

LOS DONES DE LA VEJEZ

Despertar cuando te haces mayor



KATHLEEN DOWLING SINGH



Los dones de la vejez

Despertar cuando te haces mayor

KATHLEEN DOWLING SINGH

Traducido del inglés por
Ana Botana



Todos los derechos reservados.
Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual.

Título original: *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older*
© 2014 Kathleen Dowling Singh
Publicado originalmente en inglés por Wisdom Publications

© 2018 EDITORIAL ELEFThERIA, S.L.
Sitges, Barcelona, Spain
www.editorialeleftheria.com
Primera edición: Abril de 2018

Traducción del inglés: Ana M^a Botana
Ilustración de cubierta: [istock.com/Alikaj2582](https://www.istock.com/Alikaj2582)
ISBN (Papel): 978-84-947592-3-9
ISBN (Ebook): 978-84-947592-4-6
Depósito legal: B 4219-2018

Al sanar la huella
de todos y cada uno de los pasos,
y con la gracia la suave recompensa.

KEN WILBER

Estimado lector: gracias por comprar este libro electrónico, gracias por pagar su precio, eso significa que das valor al conocimiento: a los años de investigación y trabajo del autor, a los meses de trabajo de la traductora, a las muchas horas de la diseñadora gráfica, de la correctora y del personal de la editorial que creyó necesario que este libro estuviera disponible en español. Cuando pagas por este libro, contribuyes a esta cadena tan hermosa de trabajo y valor del conocimiento. Por favor cuida esta cadena, somos unas pocas personas y familias esforzándonos.

Index

Los dones de la vejez

Prólogo

Introducción

Una invitación

Despierta

Sufrimientos previsibles

Crear las causas

Entrar en el noble camino

Un mapa del despertar

Abrir el precioso paquete

Las condiciones especiales

Reunir las condiciones especiales

Abrirnos a nuestra propia mortalidad: *Meditación sobre la muerte*

Retirada: *Liberarse de los hábitos*

Silencio: *Liberarse de las ilusiones*

Estar en soledad: *Liberarse del apego; abrirse a la suficiencia*

Perdón: *Liberarse de la aversión; estar libres de la ira y el juicio*

Humildad: *Liberarse del orgullo y las ilusiones del perfeccionismo; abrirse a lo ordinario*

Presencia: *Liberarse de la frivolidad y otros aspectos superfluos*

Compromiso: *Liberarse del engaño*

Revisión de la vida y resolución: *liberarse de nuestra historia; abrirse a la libertad*

Abrir el corazón y abrir la mente

Epílogo: Un inventario espiritual

Apéndice: Un cuestionario sobre envejecer

Citas

Índice

PRÓLOGO

El gran maestro espiritual Wei Wu Wei llama a cualquier conversación sobre el despertar «la discusión más importante que se puede tener». Este libro es un ofrecimiento para tener esa conversación, «no porque no conozcas la verdad..., sino porque ya la conoces» (1 Juan 2:21).

Mi deseo es que tu reflexión sobre las cuestiones planteadas a través de este libro agite y aumente cualquier anhelo que puedas haber tenido alguna vez para despertar, para alcanzar la esencia profunda, serena, del gran misterio que llamamos vida. Puede ser iluminador hacer una pausa con cada cuestión y explorar y contemplar nuestras propias respuestas únicas. El «Cuestionario sobre envejecer», el apéndice, ofrece una oportunidad adicional para hacer alguna reflexión profunda sobre cómo deseas pasar los últimos años de tu vida.

He intentado hablar de manera universal, a grandes rasgos, para subrayar el único Dharma, la verdad única que subyace a todas las tradiciones de sabiduría. Si estás muy avanzado en un camino en particular, notarás dónde algunas palabras o frases no son totalmente exactas o resonantes con la perspectiva de tu camino. Traduce. Usa las palabras aquí con liviandad para inspirarte y las palabras de tu propia tradición con precisión para progresar.

Mi gratitud infinita a todo tipo de maestros que me guiaron en la dirección de crearme una vida tan rica como la que tengo. En particular, las penetrantes percepciones de Rodney Smith han sido enormes regalos.

Mi gratitud también a mis hijos, nietos y hermanos por todo el apoyo y amor y alegría que siempre me han dado. A mi *sangha*, querido círculo de amigos espirituales, gracias por todo lo que habéis significado durante todo este tiempo.

También quiero dar las gracias a todas las personas ancianas, en proceso de morir, en duelo y creciendo que han compartido conmigo y me han enseñado tanto.

A mi generación, especialmente ahora que entramos en nuestros últimos capítulos: que todos crezcamos en la belleza, la paz, y la gracia del despertar.

INTRODUCCIÓN

Los dones de la vejez se plantea un tema que es, como la muerte y el proceso de morir, difícil de contemplar y de experimentar. Envejecer y el hecho de morir son temas que nos resistimos a explorar excepto de forma superficial. Frecuentemente los mantenemos a cierta distancia, los escondemos o los vemos de alguna manera más relacionados con el futuro de los demás. La verdad —a la cual muchos de nosotros preferiríamos resistirnos— es que tanto envejecer, si vivimos lo suficiente, como el hecho de morir son aspectos inherentes, inevitables de toda vida humana. La energía dedicada a resistir la verdad de envejecer y fallecer puede mantenernos confinados en una experiencia de vida limitada, una experiencia limitada de la simple alegría de estar aquí ahora.

El hecho de morir es una experiencia transformadora natural en la vida humana. En el proceso, somos liberados de nuestro confinamiento del sentido del yo, el lugar y origen mismo de nuestro sufrimiento y nuestra separación de lo sagrado. En esa liberación, la conciencia previamente confinada y que era autorreferente se abre a la conciencia que es resplandeciente, completa y sagrada. Hay algo innegablemente poderoso y sagrado en ser testigo de la muerte ajena o bien en ser el que está en el proceso de acercarse a la muerte.

Aunque el hecho de morir alberga la esperanza de la transformación psicoespiritual profunda, natural, puede que no encontremos necesariamente esperanza en el proceso de envejecer en sí mismo. Evidentemente, es posible experimentar el envejecimiento con cierta negación o falta de *mindfulness*. Hay muchos que llegan al final de la vida, a edades avanzadas, sin haber explorado ni reflexionado y llenos de tanta confusión e incomodidad como la que tuvieron durante todas las etapas de sus vidas.

Parece haber diversas razones por las que esto es así. El envejecer transcurre más lentamente que el proceso de morir; es un poco más callado en su urgencia y un poco más imperceptible. Carece del enfoque y la secuencialidad aguda y apremiante del

proceso activo de morir. Aunque es un poco más difícil hacerlo a medida que pasan los días, envejecer aún permite evadir la verdad de nuestra propia impermanencia de un modo que la el proceso de morir no lo permite. Tal evasión obstaculiza el despertar.

Sencillamente, envejecer no tiene la intensidad del proceso de morir. Esa intensidad, con todas las condiciones especiales adjuntas que genera, es un crisol para la transformación, para el despertar. Simplemente envejecer, simplemente convertirse en un anciano, no ofrece tal crisol de transformación. No hay nada en el proceso de hacerse mayor que, simplemente por sí mismo, vaya a hacer que nuestro declive, nuestra enfermedad y todas nuestras pérdidas sean transformadores o esperanzadores.

Cualquier tipo de experiencia transformadora que tengamos al envejecer depende de nuestra propia intención.

Hay muchos modos de afrontar nuestra senectud. Sólo en los Estados Unidos ya hay setenta y nueve millones de personas de nuestra generación. Se escogerán muchos modos de plantearse la vejez, bien deliberadamente o por omisión. Algunos serán más juiciosos y llevarán a más paz que otros; algunos carecerán de sabiduría y producirán más estrés, desesperanza y desconcierto, el fenómeno psicológico que Erik Erikson llamó «la desesperanza del ego».

Los dones de la vejez habla directamente a aquellos que han sentido a lo largo de su vida el deseo de despertar, para vivir con mentes más sanas, más amables y más pacíficas, para vivir en una conexión con lo sagrado sentida más profundamente. Cientos de miles de aquéllos de nosotros que estamos envejeciendo hemos hecho incursiones en prácticas para despertar, hemos flirteado con ellas, quizás incluso hemos hecho tales prácticas y anhelado lo que lleva a que las prácticas sean una parte real y presente en nuestras vidas.

Este libro está dirigido a todos aquellos que reconocen que estos años de ancianidad son todo el tiempo que nos queda para comprometernos y consagrarnos a despertar. Este tiempo de nuestra vida puede verse como una oferta para quienes así lo escojan, una oportunidad para que nuestro deseo de despertar pase de ocupar un aspecto periférico en nuestras vidas a un lugar central e, incluso, que sea la razón misma para experimentar nuestra vida momento a momento.

Los dones de la vejez parte de la perspectiva de que con algunos horizontes externos cerrándose a medida que envejecemos, haríamos bien en reconocer que pueden abrirse otros internos, inimaginablemente pacíficos, alegres y maravillosos. Estos horizontes

internos siempre han estado dentro, disponibles para nosotros; con frecuencia sencillamente no tuvimos el tiempo de explorarlos en profundidad mientras estábamos inmersos en el ajetreo de nuestras vidas hasta la fecha.

Envejecer puede ofrecernos el tiempo para reorientarnos deliberadamente hacia la vida interior, un refugio infinitamente más fiable que cualquier cosa que el mundo pueda ofrecer. Abrir estos horizontes internos es entrar en un tiempo de despertar, aligerar nuestro apego al yo, la causa de todo nuestro malestar. Primero tenemos la oportunidad de reconocer que vivir apegados a nuestro propio sentido del yo es un modo pequeño, confinado y estresado de vivir y, luego, implicarnos sin reservas en las prácticas que liberarán ese apego miope.

Aligerar nuestro apego al yo es la única cosa que nos va a facilitar el declive, la enfermedad y la pérdida que, casi inevitablemente, enfrentaremos desde ahora hasta que muramos con algo de ecuanimidad y apacible cordura, en lugar de con llanto y crujir de dientes.

Usar estos últimos años de nuestra vida como un tiempo para despertar puede ayudarnos a manejar e incluso crecer en amor y compasión cuando nos enfrentemos al declive, la enfermedad y la pérdida. Hay otras ventajas. Finalmente podremos darnos la experiencia de libertad e iluminación y gracia mientras estamos todavía vivos. Con nuestra propia maduración espiritual, también podemos ofrecer el testimonio de que el despertar es posible a todos aquellos que vienen detrás de nosotros en nuestra cultura espiritualmente empobrecida.

Dado que el proceso de envejecer cada día no ofrece las circunstancias que facilitan el despertar, nosotros mismos necesitamos crear los motivos y reunir las condiciones para hacerlo. Estos motivos y condiciones se revelan en el proceso de la muerte. El que vive puede aprender mucho del que se haya en el proceso de morir. Estos motivos y condiciones son destrezas que se enseñan en todas las tradiciones espirituales auténticas. Crear los motivos y reunir las condiciones de transformación en estas décadas tardías de nuestra vida nos capacitará para revelar y experimentar nuestra propia naturaleza esencial, para abrirnos a la gracia del despertar mucho antes de que muramos.

Podemos, si así lo escogemos, dedicar estos últimos años a despertar.

Muchas de las palabras y pensamientos en estas páginas ofrecen una perspectiva general

de la práctica espiritual apropiada para una persona de cualquier edad. Vista a través de la óptica de envejecer, sin embargo, adquiere un sentido de urgencia y de invitación. Cada capítulo es una contemplación que ofrece visiones que hay que considerar y pasos que se pueden dar —para aquellos que así deseen hacerlo— para aprovechar el tiempo que nos queda y usar estos últimos años con sabiduría.

Hay muchos desafíos esperándonos cuando envejecemos. En la medida que nos sintamos perdidos en nuestro propio pequeño yo, separados de los otros y del espíritu, encontraremos estos desafíos difíciles. En la medida en que estemos atrapados exclusiva e irreflexivamente en la conciencia autorreferente, sólo en la forma, viviremos el resto de nuestros días perdiendo el potencial sagrado de la conciencia sin forma, siempre atractiva, siempre presente.

Las indicaciones para la práctica ofrecidas aquí presentan un modo de crecer en la sabiduría, la paz y la conexión. Ofrecen una invitación que puede llamarnos poderosamente en este momento de nuestras vidas, que quizá pueda llamarnos más profundamente que nunca antes. Es una invitación a entrar en un noble camino y finalmente despertar. Todos aquéllos de nosotros que a lo largo de nuestras vidas hemos sentido ocasionalmente, incluso ligeramente, tal anhelo podríamos ser capaces ahora de recibir la invitación con un sentimiento de bienvenida personal agradecido y oportuno.

UNA INVITACIÓN

Porque siempre que empiezas un viaje espiritual,
toda la humanidad, y quizá toda la creación,
te apoya y comparte el viaje contigo.

—THOMAS KEATING

DESPIERTA

Es el tiempo llamándote, el tiempo.
Saber que estás vivo
es ver en todas partes
el breve tiempo de tu generación
desapareciendo tan rápido como los ríos...
y sintiéndolo golpear fuerte.

—ANNIE DILLARD

Ser viejo es nuevo para nosotros.

Si todavía no hemos reconocido que somos viejos, quizá nos hemos dejado engañar por una mediana edad dilatada, una experiencia nueva en la historia de la humanidad. Sin embargo, es un tanto engañoso por nuestra parte hacer como que no estamos envejeciendo, como si todo lo que ahora ocurre pudiese continuar así siempre, cuando lo que nuestras mentes ordinarias asumen sin reflexión nos arrastra a creerlo. Quizá haya un poco de negación, quizá una sensación de que al ser «yo» especial puedo permitirme el excluirme del río del tiempo.

Seguramente hemos pasado por el momento de reconocer que nuestra juventud ha finalizado. Con frecuencia podemos identificarlo con un momento, un acontecimiento o un año. Puede haber ocurrido como una pérdida, un rápido vistazo en un espejo o un sencillo reconocimiento un día de que la mayoría de las personas a nuestro alrededor son más jóvenes que nosotros. Para muchos, este reconocimiento impulsó una carrera para liberarse de la incomodidad de la mediana edad: un coche nuevo, una relación nueva, una renovación, pelo nuevo, un estiramiento de cara, un retiro.

Por muy aleccionador que pueda haber sido el reconocer que nuestra juventud ha

terminado, nos parece incluso más difícil reconocer que ahora nuestra mediana edad también se acabó. Nos hemos pasado toda la vida pensando que se hacen viejos los «otros». Nos resulta bastante impactante darnos cuenta de que nos hemos unido a ese grupo.

Tenemos cada vez más evidencias e pruebas de que los otros nos ven como viejos. También nosotros reconocemos con más asiduidad las señales de envejecimiento en estos cuerpos nuestros. Quizá no somos tan ágiles. Quizá no estamos tan libres de cicatrices. Reconocer nuestro envejecimiento más allá de la mediana edad puede haber sido anunciado por las pruebas de la enfermedad o los impactos de los deterioros. Para algunos, es la profunda angustia de tener que cuidar a una persona amada o de perderla. Para otros, el reconocimiento puede surgir de una transición tan aparentemente benigna como la jubilación o tan aparentemente insignificante como ser ignorados o ayudados por uno de los millones de personas que son más jóvenes que nosotros.

La breve época de nuestra generación está desapareciendo. Nos movemos en un terreno nuevo.

Es necesario cierto esfuerzo para alcanzar algo de ecuanimidad dadas las consecuencias de nuestro propio envejecimiento. Hay dolores y debilitamientos puesto que ya no estamos al máximo de nuestra fuerza física y agilidad. Necesitamos también encontrar la paz en el nuevo escenario de lo superfluo, dado que ya no estamos en el culmen de nuestro compromiso con el mundo.

Ajustar nuestras perspectivas acerca de nosotros mismos puede llevar algún tiempo. Ajustar nuestras perspectivas acerca de nuestro lugar en el mundo y de nuestra dirección a seguir también puede llevar algún tiempo. La reflexión sobre estos ajustes necesarios es importante. Nuestras perspectivas determinan nuestra experiencia.

Surgen nuevas preguntas, con frecuencia reclamando nuestra atención. ¿Quién soy yo más allá de los papeles que he desempeñado? ¿Quién soy yo cuando desaparecen los hábitos de toda una vida? ¿Quién soy yo más allá del personaje que he presentado al mundo y a mí mismo? ¿Quién soy yo, sin más?

Puede ser un tanto aleccionador, a veces incluso impactante, darse cuenta de que hay mucho menos tiempo por delante del que queda atrás. Nos podemos sentar a la luz de menos lunas llenas que aquéllas a cuya luz ya nos hemos sentado. Hay menos primaveras de color verde pálido y hojas cayendo en otoño, menos apacibles mantos de nieve, menos momentos cargados de electricidad antes de que se desate una feroz

tormenta de verano. Las veces que veremos a nuestros hijos de nuevo, habiendo pasado cada momento con ellos durante todos los años de su niñez, están contadas.

Igual que nuestra respiración, todos los indicadores establecidos de nuestra impermanencia están contados. Estamos viendo la finitud. Envejecer nos obliga a mirar el tiempo de vida que nos queda.

Reconocemos el envejecimiento en los dolores de los músculos y el crujir de los huesos, en el encanecimiento del cabello y las arrugas de la piel, el entrecerrar los ojos para leer la letra pequeña y el aumento de atención que ponemos para simplemente oír las conversaciones. Reconocemos el envejecimiento en los sistemas del cuerpo que simple y llanamente no funcionan del mismo modo en que solían hacerlo.

Reconocemos el envejecimiento en las pérdidas que experimentamos. Hay un aumento de la conciencia de la muerte en todo lo que nos rodea. ¿Cuántas personas hemos conocido en este momento de nuestras vidas que han muerto, que han entrado en un misterio inimaginable para nosotros?

Vemos a nuestros padres morir y que nos dejan sin ningún tipo de amortiguación. Somos los siguientes. Perdemos hermanos, nuestros pequeñuelos. Perdemos amigos y primos, nuestros referentes de edad. Nuestros cónyuges, nuestros seres amados, nuestros compañeros mueren, dejándonos aturdidos y faltos y como si nos hubieran cortado algo.

Muchos de nosotros vemos las corrientes del río, pero realmente nunca tenemos en cuenta lo que significan para el barco en el que estamos flotando. Gran parte de esfuerzo estresante se puede gastar en evitar cualquier llamada a despertar y percibir, a ver los patrones de impermanencia y a reconocer que el patrón de impermanencia es universal. Es decir, nosotros.

Con frecuencia preferimos escondernos en la familiaridad de nuestra falta de mindfulness; por lo general, haberlo hecho durante tanto tiempo hace que la ausencia de mindfulness nos parezca normal. Durante el sueño parece como que estuviéramos despiertos, y andar sonámbulos nos parece vivir.

Es sabio abrirse profundamente a la verdad de nuestro propio envejecimiento. Es sabio abrirse profundamente a la verdad de nuestra propia impermanencia. Aunque tal apertura puede llegar con dificultad al principio —todos sabemos cómo el ego tiende a resistirse a la vulnerabilidad—, es importante hacerlo si deseamos tener una actitud *mindful* el tiempo que nos queda por vivir.

El horizonte temporal ha cambiado. Desde esta nueva perspectiva que nos dan los

años, el futuro se avecina corto en nuestras mentes. Nuestra narrativa personal se extiende en una progresión lineal desde «entonces», la historia de nuestro pasado, a un «entonces» diferente, nuestra fabricación del futuro. Desde la posición aventajada de seis o más décadas, claramente podemos ver que tenemos mucho más de «fue» mirando hacia atrás que «será» al mirar hacia delante.

Es un terreno engañoso. Este futuro acortado, tal como se presenta en nuestras mentes, deja mucho menos espacio y tiempo de maniobra. El futuro era siempre donde la felicidad podría tener lugar. El campo para la esperanza de repente se ve disminuido. Hay mucho menos tiempo para hacer una coreografía que conduzca a un nuevo resultado.

El dejar partir los sueños no cumplidos de nuestra niñez, nuestra juventud y de la mediana edad implica grandes dosis de autorreflexión completamente honesta, y en ocasiones también un difícil trabajo de crecimiento emocional. Es un rito iniciático profundo para todos nosotros comparar nuestras esperanzas y sueños pasados por el Photoshop con la fotografía instantánea de nuestra realidad.

Llegar a un punto de aceptación, de alivio y paz con lo que es y lo que somos en nuestras décadas de ancianidad es un trabajo difícil, eso seguro. Sin embargo, es necesario si deseamos descansar, vivir y morir con la mente en paz, libres de las limitaciones que hemos soportado durante tanto tiempo.

Hay preguntas importantes que hacernos a nosotros mismos si deseamos no malgastar nuestros últimos años. ¿Adónde me han conducido mis hábitos del pasado de cuerpo y mente, establecidos durante décadas, en lo que se refiere a paz y felicidad? ¿Qué es lo que realmente importa en este punto en mi vida?

Entrar en nuestras últimas décadas nos llama a mirar más profundamente y con más autenticidad de lo que quizás jamás hayamos hecho nunca aquello que estamos haciendo con nuestras vidas. Nos encaramos con nuestra última oportunidad para experimentar nuestras vidas más plenamente y con más libertad, para experimentarlas siendo mucho más capaces de amar, dar y perdonar. Muchos de nosotros hemos vivido nuestras vidas como una prueba de vestuario, sin el agudo mindfulness de la noche inaugural. Qué bueno y sabio sería vivir estos últimos años con presencia, autenticidad y cordura extremadamente simple. Si tenemos algún deseo de alcanzar la madurez espiritual —de entrar en la experiencia permanente de lo sagrado, de todo lo que hay más allá de este pequeño yo—, ahora es el momento.

Amigos míos, crezcamos.
Dejemos de aparentar que no sabemos cuál es el trato aquí.
O si de verdad no nos hemos dado cuenta, despertemos y démonos cuenta.
Mirad, todo lo que puede perderse, se perderá.
Es simple, ¿cómo hemos podido no darnos cuenta durante tanto tiempo?
Lamentémonos totalmente por nuestras pérdidas, como seres humanos de edad avanzada,
pero, por favor, no nos quedemos impactados por ellas.

No actuemos como si nos hubiesen traicionado,
Como si la vida hubiese roto su promesa secreta con nosotros.
La impermanencia es la única promesa de la vida con nosotros,
y la mantiene con implacable impecabilidad.
A un niño le parece cruel, pero sólo es indomable,
y su compasión exquisitamente precisa:
brillantemente penetrante, ilumina la verdad,
desprende lo irreal para mostrarnos lo real.
Éste es el auténtico viaje, ¡entreguémonos a él!
Dejemos de hacer tratos por una travesía segura:
no hay ninguna de todos modos, y el precio es demasiado alto.
Ya no somos niños.
El verdadero adulto lo da todo por lo que no puede ser perdido...

—JENNIFER WELWOOD

SUFRIMIENTOS PREVISIBLES

Mi naturaleza es envejecer.
No hay ninguna manera de escapar a la vejez.
Mi naturaleza es tener salud frágil.
No hay ninguna manera de escapar a tener salud frágil.
Mi naturaleza es morir.
No hay ninguna manera de escapar a la muerte.
Todo lo que es querido para mí y todos a los que amo
tiene una naturaleza cambiante.
No hay ningún modo de evitar estar separado de ellos.

—THICH NHAT HANH

En algún momento durante todos nuestros años, prácticamente todos hemos experimentado por lo menos algunos momentos de una paz profunda, de un sentimiento de unión, de plenitud completa en el que nos olvidamos de nosotros mismos. Incluso si la mayoría de los momentos de nuestras vidas se perdieron en el sueño del yo, de la forma solamente, todos hemos pasado algún tiempo en la presencia, la experiencia de la conciencia sin forma.

Olvidar el yo y su pequeñez, incluso por un momento, es liberarse de la tensión, del estrés perpetuo por mantener las fronteras del ego. Olvidar el yo y su pequeñez es mostrarse, abrirse y abrazar lo que tiene forma y lo que no la tiene en el discurrir del momento presente.

No importa cuánto lo hayamos relegado a un segundo plano por otros asuntos que parecían más urgentes en el momento, nuestro anhelo de la conciencia mayor que este pequeño yo, vinculado por el nacimiento y la muerte, puede ser nuestro todavía para

llenarlo, experimentarlo y permanecer en él. En este punto de nuestras vidas, necesitamos decidir si realmente queremos vivir y morir más pequeños y más empobrecidos de lo que necesitamos estar. ¿Queremos dejar este inimaginablemente precioso regalo de la vida humana sin abrir?

Observar cómo nos consideramos a nosotros mismos, explorarlo, investigarlo y examinarlo es ver cómo nos resistimos a abrirnos a la vida tal como es. Empezar a investigar las profundidades de nuestra conciencia generalmente conlleva el reconocer la decepción, el falseamiento y la limitación miope en la cual hemos estado manteniendo a nuestro ser.

La mayoría hemos vivido en tensión, a la defensiva. Vivimos empequeñecidos y sin libertad. Siendo justos, la cultura en la cual hemos crecido prácticamente no ofrecía ninguna opción. Esta restricción con la cual hemos escogido vivir, incluso si es algo preestablecido, pone gran empeño en intentar negar o ignorar cómo son las cosas. Muchos de nosotros tratamos la verdad como si fuera un gran obstáculo amenazador en el medio de nuestro escenario cuidadosamente arreglado, algo por donde necesitamos pasar de puntillas.

Hemos vivido muchas décadas envueltos en cierta niebla, en la negación de la impermanencia. Las implicaciones de nuestro envejecimiento parecen amenazadoras para nuestra visión ordinaria del yo, para nuestras expectativas sin sentido, nuestras perspectivas inconscientes. Enredados en la negación, hemos vivido con todo el estrés — físico, mental, emocional— que es el compañero inevitable de la negación, y puede que hayamos intentado firmemente, y continuemos haciéndolo, adormecernos a nosotros mismos.

Vivir como un anciano es madurar para convertirse en algo más que una persona de edad simplemente, más que simplemente ser viejo. Conlleva madurar en la aceptación consciente del modo en que realmente son las cosas. Esa madurez implica, para cada uno de nosotros, muchas estimaciones difíciles en la comprensión multifacética, multidimensional de que todo lo que puede perderse se perderá.

Si deseamos despertar de este sueño del yo pequeño y limitado, necesitamos observar nuestras vidas y nuestros apegos. Nada de aquello en lo que hemos trabajado tanto para poseer permanecerá. Ninguna de las relaciones durará. O bien moriremos o nuestras personas amadas morirán. Ninguno de los cuerpos permanecerá. Nuestros sistemas somáticos fallarán. Nuestras facultades mentales disminuirán. Tendremos enfermedades

y dolencias y desórdenes y síndromes. De hecho, probablemente ya los tenemos, aunque muchos de ellos simplemente no se hayan manifestado suficientemente todavía como para que haya un diagnóstico.

Podemos temer la pérdida del atractivo físico, la fuerza física y la capacidad de ser autónomos. Podemos temer la pérdida de que se nos acepte fácilmente, de la dignidad y del reconocimiento respetuoso. Muchos temen la pérdida de un lugar en una cultura que preferiría expulsar al anciano porque es un recordatorio demasiado vívido de la decrepitud y la mortalidad. Podemos temer la pérdida de la agilidad mental, de la salud esplendorosa y de las circunstancias de nuestra vida porque nos hayamos acostumbrado a ellas, con su barniz de libertad. Tememos estos arrebatos en los que pensamos quiénes somos y en los que pensamos lo que necesitamos y en cómo queremos ser percibidos. Tememos la pérdida de nuestras fantasías de tener el control.

A pesar de las canas y la flacidez, muchos de nosotros nos aferramos todavía puerilmente a mucho de lo que es irreal y superfluo. Muchos de nosotros nos aferramos todavía a la reputación, a una seguridad imaginaria, a hábitos de actitud y comportamiento irreflexivos y a la propia imagen. Tenemos una aversión profunda a que todas nuestras ilusiones amadas desaparezcan por la aparente indiferencia de la vida en la forma.

Todos tenemos reservorios de miedo, algunos grandes y otros pequeños y sutiles, relacionados con entrar en este nuevo terreno de lo desconocido y el misterio: nuestros últimos años. ¿Qué me ocurrirá al envejecer? ¿Qué le ocurrirá a mi cuerpo? ¿A mi mente? ¿Me ayudará alguien si soy demasiado frágil para cuidar de mí mismo? ¿Le importaré a alguien? ¿Seré una carga? ¿Cómo moriré?

No lo sabemos. No tenemos ninguna indicación de lo que estos años nos depararán. No tenemos ninguna indicación de lo que sucederá mañana. El «momento que lo cambió todo» generalmente llega sin anunciarse.

La única persona que puede responder a las preguntas planteadas por los desafíos con frecuencia dolorosos del envejecimiento es la persona que seremos en el momento en que nos enfrentemos a esas circunstancias. La transformación de esa persona en alguien con mayor sabiduría y ecuanimidad puede comenzar en este momento.

Para despertar de nuestras perspectivas equivocadas, para despertar más allá del yo,

empezamos por observar. Al observar, vemos claramente que nuestras vidas y todo a lo que estamos apegados son fenómenos impermanentes. Nuestro sufrimiento estará en proporción directa a nuestra resistencia, a nuestra renuencia a percibir y aceptar la realidad de la impermanencia. Cada momento intentando aferrarse conlleva estrés. Cuando ignoramos la realidad —la auténtica esencia de la ignorancia—, la realidad se resarce. El resultado es *dukkha*, un sufrimiento ligero y aplastante a la vez.

Madurar para convertirse en un anciano, en un ser que es más que simplemente una persona mayor y más que solamente el yo, es una elección deliberada, meditada y duradera que emerge de la intención de ver las cosas como son.

Tiene mucho que ver con el envejecimiento y la muerte que conocemos conceptualmente, pero para lo que nuestros corazones no se han abierto todavía porque no lo hemos permitido. Hay sufrimientos previsibles. La vejez, la enfermedad y la muerte aparecen en nuestras vidas como grandes maestros.

La vejez, la enfermedad y la muerte son tesoros
para aquellos que los comprenden.
Son Nobles Verdades, Nobles Tesoros.
Si fueran personas,
me rendiría a sus pies todos los días.

—AJAAN LEE

Esta vida en la forma nuestra es un fenómeno creado, un fenómeno dependiente de las condiciones. Es impermanente.

Hubo, en el momento de nuestra concepción, una sincronía de causas y condiciones absolutamente inconmensurable. Entre esas causas y condiciones estaban los miles de otros momentos de concepción de cada ancestro. Ellos permitieron la aparición de este cuerpo, esta mente, este ser. Tal como Linda Hogan, una escritora indígena americana, comenta, «Eres el resultado del amor de miles». Para aquéllos de nosotros que estamos en los últimos capítulos de nuestra vida, quizá solamente uno o dos de los seres cuya concepción fue una causa de la nuestra propia estén vivos. Todos los demás se han desvanecido. Esta vida en la forma es mortal.

El noventa y nueve por ciento de las especies que alguna vez existieron en nuestro

planeta se han extinguido. Las causas y condiciones que se juntan también se separan. Siempre lo hemos comprendido de un modo u otro. Podemos ver el surgir y caer de una flor, de las modas pasajeras, de las estaciones, de las tormentas y los imperios, de insectos y climas y galaxias. No tenemos la misma lucidez sobre el surgir y el caer, la apariencia y la disolución, de nosotros mismos.

Siempre hemos visto el camino del desarrollo humano como el que emerge con dependencia. Hemos olvidado, desestimado o ignorado el reconocer que, con frecuencia, también termina con dependencia, una dependencia que emerge del deterioro.

Al principio, la dependencia de la vida en la forma se considera «bonita» y entrañable. Nos atrae. Esos ojos grandes de un niño pueden garantizar mucha libertad de acción. Vemos el discurrir de la vida pasando por un período largo, ascendente, de aparente independencia y organización, con las muescas de cualesquiera que sean los logros que designemos como importantes. El período largo de la mediana edad que experimentamos en este siglo se mantiene, de muchas maneras, como la cumbre de la vida humana.

Y después de esa «cumbre», vemos el curso de la vida desapareciendo desde la cúspide, como si degenerara, como si disminuyese, con bastante frecuencia de nuevo con algún tipo de dependencia. Esta vez, sin embargo, la dependencia se ve como cualquier cosa menos bonita. No atrae.

Algunas veces soportamos nuestra vejez, cada vez más evidente para todos cada día que pasa, con vergüenza, incomodidad o malestar. Muchos escogen apartarse a sí mismos para estar con otros igual de arrugados. Los observadores jóvenes a veces mantienen a distancia a aquéllos de nosotros en este aparente declive o segunda dependencia. Muchos intentan evitarse a sí mismos la visión de su propio futuro.

De los pañales a los pañales. Ésa es la naturaleza de la curva. Y entonces, en el continuo de una vida humana, viene la muerte, el final de la vida en la forma. Polvo al polvo.

Siempre hemos sabido que éste es el curso de una vida humana. Sólo que no hemos puesto nuestro sentido del «yo» en la ecuación. Muchos de nosotros nos sentimos traicionados, ofendidos y sobre todo conmovidos cuando nos vemos forzados a reconocer que la impermanencia también nos incumbe a nosotros.

Nuestra cultura es la que nos proporciona la mayoría de los pensamientos y las actitudes de nuestras mentes ordinarias. La perspectiva de la cultura tiende a mantener el largo período de aparente independencia y organización —lleno de esperanzas y

promesas y con frecuencia sin haber sido tocado por la tragedia— como el exponente de un ser humano. Al no evaluar lo que damos por hecho, la mayoría de nosotros consideramos la treintena, la cuarentena y la cincuenta, posiblemente incluso la sesentena, como el patrón de una vida humana valiosa.

De algún modo, aquéllos de nosotros que hemos envejecido, que no participamos — voluntaria o involuntariamente— activamente en el mundo de la mediana edad, somos vistos como «menos que» o irrelevantes. A veces, nosotros también nos vemos así. Experimentamos tristeza, miedo y desorientación con esta visión. Sin un contexto más profundo, un contexto espiritual u orientación más allá del yo, con el cual ver y mantener toda esta experiencia de una existencia humana, el envejecimiento es algo que la mayoría de nosotros no escogeríamos, es algo que simplemente hay que sobrellevar.

Hemos conseguido acostumbrarnos a desestimar la importancia de los últimos años de nuestras vidas, porque no están a la altura del criterio de la mediana edad. Los viejos están medidos por valores de la mediana edad.

Si queremos reclamar los últimos años de la vida como años que mantengan la posibilidad de despertar a la ecuanimidad y a la iluminación, a la plasmación última de la gracia, necesitamos ser testigos del desarrollo de esa posibilidad. No solamente sería una bendición para cada uno de nosotros, sería una bendición para un mundo hambriento de tal testimonio.

Podemos escoger ser testigos de la gracia de envejecer. Al hacerlo, podemos revelar el valor profundo y noble del uso sabio de este tiempo. La consecución de mentes de paz, compasión y juiciosos, los frutos de comprometer nuestros últimos años a despertar, tienen muy poco que ver con las referencias culturales del éxito de la mediana edad.

Para despertar, queremos mirar hacia donde nos resistimos a mirar. Además del miedo a la pérdida de independencia y relevancia, el miedo a la apariencia considerada convencionalmente como no atractiva y el miedo a la cada vez mayor fragilidad y declive, son sobre todo nuestros miedos a la muerte y al proceso de morir los que nos mantienen alejados de abrir nuestros corazones profundamente a la experiencia de nuestro propio envejecimiento. Es esencialmente nuestro miedo al fin del «yo» lo que hace que sigamos intentando ignorar la realidad del avance de nuestra edad y el declive de nuestro cuerpo físico.

Necesitamos poder comprender nuestra propia mortalidad. Es útil dejar partir todo lo que nos ata mucho antes de la hora de nuestra muerte. Esto no disminuirá nuestro amor por todos los seres queridos en nuestras vidas. En el momento, muchos de nosotros hemos confundido amor con avaricia y deseo, con apego y sensación de necesidad. Dejar partir todo lo que nos ata nos permite amar más, amar a más seres y amar con mucha mayor generosidad.

Dejar partir mientras estamos en la vida es útil para evitar una angustia psicológica profunda en el momento en de morir. Dejar partir todo lo que nos ata mientras aún estamos en la vida nos permite nuestra experiencia de madurar en el espíritu, con toda la gracia inherente a esa madurez, mucho antes de morir.

Temerosos de lo profundo, en gran medida porque la mayoría de nosotros lo hemos ignorado, hemos pasado mucho tiempo deslizándonos con dificultad sobre la superficie de la vida. Profundizar en la conciencia y el reconocimiento de nuestra impermanencia, puede proporcionarnos fácilmente el apremio de querer dejar partir todo el estrés y la confusión, el sufrimiento grande y pequeño, de vivir superficialmente.

Nuestra sensación errónea del yo separado genera miedo. La experiencia del miedo aparece inevitablemente cuando existe la convicción de la separación. Podemos preguntarnos: ¿a cuánto hemos renunciado a causa del miedo? ¿Cómo hemos intentado protegernos a nosotros mismos de todo lo que es amenazador para quienes creemos ser, de todo lo que está fuera sea cual sea la pequeña zona de confort que hayamos creado para nosotros mismos? ¿Cómo es vivir en este grado de defensa? Todo lo que añoramos está más allá de la barrera del miedo.

La mayoría de nosotros, la mayor parte del tiempo, nos empeñamos en reaccionar negando, defendiéndonos y estresándonos. Estos hábitos nos tensionan y nos limitan. Se van gestando poco a poco en un nivel de ansiedad crónico del yo. Esto es lo que Buda denominó la «ignorancia». Nuestra ignorancia se mantiene al negarnos a observar en profundidad, con firmeza.

La mayoría de nosotros todavía no conocemos nuestra propia naturaleza esencial. Quizá sintamos el dolor de la limitación, la incomodidad de la tensión y el anhelo de la liberación más allá del yo, pero nos aferramos a lo que es familiar. Somos como polluelos, temerosos de salir del fino cascarón del huevo que ya se nos ha quedado pequeño y que es dolorosamente limitador.

Nuestro pequeñísimo ego no nos salvará de los sufrimientos previsibles del

envejecimiento y la muerte. No tiene estrategias, ningún poder. No ofrece ningún refugio.

Es sensato llegar a conocer nuestra parte más profunda, sondearla y explorarla, permitir que nuestros corazones se liberen, permitir que nuestras mentes investiguen aquello que más bien estarían dispuestas a rechazar, permitírnos contemplar la impermanencia, acoger la muerte, la nuestra y las de todos aquellos que amamos.

Habiendo entrado en la zona que está más allá de la mediana edad, el envejecimiento y la muerte son los aspectos del continuo de una vida humana que ahora nosotros solicitamos experimentar. Es nuestro turno. Hemos pasado por la infancia y la primera niñez, años y años de colegio. Hemos pasado por el tiempo dorado de la mayoría de edad y hemos experimentado los gozos embriagadores de la sexualidad de la juventud, nuevas ideas y nuevas libertades. Hemos pasado por los años de la familia, de hacer dinero cumpliendo años y por el momento de planear la jubilación. Ahora es nuestro turno para afrontar el desdibujamiento y el final de nuestra propia efímera apariencia.

Meditar cada día sobre el proceso de morir nos proporciona una visión más inteligente. Nos reorienta y mantiene en movimiento en la dirección adecuada, hacia una sabiduría más profunda y hacia un mayor amor. Meditar cada día sobre el proceso de morir provoca una reordenación inmediata de las prioridades. Igual que un movimiento rápido y deliberado de un caleidoscopio, que crea un modelo completamente nuevo, una visión completamente nueva. La mayoría de nosotros necesitamos sacudirnos de encima la complacencia.

Si nos tomásemos en serio el hecho de que nuestra existencia es fugaz y precaria, ¿realmente continuaríamos con nuestros empeños mundanos y consumistas? ¿Realmente estaríamos molestos hoy por las mismas cosas que lo estábamos ayer? ¿Cuántos de nuestros rencores y decepciones parecerían todavía importantes? ¿Continuaríamos teniendo relaciones no sanadas? ¿Seguiríamos sin decir todavía palabras de gratitud, de perdón y de amor? ¿Cómo daríamos la bienvenida a cada maravilloso ser que entra en conexión con nosotros? ¿Cómo viviríamos cada día de un modo diferente?

Perdidos en lo que parece el confort, la inmensa mayoría de nosotros ha permitido que nuestras actitudes irreflexivas vivan nuestras vidas por nosotros. Y cuanto más permitimos que nuestros hábitos mentales y emocionales cotidianos continúen siendo irreflexivos, más continuamos aprehendiendo la creencia ilusoria del yo pequeño, separado, que se identifica con esos hábitos.

A menos que cuestionemos con la intención de ver, nuestra experiencia de vida continuará estresada y embrollada. Cuando permanecemos en los confines del yo, somos como un animal ahogándose cuando se queda atascado en un remolino. Todo lo demás fluye con la corriente clara y aireada, sin esfuerzo y con facilidad, pero el animal sigue golpeándose con los desperdicios de tierra en la misma agua estancada. Sigue golpeándose, una y otra vez, contra las mismas rocas.

Podemos intentar usar estos últimos años con destreza y propósito, capturando la esencia de esta preciosa vida.

Conscientes de la impermanencia, emergiendo, permaneciendo y desapareciendo con cada respiración, podemos permanecer en la remembranza de nuestro anhelo de la existencia con sabiduría, amor y compasión. Podemos mantener nuestra intención de desarrollar la madurez espiritual, la cual tenemos el derecho innato de cultivar. No hay ninguna manera más noble de pasar estos últimos años que convirtiéndose en un anciano, ser testimonios para el mundo como referentes de la paz, el amor, la sabiduría y la valentía.

La contemplación de nuestra muerte facilita la inmediatez que nos mantiene conscientes de que justo este momento está pasando ahora, esta oportunidad de entrar en el presente atemporal. Empezamos a grabar la verdad de la impermanencia a un nivel profundo confirmándola con cada respiración.

La impermanencia no ocurre solamente en referencia a décadas, años, semanas o días. La impermanencia es la naturaleza de cada momento que emerge. Cada precioso momento importa. Nunca ha emergido antes. Nunca volverá otra vez.

Al abrírnos a la realidad de nuestra propia muerte, profundizamos en nuestra determinación de exprimir al máximo la oportunidad de cada momento, todos aquellos que esta experiencia humana ofrece ahora.

La contemplación de la muerte puede llevar a aceptar de forma humilde y gratificante nuestra fragilidad momento a momento, esta confluencia milagrosa de las causas y condiciones inconmensurables que dan lugar y sostienen una vida humana. Que nosotros podamos respirar, que el corazón siga bombeando sangre, que los órganos de los sentidos todavía puedan entrar en contacto con la luz y el sonido y el tacto y el gusto y el olfato, que todo ello aún funcione, es impresionante.

Qué preciosa oportunidad para experimentar esta efímera condición, tan frágil como una pompa de agua, con su raro potencial de despertar. Queremos crecer en el asombro, la humildad, la gratitud.

Al mirar en profundidad, nos impacta la verdad de que el corazón bombea sangre, de que nuestros órganos de los sentidos entran en contacto con la luz y el sonido y el tacto y el gusto y el olor, que nuestros pulmones respiran, que la comida es metabolizada y las células se nutren, todo haciéndolo por sí mismos. Sencillamente lo hacen. Lo hacen por sí mismos, siempre y cuando se mantengan los motivos y las condiciones apropiados. Imagina si nos hubiésemos tenido que responsabilizar continuamente por mantener la respiración funcionando. Ya nos habríamos muerto. Habríamos olvidado inspirar en la siguiente respiración hace mucho tiempo.

Los procesos del cuerpo, con los cuales estamos tan identificados y a los cuales estamos tan apegados, son absolutamente impersonales. Podemos sentirnos los dueños de estos procesos, pero no pertenecen a nadie y están más allá de nuestro alcance. Y, podemos preguntar, ¿quién los posee?

De la misma manera, nuestros pensamientos y emociones, tal evidencia convincente de «yo» y de «mis visiones», tienen lugar como procesos orgánicos. Simplemente aparecen siempre y cuando se mantengan las causas y condiciones apropiadas. Emergen por sí mismos. No son personales. Piensa solamente en todos los pensamientos y sentimientos que han aparecido hoy, como nubes de mosquitos, de forma inesperada. Emergen por sí mismos, desde lo cotidiano, impactos neurológicos profundamente enraizados.

Aunque nos hemos identificado con las experiencias de nuestro cuerpo, nuestros sentidos, nuestras emociones y nuestros pensamientos durante todas estas décadas, hemos confundido los procesos personales con quiénes somos. Al hacerlo, nos hemos apegado a este cuerpo físico, perfectamente sintonizado con cualquier peligro potencial para esta carne tierna y vulnerable. Nos hemos apegado a nuestras propias emociones habituales, permitiendo con frecuencia que dirijan nuestros días y décadas como si supieran lo que estaban haciendo. Nos hemos apegado a nuestros pensamientos y suposiciones, con frecuencia deseosos de dañarnos a nosotros mismos y a otros, de modos sutiles y no tan sutiles, en aras de nuestras opiniones, juicios y reputaciones.

Al haber confundido los procesos impersonales con quiénes somos, hemos bloqueado nuestro propio acceso a la consciencia más vasta en la cual tienen lugar estos procesos.

La mayoría de nosotros nos sentimos, cuando reflexionamos de verdad, confinados en el yo. *Estamos* confinados en el yo.

Todos somos capaces de alcanzar una mayor profundidad, más espaciosidad. Cuando nos abrimos a la fragilidad de este cuerpo y la naturaleza impersonal de los procesos orgánicos de este cuerpo y esta mente, profundizamos en nuestra apreciación de cada maravilloso momento particular de esta vida nuestra. Profundizando en nuestra apreciación, aumentamos nuestra presencia y nuestro bienestar.

Las causas y condiciones se han juntado. Las causas y condiciones se separarán.

Aumentar nuestra claridad sobre lo que realmente importa nos permite dejar partir la energía retenida en la reactividad hacia todos aquellos seres y circunstancias que incluso no existen del modo en que creemos que existen. Cuánto bienestar, liberación y consciencia enérgica liberada nuevamente, atrapada e irreflexivamente desaprovechada durante tanto tiempo, se hallan en ese dejar partir. Esta consciencia intensificada y refinada será inestimable en los desafíos de los años posteriores.

Hay sufrimientos previsibles en una vida humana: nacimiento, envejecimiento, muerte, no conseguir lo que queremos, conseguir lo que no queremos y la imposibilidad de encontrar satisfacción permanente en el universo del yo. No podemos evitarlos. Todos nosotros hemos experimentado ya muchos de ellos, no importa quiénes somos, no importa lo ricos o sanos o amados que seamos, no importa lo bien guardadas que estén las puertas o verjas de la compartimentación.

Doblamos el sufrimiento en cada caso cuando nos relacionamos con él de manera reactiva. Toda la naturaleza de nuestra experiencia con estos sufrimientos previsibles radica en la actitud interna con la cual los enfrentamos. ¿Permitiremos que los mismos viejos hábitos de nuestro yo se apropien también de estos preciosos últimos años? ¿Nos enfrentaremos a cualquier desafío o deterioro que aparezca con innumerables nuevos intentos de negación o manipulación? ¿O con la atención acaparada por el victimismo? ¿La amargura de la autocompasión o la parálisis del desconcierto?

Doblamos el sufrimiento de una vida humana por el sufrimiento que asumimos — literalmente echándonoslo auestas— en nuestras reacciones ante los sufrimientos previsibles. Hay dolor y hay enfermedad. Hay decepción, hay pérdida. Son inevitables en una vida humana. El grado de sufrimiento que experimentamos está determinado por

nuestra relación con el dolor, la enfermedad, la decepción y la pérdida. Doblamos el sufrimiento de una vida humana con nuestros apegos y aversiones, nuestra falta de ecuanimidad y nuestra falta de sabiduría sobre las maneras en las que las cosas realmente existen. Lo magnificamos, vivimos en «un esquema de sufrimiento».

¿Qué tememos perder si dejamos partir, si salimos de la zona de confort del yo hacia la libertad sin ataduras de lo sagrado, de la cual siempre hemos estado hambrientos? Es importante observar porque éstos son los lugares donde estamos atados en nuestra pequeñez, en nuestros propios miedos. Éstos son los lugares donde permaneceremos atados sin mindfulness.

La creación nos llama. La vida nos está esperando.

Abriendo, permitiendo, soltando, aumentamos las oportunidades de liberar nuestra conciencia para entrar en un presente sin tiempo, más allá del yo. Más allá del yo es más allá del miedo. En lo que respecta al miedo y el yo, son inseparables. Con los ojos abiertos, ¿quién escogería mantener la conciencia ligada a un yo ilusorio con un tiempo de vida corto?

Incluso los que tenemos un anhelo de despertar, a menudo nos encontramos a nosotros mismos atrapados entre ese anhelo y nuestros miedos. Atrapados aquí, podemos paralizarnos, confundirnos, desanimarnos o arrullarnos para dormir por la aparente complacencia de la negación. Si tenemos algún deseo de despertar, ésta es nuestra última oportunidad. Tal como Je Tsongkhapa, un lama tibetano iluminado, dijo hace siglos, «¡No es el momento de dormir, necios!».

CREAR LAS CAUSAS

Entrar en una dimensión de consciencia
con frecuencia significa vivir según sus reglas
antes de despertar a sus verdades.

—RODNEY SMITH

ENTRAR EN EL NOBLE CAMINO

Los gansos aparecen en el cielo sobre nosotros,
pasan, y el cielo se cierra. El abandono,
como en el amor o el sueño, los mantiene
en su camino, puros
en la fe ancestral: lo que necesitamos
está aquí. Y rezamos, no
por una nueva tierra o cielo, sino para tener
el corazón tranquilo y la visión
clara. Lo que necesitamos está aquí.

—WENDELL BERRY

Es un momento increíble en la vida de un ser humano, un punto de inflexión de importancia infinita, cuando los porcentajes del deseo de despertar y el deseo de continuar caminando dormido cambian desde cincuenta/cincuenta a cincuenta y uno/cuarenta y nueve. Ojalá todos alcancemos el punto donde, como estableció Anaïs Nin, «el riesgo de permanecer quietos dentro del capullo fuera más doloroso que el riesgo de florecer». En ese momento, entramos en el noble camino.

El camino espiritual, en esencia, es el de reconocer y así disminuir la diferencia entre nuestras aspiraciones espirituales y cualquier comprensión espiritual que hayamos desarrollado, por una parte, y en dónde vivimos en realidad con nuestra consciencia del día a día, por otra. Queremos que estas dos partes se encuentren, juntas, sin espacio entre ellas, en la plegaria permanente de una mente que esté pacíficamente presente.

Igual que los bastones y otros artículos de primera necesidad pueden ayudarnos en una caminata larga —especialmente a nuestra edad—, hay ciertos artículos de primera necesidad en un viaje espiritual. E igual que un senderista no puede verse a sí mismo desde el principio al final del sendero de los Apalaches¹ o del camino de Santiago,

nosotros no podemos vernos despiertos y libres.

Para llegar a lo que ya está aquí, necesitamos intención, compromiso y una práctica que facilitará que el corazón esté tranquilo y que tengamos la visión clara.

La intención se desarrolla con una autorreflexión extremadamente honesta, penetrando hasta los anhelos más profundos de nuestro corazón. La intención emerge de nuestro anhelo y se abre a nuestra plenitud.

Pero aunque la intención es un factor necesario, está claro que no despertamos sencillamente porque deseemos despertar. Mantenemos y fortalecemos nuestra intención con la simplicidad y la disciplina del compromiso, que nos sumerge en la intención de despertar. Aporta la intención a la vida, nuestra vida. El compromiso y la intención se alimentan mutuamente. Podemos ampararnos en esta verdad.

Hay algunos otros catalizadores que podemos juntar y que servirán a nuestra intención, catalizadores que funcionan causalmente para provocar el despertar. A medida que procedemos a encontrar o un camino a profundizar en él e intensificamos nuestro compromiso para practicar, haríamos bien en concebir este conjunto de catalizadores como los que están creando las causas que permiten que el despertar se desarrolle a medida que vaya ocurriendo.

Lo hacemos con actitud mindful. Luchar por despertar es una acción egocéntrica y nos mantendrá atrapados. Las estrategias del ego son incapaces de ir más allá del ego. Crear los motivos para despertar, por otra parte, es la acción sabia de un yo que opera suavemente, alentado por un anhelo esencial.

Juntar y facilitar estos catalizadores no significa que necesitemos cambiar las circunstancias de nuestras vidas necesariamente; simplemente necesitamos insertar los motivos de la transformación en ellas. Tenemos la sensatez para poner la intención, una práctica comprometida y un apoyo para tener un rumbo en los años que nos quedan.

Escoger un camino de larga tradición honorable nos orienta hacia el despertar. Nos permite tener una cierta confianza antes de que hayamos desarrollado la auténtica confianza en la invitación que la vida nos hace y en nuestra creciente capacidad para aceptar la invitación. Escogemos un camino que resuene con nosotros o fortalecemos nuestra resonancia dentro de un camino que ya hemos escogido. Cada camino auténtico ofrece una práctica.

Una práctica de meditación sentada formal y comprometida es esencial si deseamos despertar. Es posible que nos llamemos a nosotros mismos viajeros espirituales, que

creamos que estamos en un camino espiritual, incluso que nos convirtamos en seres humanos más amables y sabios sin una práctica sentada diaria. No es probable, sin embargo, que despertemos a una conciencia más allá del yo y maduremos todas nuestras potencialidades positivas sin una disciplina contemplativa de meditación. Aunque parece haber habido casos de despertar espontáneo, probablemente es mejor no contar con ello.

Nos engañamos un poco a nosotros mismos al pensar que estamos meditando cuando estamos haciendo labores de jardinería, caminando, en el campo de golf, haciendo voluntariado o incluso leyendo «libros espirituales». Todas esas son causas y condiciones que con la actitud mental adecuada —una actitud mental basada en la intención sensata y arraigada en una práctica de meditación sentada comprometida— puede facilitar el que nos relajemos, tener más paz, tener algunas percepciones, incluso tener una experiencia ocasional de unicidad con todo lo que es. Pero esas actividades, en y por sí mismas, sin un anclaje en una intención fuerte y una práctica de meditación sentada comprometida, son incapaces de transformar y liberar nuestras mentes. No son, en sí mismas, las causas indispensables para el despertar. No nos engañemos a nosotros mismos el tiempo que nos queda.

En la teoría no hay ninguna diferencia entre la teoría y la práctica.

En la práctica la hay.

—YOGI BERRA

Necesitamos la energía enfocada, concentrada, de la conciencia que sólo parece cultivarse con una práctica diaria si deseamos caminar a través del mundo con claridad y compasión. Necesitamos crear el tiempo para sentarnos si todavía no lo hemos hecho, o crear más tiempo si ya hemos empezado. Sentarse —la noble quietud silenciosa del cuerpo y la mente con el propósito de liberar la conciencia más allá del yo, en una consciencia más profunda, más iluminada— permite una apertura en el paradigma limitado y limitante del yo separado y únicamente de la forma.

En la práctica de meditación sentada es donde la transformación se efectúa, donde las conexiones neurológicas se reorganizan. La práctica de meditación sentada es la plataforma de lanzamiento para una percepción profunda, un conocimiento directo y la apertura del corazón. Es la base de operaciones.

A través de la práctica comprometida podemos tener cada vez más confianza en que tenemos los medios adecuados para mantener nuestro crecimiento y transformación ante todo lo que vaya surgiendo a medida que envejecemos. Un amigo que andaba cerca de los setenta años comentaba, «Estamos bajando por la pendiente resbaladiza. Hay cada vez menos tiempo para practicar».

Para algunos de nosotros, los sufrimientos previsibles ya han comenzado. La lista de pérdidas y deterioros crece. Para aquellos cuyas vidas tienen la apariencia de no haber sido tocadas por el envejecimiento hasta ahora, no ayuda el pensar «si» los sufrimientos previsibles surgirán para mí. La llamada a despertar real radica en reconocer que es sólo cuestión de «cuándo» comenzarán.

Necesitamos una práctica de observar nuestras propias mentes. No hay ninguna otra manera para ellas de llegar a estar sin ataduras. Ésta es una experiencia que solamente nosotros nos podemos proporcionar. Ningún libro, pensamiento, maestro, santo o bodhisattva puede dárnoslo, aunque podríamos desear que así fuese. Podría llevar más tiempo del que tenemos dar con las mismas prácticas transformadoras de deslumbrante sofisticación que todas las sabias tradiciones ofrecen en su esencia más íntima. En este punto de nuestras vidas, sin cincuenta relajados años por delante de nosotros como ha ocurrido anteriormente, parece sensato trabajar con lo que se ha comprobado y ha sido valorado por la tradición.

Necesitamos una práctica que podamos sostener y que nos sostendrá durante todo aquello a lo que nos enfrentaremos. No sabemos lo que nos deparará el futuro a cada uno de nosotros. Haríamos bien en entrar en el proceso transformador, en saltar hasta lo más profundo de la piscina, ahora, mientras tenemos cierta fortaleza y agilidad mental. Haríamos bien en cultivar la estabilidad y claridad, el coraje de la presencia, mientras tenemos el placer de la oportunidad en cierto modo pacífica.

¿Cómo practicaríamos durante la diálisis, la radiación o las repetidas cirugías y otras agresiones en la delicada carne? ¿Podríamos mantener la mente en paz? ¿Cómo practicaríamos observando la indiferencia frecuente hacia las personas en una residencia de ancianos, esperando a alguien que nos lave o nos dé de comer? ¿Cómo practicaríamos durante los deterioros de un derrame? ¿Podríamos conservar una mente amorosa sin caer en viejos patrones reactivos que nos atrapen de nuevo?

¿Podríamos acceder a una mente en paz y mantenerla durante las inagotables y a veces ingratas demandas cuando hay que cuidar a alguien? El cuidado es con frecuencia un trabajo que se nos demanda 24 horas al día, 7 días a la semana, cuando nuestra energía física se está agotando y nuestros recursos emocionales son limitados. ¿Seríamos capaces de permanecer en la presencia, de simplemente ser, con el que necesita cuidado? ¿Seríamos capaces de ofrecerle todo el amor y la compasión que desearíamos para nosotros mismos y que desearíamos dar?

¿Qué es lo que nos sostendría durante la senilidad o la demencia? ¿Nos sostendría algo? ¿Cuál querríamos que fuese nuestro último pensamiento consciente? ¿Seríamos capaces de mantener la ecuanimidad que nos permitiría permanecer sin reaccionar ante nuestros propios desvaríos?

Tales escenarios no les ocurren solamente a los demás. Durante mucho tiempo, muchos de nosotros hemos pensado con frecuencia en la gente como perteneciente a uno de dos grupos: la gente estaba «enferma» o «sana». En algún momento, necesitamos pararnos y pensar, si las circunstancias de nuestras vidas no nos han forzado ya a hacerlo, que mucha gente en el grupo «enfermo» estaba ayer en el grupo «sano».

Necesitamos una práctica que nos pueda sostener durante lo vaya surgiendo desde ahora hasta nuestro último aliento. Necesitamos la consciencia y los descubrimientos que emerjan de tal noble práctica, conciencia y descubrimientos que nos mantendrán en la gracia.

Tanto el noble camino como la práctica transformadora centran nuestra atención. El noble camino, adoptado con intención, es el factor directriz. La práctica es el factor transformador.

La práctica es el molde en el cual podemos domesticar los patrones habituales de la mente descontrolada y el sentido del yo al que dan lugar. La práctica es el crisol para la alquimia; permite que se despliegue el despertar.

El estado de estar despierto ya está aquí, ahora mismo. Es sólo nuestra incesante autorreferencia lo que bloquea nuestro reconocimiento de este estado y el poder experimentarlo. Nuestra incesante autorreferencia es nuestro patrón de conducta más profundamente arraigado. Es constitutivo de nuestra psique, está integrado para la supervivencia. También está repleta de otros muchos patrones de conducta

profundamente arraigados, formados con los pensamientos repetitivos y las acciones y reacciones de todos nuestros años. Cada uno de estos patrones de conducta nos ha mantenido erróneamente asidos a una quimera. Cada uno de ellos nos ha mantenido adormecidos, perdidos en un sueño y alejados de la luz del aquí y ahora.

Es decepcionante pero cierto: nuestros hábitos de conducta continuarán como siempre si no aplicamos el mindfulness desarrollado con la práctica. Recrearemos inagotables variaciones de los mismos escenarios con las mismas reacciones emocionales, una y otra vez.

Ocasionalmente puede que nos preguntemos acerca de un sentimiento de *déjà vu* cuando tengamos la misma discusión exacta con un cónyuge, hermano o hijo, cuando nos sintamos menospreciados, incomprendidos o estafados por enésima vez, cuando regresemos a una sombra emocional de decepción, desesperanza, hastío o agobio que nos resulte familiar.

Puede que nos preguntemos si tenemos o no algo que ver en los escenarios que se repiten y las bien conocidas reacciones. Mayoritariamente, sin embargo, sin el mindfulness desarrollado con una práctica, usamos nuestras conclusiones de cada nuevo escenario semejante para reforzar aún más las conclusiones básicas que lo crearon.

Tal como hicimos cuando estábamos en la veintena, la treintena y la cuarentena, cultivaremos los mismos patrones reactivos en nuestros sesentena, setentena y ochentena a no ser que intentemos otra cosa y a menos que nos comprometamos a una práctica transformadora que pueda capacitarnos para conseguir que nuestra intención despierte.

Para despertar a la lucidez y la cordura, para permitir una mente en paz, nos sentamos. Nos sentamos con una intención en la mente de ver lo que es esencial. Para ver lo que es esencial, extraemos lo que no es esencial.

Extraemos las ocupaciones y distracciones que con frecuencia ocupan nuestro día y creamos el espacio y el tiempo para una práctica espiritual. En realidad, el hecho de que *seamos* viejos y que de todos modos vayamos más despacio es una gran ventaja. Las ocupaciones pueden afectar a nuestro mindfulness.

Al sentarnos con mindfulness, extraemos algunas de nuestras resistencias a despertar. Aumentamos nuestra voluntad para disipar los obstáculos, los contenidos sin examinar pero aun así seductores de nuestros propios hábitos mentales. Estos hábitos bloquean la

experiencia de la gracia, la experiencia de nuestra propia naturaleza esencial, más allá del yo y de la forma. Al sentarnos con mindfulness, creamos el espacio en nuestro corazón para la intención, el compromiso y la seriedad de cultivarnos a nosotros mismos y comenzar a florecer.

Observar con actitud mindful los pensamientos e impulsos, las emociones y las historias que acompañan a nuestros patrones habituales de la mente es un poco como observar las manchas en una puerta de cristal deslizante. Vemos dónde necesitamos trabajar para eliminar las manchas, para disminuir los obstáculos que estos patrones e identificaciones habituales colocan sobre cualquier visión clara de nuestra naturaleza esencial.

Cuando entramos en un noble camino y en la práctica que lo acompaña, las percepciones de sabiduría comienzan a reemplazar nuestras concepciones erróneas habituales. Cuando nuestra paz y plenitud crece, el corazón se abre de forma natural y desea la ecuanimidad para todos los seres en nuestro mundo que sufre. Nuestra intención de liberarnos del apego al yo desborda y sostiene ese deseo para todos los seres aún asaltados por las olas del egocentrismo. Nosotros, con una práctica comprometida, ampliamos nuestra visión para recordar e incluir a otros. Nuestro deseo de testimoniar todo lo que radica más allá del yo se intensifica. Esto es la compasión creciente.

Para establecer una práctica diaria, necesitamos saber lo que estamos haciendo cuando nos sentamos a meditar. Definitivamente necesitamos saber lo que estamos haciendo cuando profundizamos en nuestra práctica, cuando nuestra capacidad para la concentración crece. Es inconmensurablemente útil tener un maestro, de la misma manera en que los escaladores que intentan enfrentarse a las montañas del Himalaya necesitan un *sherpa*, un guía experto. Pon tu pie aquí, no allí. Ten cuidado con los diez mil pies² de caída sobre el precipicio.

Hay abundantes sutilezas a medida que profundizamos más y más en los estados de conciencia que absorbemos y en los que nos concentramos. Nos aseguramos de que gestionamos los obstáculos tan hábilmente como sea posible. Permanecemos abiertos y receptivos con gratitud al regalo del consejero sabio y amoroso. El consejo de alguien que lo ha pasado antes que nosotros y que en gran medida ya ha limpiado su mente de la autorreferencia es incalculablemente útil.

Hay algunos bancos de arena en el terreno. Y para un camino muy largo, el pequeño ego persistente puede introducirse sigilosamente con facilidad y secuestrar el carrito de golf. Parece preferir dirigirse directo a los obstáculos, con frecuencia incluso mientras adopta una actitud «espiritual» adecuada. Es útil recibir una guía de aquellos que conocen el recorrido.

Es útil que periódicamente consultemos con alguien que sepamos que ha ido más allá de camino de lo que nosotros lo hemos hecho. Somos más afortunados de lo que podemos imaginar por vivir y envejecer en un tiempo en el que hay muchos que son dignos del título honorífico de «maestro». Una prueba de esa honorabilidad es que tal persona no tenga ningún deseo que no sea compartir con otros lo que ha sido compartido con él o ella, sencillamente para ayudarlos a despertar, para transmitir la bondad.

Para convertirnos en ancianos, no simplemente personas de edad, necesitamos una práctica diaria basada en instrucciones cuidadosas y cuidadosamente comprendidas. Tenemos la buena suerte de que tales instrucciones son abundantes en nuestra época.

No fue ése el caso en muchas ocasiones en el mundo. Incluso ahora, en muchas partes del mundo, no hay acceso a un maestro de ningún modo, mucho menos el acceso que tenemos en nuestra cultura a varios miles de maestros cualificados de todas las tradiciones disponibles en persona, en libros, y en la red. Somos seres increíblemente afortunados por encontrar el Dharma y las nobles prácticas del Dharma en todas las expresiones que toman, tanto en Oriente como en Occidente.

También es inconmensurablemente útil tener a otros en nuestras vidas con quienes podamos compartir nuestras intenciones y experiencias de vez en cuando. Es una gran ventaja tener al menos algunas personas que hayan cultivado un grado semejante de profundidad en su ser y compartan el mismo anhelo. Podemos apoyarnos los unos a los otros en nuestro propósito noble y compartido. Aprendemos unos de los otros con la evolución de los demás, hablando juntos con facilidad y de manera fluida de las sutilezas y las intenciones de las que raramente se hablan en otros círculos.

Éste es el increíble valor del *sangha*, de los amigos espirituales. Pierre Teilhard de Chardin, el místico francés católico, describe maravillosamente este deseo de sangha como un anhelo casi sensual por otros que tienen una visión igualmente vasta. Pueden ayudarnos a señalar los puntos débiles de nuestro ego, nuestros autoengaños que perduran durante tanto tiempo.

Nuestros propios egos nos apartan de todo lo que está más allá del yo en cada momento. Sin embargo, en una práctica espiritual no se trata de matar el ego. Se trata de soltar nuestro apego a él, de soltar nuestro afán de considerarlo como real e importante, nuestro afán de permanecer perdidos en su seducción, nuestro afán, incluso, de que despierte, de que se ilumine.

Pero el yo no se libera. El yo es de lo que la conciencia se libera. Una práctica espiritual nos capacita para trascender el yo con una conciencia más profunda y expandida que incluye, informa e ilumina el yo, permitiéndole funcionar en el mundo como un vehículo para el espíritu.

Una práctica espiritual no consiste en ser bueno, santo, aburrido o una persona sumisa. En realidad no es para llegar a ser nada. Se trata sólo de ser, de permitir ser. Se trata simplemente de permitir que nuestra conciencia no tenga límites, que se libere de sus patrones de ignorancia, de modo que de manera natural florezca y dé frutos. Se trata de soltar, relajarse, aflojarse en ser. La mayoría de nosotros hemos pasado muchas décadas sin la satisfacción del bienestar completo y absoluto.

Una práctica noble nos capacita para aumentar nuestra conciencia de lo esencial en nuestra experiencia de la vida, repleta de invenciones, dramas, obstáculos, reactividad y problemas. Nosotros, con el tiempo, desarrollamos la capacidad de permanecer en la ecuanimidad al enfrentar cualquier cosa que surja. En un noble camino, con el tiempo cambiamos el foco de nuestra identidad desde los contenidos de nuestra conciencia a la conciencia en sí misma, siempre ya un estado de gracia.

Una práctica espiritual permite una disminución en el «desfase del Dharma»: el tiempo que pasa entre que emerge un pensamiento, una palabra, una conducta, una actitud, y conciencia la clara y consciente de lo que emerge. Tristemente, podemos tener desfases del Dharma de cincuenta o sesenta años. Es realmente posible, con práctica y con intención, disminuir el tiempo de desfase. Con esa creciente disminución del desfase del Dharma, empezamos a estar en el momento presente, lo que emerge y el reconocimiento de lo que ocurre simultáneamente. Podemos empezar a experimentar la integridad, la totalidad, el refugio de la presencia a medida que se despliega cada imagen que emerge.

Podemos habernos quedado estancados en cualquier tipo de aspiración espiritual que hayamos tenido antes en nuestras vidas esperando el momento adecuado o a alguien que

nos señalase el camino. Pero el momento es ahora y el camino está justo aquí. Recorrer el camino es sencillamente una cuestión de empezar a hacerlo. Simplemente empezamos a observar, explorando dónde estamos en nuestra mente-cuerpo y lo que está ocurriendo ahora en este momento. Luego, exploramos dónde estamos y lo que está ocurriendo en el siguiente momento, y después dónde estamos y lo que está ocurriendo en el momento siguiente a ése, el siguiente despliegue del ahora.

Esto es mindfulness: atención con intención, abierta, que no interfiere, situada en el emerger de cada momento. El mindfulness se desarrolla en las prácticas de todos los caminos legítimos. Al aplicar ese mindfulness se permite la mínima distancia y desidentificación de nuestras asunciones y reactividades familiares. Nuestros hábitos kármicos propios se convierten en más manejables, más moldeables, más transparentes. Nos damos cuenta de que tenemos opciones. El reconocimiento consciente de la opción, esta apertura especial de ver un momento de elección y permitir la sabiduría de la conciencia para discernir la visión más beneficiosa, facilita la transformación.

Esta adopción de un noble camino y una práctica transformadora, los motores de un proceso transformador, es aquélla en la que mezclamos nuestra sabiduría de la intención con los patrones inconscientes del karma. Esa suma de la sabiduría perspicaz de la intención sabia, disponible momento a momento, toma donde estamos en un momento y cambia el curso del siguiente momento. Libera la energía que había quedado atrapada en los patrones de la conciencia limitada. Esta energía se libera de las mismas huellas kármicas viejas y puede desdoblarse en el siguiente momento con más sabiduría.

Podemos moldear una nueva trayectoria con la creatividad de la intención y el ojo discriminante del mindfulness. Nos dirigimos hacia el amor, la compasión y la sabiduría, las cualidades que fluyen desde la conciencia sin límites y que nos invitaron a comenzar en esa conciencia.

Con nuestra intención como la punta de la flecha, todas nuestras energías se acomodan a la trayectoria del arco.

Podemos verlo en cualquier situación de nuestras vidas. Si nuestra intención ha sido acumular dinero, nuestros días, nuestra atención, nuestras decisiones, nuestro esfuerzo y nuestro sentido de la valía se construyeron orientados a tener mucho dinero ahorrado. Ahora notamos que no nos sentimos del todo cómodos en todos los momentos nuevos que no tienen que ver con el dinero. Si nuestra intención ha sido el que nos encuentren atractivos, habremos notado todas las miradas de los que estaban deseando flirtear y

admirarnos. En estos días, no tan admirados por el atractivo físico según los estándares culturales y el instinto de emparejamiento, nuestra autoestima puede pasar un mal momento durante estos últimos años. Si nuestra intención fue fortalecer un sentido del yo vacilante sintiéndonos necesitados por otros, habremos construido una vida diseñada para ayudarnos a sentirnos indispensables, llena de perritos callejeros y de otros que necesiten que los rescatemos. El no tener ya la energía para ser universalmente indispensable puede sacudir nuestro mundo.

Haríamos bien en preguntarnos qué motivaciones nos permitimos en nuestras vidas. Hemos creado mucha de la trama que ha tejido nuestra vida, sus ritmos diarios y los referentes del ego a partir de nuestras intenciones sin una actitud consciente.

De la misma manera —aunque con una potencia infinitamente mayor a causa de la profundidad desde la cual emerge la intención—, si nuestra intención despierta, tejemos una nueva experiencia del ser. Empezamos a vivir cada momento como parte de la experiencia de despertar. Esta intención es una causa inconmensurablemente sabia para crear, seguirla fielmente y a la que guardarle gratitud.

1. Ruta de senderismo de largo recorrido del este de los Estados Unidos que tiene una longitud de 3500 km. (*N. de la T.*)
2. 1 pie equivale a 30,48 cm. (*N. de la T.*)

UN MAPA DEL DESPERTAR

Deja que haya
una apertura
a la quietud
que hay debajo
del caos,
donde encuentras
la paz
que no creíste
posible
y veas lo que resplandece
en la tormenta.

—JAN RICHARDSON

Establecerse en un noble camino es útil para tener un mapa de la orografía del despertar. Queremos encontrar la apertura en la quietud.

Los mapas de nuevos territorios expanden nuestros paradigmas, nuestras maneras de entender la vida. Pueden abrir algunos horizontes firmemente establecidos. Queremos que nuestros paradigmas sean porosos, que nuestras invenciones se sostengan con ligereza. Quizá hayamos consolidado nuestras opiniones y creencias a medida que hemos envejecido, pero todos hemos tenido la experiencia de una mente abierta, deseosa de expandir sus horizontes. Si no hemos tenido esa experiencia con frecuencia, podemos cultivarla. La libertad siempre está bailando alrededor, invitándonos a entrar.

Sólo necesitamos un poco de valor para seguir nuestro deseo, para abandonar lo conocido y ponernos en marcha.

Cientos de seres humanos expandieron su visión del mundo conocido a través de la exploración. Cada explorador deja mapas para que otros puedan seguir, bien sea hacia el

río al otro lado de la montaña o a través del territorio de la Ruta de la Seda o a través del vasto océano hasta contactar con un nuevo continente. Todavía lo estamos haciendo: mapas de galaxias y cuadrantes del cosmos. Los exploradores y creadores de mapas muestran el terreno, revelan los pasos del viaje. Cada porción de territorio que se mapea por primera vez expande los horizontes de aquellos que ven los mapas.

Del mismo modo, si escogemos usar estos últimos años para despertar, es esencial un mapa del territorio para expandir lo que consideramos posible, para señalar el camino. Hasta ahora, la mayoría de nosotros sólo hemos navegado en la forma. Con nuestra atención virtualmente atrapada en la forma, hemos perdido la mitad del universo: la no forma, ya siempre presente.

El territorio del despertar ha sido explorado y mapeado igual que lo ha sido el mundo de la forma. Cada tradición de sabiduría ofrece dicho mapa, un modo de ver el crecimiento espiritual, que expande nuestros horizontes e informa a nuestra comprensión acerca del viaje. El mapa no rastreará el camino que cada uno de nosotros tome individualmente, pero facilita una perspectiva general del paisaje cada vez más sutil, con menos obstáculos de los niveles de conciencia y puede servir como una guía general.

Escoger un camino espiritual es adoptar una perspectiva del proceso de despertar. Esa visión permite que pueda hablarse del camino de un modo que nuestra mente conceptual, la mente con la cual todos empezamos a hacer un camino espiritual, pueda comprender.

La comprensión general de un camino, su mapa, es una herramienta útil. Con toda probabilidad, será sustituida por comprensiones progresivamente más claras, más precisas, más inclusivas hasta que amanezca la sabiduría, la experiencia directa e inmediata de saber. Es posible la sabiduría clara para todos y cada uno de nosotros; cada uno de nosotros tiene el potencial de ir más allá de la mera conceptualización y la necesidad de mapas.

Probablemente hay miles de estructuras que intentan describir la dinámica de la transformación. Comprenden las visiones, las perspectivas conseguidas, de aquellos que han practicado cualquiera de las tradiciones de sabiduría del mundo, todos los caminos que llevan a casa. Aunque cada mapa o perspectiva general puede ser ligeramente diferente, todas usan un camino para la verdad, un enfoque de la verdad, para ayudarnos a clarificar nuestro camino a casa, de vuelta a nuestra naturaleza esencial.

Realmente sólo hay un Dharma. Es un término budista, pero no les pertenece a los budistas. *Dharma* simplemente significa la verdad como conciencia identificada y como el camino para esa conciencia identificada.

Todas las tradiciones de sabiduría reconocen la necesidad de liberar nuestra atención de la autorreferencia. Un aspecto predominante de casi todas las estructuras de todos los caminos, tanto de Oriente como de Occidente, es el tema de la transformación, del despertar, que tiene lugar en el acto de la rendición, en dejar a un lado el yo.

Dejar a un lado el yo puede tener lugar literalmente de millones de maneras. Puede tener lugar solamente en cada uno de nuestros viajes individuales. Para cada uno de nosotros, tendrá un aspecto ligeramente diferente o una aproximación a la perspectiva ligeramente diferente, un enfoque del acceso ligeramente diferente, de acuerdo a nuestros patrones individuales, nuestro karma y a la interpretación de diferentes enseñanzas. Todos resonaremos de modos diferentes. Aun así, el reconocimiento del yo como punto limitante, vinculante de la identificación, seguido de dejarlo a un lado, es un ritual de iniciación en todas las tradiciones de sabiduría. Nos deshacemos del apego al yo y de la ilusión del yo liberando todo lo que estaba previamente atrapado y la energía congestionada hacia la consciencia siempre presente.

Una de las comprensiones más conmovedoras de dejar a un lado el yo se representa en las Diez Ilustraciones de la Doma del Buey¹ de la tradición zen: los grabados describen el camino espiritual de dominar la propia mente a través de la metáfora de un hombre joven buscando domesticar un buey salvaje. En la octava ilustración de una serie de diez, el viajero es invitado a entrar en el vacío, el espacio más allá del yo. El espacio está abierto y llama al viajero, al buscador, para que siga el camino de aquellos que ya han despertado.

La octava ilustración en esta serie está maravillosamente representada por un círculo vacío: tanto el buey como el pastor han trascendido. Claramente, la naturaleza saturada, la aparente solidez, del sentimiento del yo pequeño, separado, contraído, no puede entrar en la sutil luz clara de este vacío.

La mayoría de nosotros tenemos trabajo que hacer para facilitar la entrada en esa apertura. Podemos pensar: ¿cuántos de los momentos de este día los he pasado pensando en «yo» y «mí» y «mío»? ¿Cuántos momentos preguntándome cómo me afecta cada

circunstancia que emerge? ¿Cuántos momentos descansando en la convicción ciega de que cada creencia no examinada que emerge apoya mi sentido de mí mismo? ¿Cuánto apego y aversión, contracción y ausencia de bienestar permanecen atrapados en esta tensa congestión?

La mayoría de nosotros ha excavado profundas trincheras de estrés e incomodidad. Verdaderamente es ahora o nunca en términos de dejar partir este control del yo. Si no lo hacemos ahora, la muerte lo hará por nosotros y habremos perdido la asombrosa vida llena de gracia que se nos ofreció.

Dejar a un lado el yo, dejar partir el apego al yo, es nuestro mayor desafío. Está cargado de miedo, defensión, resistencia. Esto parece ser independiente de la tradición de sabiduría en la cual estemos practicando. El egocentrismo está profundamente enraizado en todos nosotros.

Para algunos, incluso las habituales traducciones de la palabra sánscrita *sunyata* como «vacuidad» y «vacío» son atemorizantes, tan ligados como estamos a la forma. *Sunyata* deriva de la palabra utilizada en sánscrito para *cero*. Cero no es negativo, no es nada; un vacío, sin significado, no existe. Tampoco es positivo; no es algo, una forma inherentemente existente. Cero es el punto donde la forma y la no forma se encuentran en perfecto equilibrio. Éste es el estado en que se está despierto. Vivir en el punto cero es vivir liberado.

Como los cartógrafos medievales de Europa, que creían que uno se podría caer en el espacio sin fin en los bordes de los océanos de sus mapas, tememos la supuesta nada del no-yo. Afortunadamente, ha habido muchos navegadores espirituales alrededor del mundo, tales como el muchacho que era pastor de bueyes, que han regresado para contar la historia de la belleza más allá del yo.

En la sabiduría budista, se dirige mucho esfuerzo constante a desarrollar la estabilidad de la mente que permita la percepción dentro de la insustancialidad, lo efímero, del yo. El reconocimiento del no-yo, *anatta*, el no encontrar el yo que creemos que somos, es la puerta a la liberación.

Este mismo dejar a un lado el yo tiene lugar usando el mandamiento del ejemplo que Jesús estableció: «Que no se haga mi voluntad, sino la tuya». La práctica aquí, dentro de las tradiciones contemplativas cristianas, es la de entrar a través de movimientos

comprometidos y de rendición, de apertura cada vez más profunda, en un estado mental de plegaria, de comunión receptiva, silenciosa. Ésta es la plegaria de la calma, la plegaria del corazón. El ego no está presente en estas intimidades más profundas; no puede entrar al *sanctasanctórum*.

Este dejar a un lado el yo, despertando de un sueño de existencia miope, no implica de ningún modo que no se necesite nunca más un yo funcionando en la existencia humana. Todavía necesitamos pagar la factura de la luz, atar nuestros zapatos y parar en un semáforo. Todavía necesitamos un yo con el cual podamos funcionar y a través del cual la gracia de las potencialidades florecientes pueda brillar. Las funciones de la no forma a través de la forma.

La décima de las diez pinturas en la serie zen de la Doma del Buey es la del viajero que ha regresado, radiante y sonriente, para compartir esta presencia, la consciencia más allá del yo, en el mercado. Necesitamos un yo que funcione como vehículo para implicarnos —con amor, con compasión y con sabiduría— como ancianos con los otros y con el mundo.

Reconocer la necesidad de un yo que funcione no es lo mismo que creer en la realidad de ese yo como la gloria resplandeciente de nuestro potencial.

Estamos muy atrapados y somos muy pequeños e ilusos en las mentes del egocentrismo y del aferramiento a uno mismo. Podemos definir la mente egocéntrica como la creencia secretamente guardada que todos los egos tienen de que mi felicidad es más importante que la de los demás. Afortunadamente no podemos oír los pensamientos los unos de los otros. Afortunadamente los otros no pueden oír todos los nuestros. La mente egocéntrica es la necia preferencia de una imagen mental, mi imagen mental de «mi» sobre otra imagen mental, mi imagen mental de «ti».

Podemos definir el aferramiento a uno mismo como atribuir, estructurar y asirse al apego de un sentido del yo separado, localizado, existiendo como un mero concepto, aun así cargado de creencia y emocionalidad. Esta ignorancia —el aferramiento a uno mismo— puede reconocerse como la causa de todo nuestro sufrimiento en cuanto deseamos observar.

Con ese reconocimiento, podemos fácilmente ver la necesidad de dejar partir tanto la mente egocéntrica como el aferramiento a uno mismo. De esto es de lo que se trata la práctica espiritual. Una noble práctica nos permite actuar con este reconocimiento y utilizar las implicaciones del reconocimiento en nuestras vidas cotidianas. Con

mindfulness, podemos empezar a discernir la comodidad tranquila, satisfecha, de olvidarse de uno mismo. Podemos reconocer rápidamente el movimiento de contracción cuando el egocentrismo emerge, el peso mental intenso, emocional y físico de la separación estratégica que se defiende. Podemos empezar a hacer elecciones más sabias y más deliberadas.

Dejar partir nos permite expresar amabilidad espontánea y sin obstáculos, tanto a nosotros mismos como a otros. Éste es el noble camino y la noble meta de todo el Dharma, en Oriente y en Occidente.

Dejar a un lado el yo puede mapearse. Puede ocurrir en etapas. Estas etapas podría decirse que son un mapa del despertar. Quizá la forma más sencilla de pensar en esta transformación espiritual, esta entrada de la atención en la conciencia más allá del yo, es pensar en ella como si ocurriese en tres etapas: caos, rendición, y trascendencia.

Caos

Para la mayoría de nosotros, trabajar en el caos es el escenario de nuestra práctica. Es como el Madison Square Garden.² Necesitamos conservar esos focos brillantes resplandeciendo en nuestra mente.

El caos es la experiencia de nuestra propia ignorancia, la experiencia de la carga de contenidos de una mente no examinada y desentrenada. Es nuestro estado normal de ser, dado que conducimos nuestras vidas sin actitud consciente. De ordinario, sin mindfulness, sin observación, permanecemos adormecidos, inconscientes.

El caos es la mente del yo, del egocentrismo, de los patrones de conducta inconscientes y salvajes. La mente del caos es a lo que en el budismo se refieren como *dukkha*, o sufrimiento. Es una mente crónicamente estresada, una mente que se toma todo personalmente, de reactividad constante tanto burda como sutil. Tal mente es la consecuencia de la ilusión, de creer que el yo existe del modo que lo concebimos y percibimos. Con esa mente, estamos confinados a experimentar dentro de un estado fracturado, caótico, que creamos cuando etiquetamos, separamos, juzgamos, resistimos y nos aferramos.

Gran parte de la experiencia en nuestras vidas es la experiencia de la reactividad personalizada del yo a cualquier cosa que aparezca. Este enganche crónico y esta defensa producen caos, conflicto y estrés. El caos está repleto de tensión, con artimañas, con intentos exhaustivos de mantener el ego a salvo y escenificar las circunstancias para optimizar promesas ilusorias de felicidad o para evitar todo lo que no queremos.

Todos nuestros esfuerzos en este sentido son inútiles. No podemos asegurar el placer permanentemente. No podemos evitar los sufrimientos previsibles. No podemos querer que nuestros cuerpos paren de envejecer. No podemos querer que nuestros cuerpos no se mueran. No podemos coreografiar el universo o «dirigir el Tao».

Nos tensamos y estresamos de maneras grandes y pequeñas. Nos mantenemos, con bastante frecuencia, en una actitud de «oponernos» a la realidad. Podemos a veces incluso encontrarnos a nosotros mismos con la sensación de que sabemos mejor cómo *debería* desplegarse la aparición de cada momento. Nuestros pensamientos, cuando los resaltamos, pueden ser bastante humillantes.

Una mente exenta de la percepción de su propia naturaleza es una mente caótica, una

mente desasosegada.

No importa cuán expertos e independientes y autocontrolados podamos presumir que somos, sin mindfulness el caos es lo que descubrimos cuando comenzamos a mirar por debajo de la superficie. El orden del que presumimos con nuestras creencias es un orden frágil, construido sobre artilugios mentales. Hemos estado haciendo malabarismos durante mucho tiempo.

Piensa en todos los juegos malabares que hemos hecho: ocupaciones, relaciones, familia, cuentas bancarias, prioridades, necesidades, deseos, aversiones, esperanzas, historias, opiniones, autoestima y el deseo fuertemente asido de que nuestros propios paradigmas no se alteren, de que en realidad *podemos* hacer que dos y dos sean cinco. Por algo tenemos arrugas y canas.

Con frecuencia muy a nuestro pesar, cuando comenzamos a observar nuestras propias mentes, encontramos un coro discordante de reacciones a cada uno de los pensamientos veloces, emocionales, que corren y braman a través de ellas. Vuelven y vuelven sobre los mismos patrones que emergen a cada momento, espontáneamente, sin parar y hasta la extenuación. Nos encontramos con el caos.

Aunque para algunos sus prácticas transformadoras empiezan con una experiencia de «nube de color de rosa», la mayoría de nosotros nos encontramos con el caos cuando nos sentamos por primera vez para implicarnos en la meditación, la contemplación o la oración. Puede dar miedo ver cuán fuera de control están nuestras mentes. Es aleccionador darnos cuenta de cómo nuestra ausencia de mindfulness ha permitido que los patrones de conducta básicos que perpetúan nuestro desasosiego lleguen a estar profundamente grabados. Nos hemos quedado de brazos cruzados, inconscientes, mientras las vías neuronales labraron surcos profundos de egocentrismo que sólo guiaron a la tensión, al desconcierto y al estrés, un estado contraído del ser en cuerpo, mente y corazón.

Este darse cuenta de lo , caóticos y dañinos que son nuestros pensamientos y emociones no conscientes es algo que conoce todo practicante. Se conoce muchas veces a niveles cada vez más profundos, amplios y sutiles. Es un rito de iniciación, un rito lleno de percepción y humildad.

Para evitar el desaliento cuando comenzamos por primera vez una práctica de

mindfulness o de contemplación, deberíamos saber que este caos es lo que encontraremos. Puede parecer como que, en vez de estar más calmados, nuestras mentes se vuelvan más locas. No es así. Sólo hacemos que brille una luz donde antes no había brillado ninguna. Esta locura ha estado ocurriendo durante mucho tiempo.

Para un meditador completamente nuevo, el caos es la primera visión de la mente sin domesticar que siempre ha estado gobernando nuestra experiencia o existencia. Es un poco chocante. Un amigo en su sesentena y que empezaba a mirarse interiormente, se tranquilizó al descubrir lo que llamó «enormes pedazos de ignorancia».

Para perseverar con nuestra práctica transformadora, debemos tener una fuerte intención de liberarnos de la tiranía de estos pensamientos caóticos, reconociendo el estrés y la tensión que causan. Esta intención de liberarnos se amplifica cuando comenzamos a tener algunos indicios fuertes o a saborear la paz que hay al otro lado, la paz que sobrepasa la comprensión conceptual.

Podemos encontrar el caos en nuestra mente hiperactiva, como un coche que marcha demasiado rápido, incluso cuando somos meditadores experimentados. La experiencia del caos, la experiencia de nuestras mentes ordinarias, es algunas veces como el romper de las olas en un mar salvaje. La práctica del mindfulness o contemplativa puede ser como montar en una tabla de surf durante el oleaje para ir a aguas más calmadas. Lleva algún tiempo encontrar nuestro equilibrio sobre la tabla de surf.

El caos parece surgir especialmente cuando nuestro mindfulness es demasiado débil debido a las múltiples ocupaciones. Para la mayoría de nosotros, surge casi instantáneamente con el emerger de circunstancias turbulentas y de los sufrimientos previsibles.

Sin un mindfulness fuerte, el caos puede volver a aparecer intempestivamente, incluso si hemos hecho algún progreso para calmarlo con una conmoción importante: cirugías, diagnósticos, la pérdida de nuestra capacidad para vivir con independencia o la pérdida de nuestros seres amados, bien sea la pérdida debida a su muerte o a la demencia. Sin un mindfulness fuerte, casi podemos ahogarnos en la caótica turbulencia de la reactividad.

La observación consciente del caos puede resaltar nuestra necesidad de cultivar mayor ecuanimidad, de seguir observando, de seguir abriendo, de ir más allá de las olas que el egocentrismo continúa batiendo constantemente. Más allá de las olas, la consciencia es

suficientemente pacífica y suficientemente tranquila, suficientemente inquebrantable, como para observar lo que emerge. Esa tranquilidad es la única plataforma suficientemente estable para apoyar la presencia de la sabiduría clara. También es la plataforma más capaz de tomar la perspectiva más beneficiosa de cualquier circunstancia y de lo que emerja.

El caos puede aparecer en una práctica meditadora larga precisamente porque hemos mantenido la intención de no albergar más rincones oscuros. *Queremos* ver la locura remanente, para así trabajar con ella, sanarla y soltarla.

El caos es un aspecto de una experiencia transformadora. Es nuestra experiencia en la entrada a nuevos y más sutiles niveles de impedimentos sobre los que no habíamos reflexionado previamente. Podemos experimentarlo inicialmente como desconcierto o confusión cuando empezamos a plantearnos nuevos sustratos de conducta, previamente ocultos de la visión, pero que aun así afectan a nuestra experiencia esencial del ser.

Cada vez que nos sentamos a meditar, creamos mayor capacidad para reconocer hábitos no beneficiosos de la mente cuando emergen. El reconocimiento de que el precio de los pensamientos ignorantes, caóticos, es el sufrimiento es el primer paso hacia la liberación. No podemos trascender aquello a lo que no prestamos atención. Tenemos que ver lo que nos ata para aflojar los grilletes.

La mente del caos puede acontecer muchas veces, tanto en el transcurso de décadas de práctica como en el de una meditación sencilla. De algún modo, hasta un cierto momento sin retorno —habiendo ido más allá del yo, un logro muy alto— somos principiantes, frecuentemente perdidos y zarandeados dentro de mentes caóticas durante mucho tiempo.

Normalmente, sin cultivar mindfulness ni la sabia intención nuestra experiencia es el caos incluso cuando nos enfrentamos a pequeños baches en la carretera —una hora de espera al teléfono con una compañía de seguros, un lavavajillas roto, el cubo de la basura tirado por el suelo después de que los mapaches se dieran un festín—. Nuestros problemas del primer mundo.

Ciertamente, para la mayoría de nosotros el caos emerge cuando encaramos cualquiera de los sufrimientos previsibles de una vida humana. Podemos hundirnos en una angustia profunda y un miedo abrumador. Esto no quiere decir que no sentiremos angustia y miedo *con* la práctica. Quiere decir que, con una práctica, tendremos una base más estable desde la cual observar esas mentes increíblemente dolorosas y difíciles,

permitiéndoles la travesía con menos sufrimiento.

El caos que subyace en la mente común sobresale solamente a través de pasajes dramáticos de la vida, cuando estamos forzados a hacernos conscientes de él, o a través de la atención concienzuda, cuando escogemos ser conscientes y permanecer conscientes de él. Esa elección está basada en una poderosa intención de liberarse de los obstáculos del egocentrismo, de extraer conciencia del estrés y la incomodidad de una mente caótica.

Al envejecer, podemos experimentar el caos de enfrentarnos a creencias sin examinar. Quizá no éramos conscientes de cuánto dependíamos de una apariencia deseable o de una identidad en un cargo. Quizá no nos habíamos dado cuenta de lo apegados que hemos llegado a estar al ser respetados por nuestros logros y puestos profesionales, ahora muy desconocidos para la multitud profesional más joven que nos ha reemplazado en el mundo. Hay algunas comunidades de jubilados adineradas en donde las personas se conocen como «FIP's» —«*formerly important people*».³ Es duro ser un «fue».

Podemos experimentar el caos al manejar nuestras reacciones a cuerpos envejecidos que fallan —nuestro propio cuerpo, el de nuestro cónyuge—. Una amiga se dio cuenta de que su marido se sentía amenazado cuando ella no se sentía bien. Otro amigo se dio cuenta de la tendencia de su mente a saltar a una velocidad alarmante del «dolor» al «cáncer».

Podemos experimentar el caos con nuestras reacciones hacia la rudeza y la indiferencia con la cual podemos ser tratados, ahora que somos viejos. O podemos experimentar el caos con nuestras reacciones hacia la amabilidad con la cual podemos ser tratados, ahora que somos viejos.

Gastos inesperados, enfermedades, caídas, deterioros, nos empujan en contra de nuestras suposiciones sobre el modo en que las cosas deberían ser, nos empujan a enfrentar primero los apegos no examinados y las aversiones que nos han guiado a través de los años.

Envejecer ofrece miles de oportunidades para chocar contra nuestras propias creencias, miles de oportunidades para chocar contra la certeza de la pérdida y la impermanencia. Una amiga, una experta en artes marciales de setenta años, se lesionó la espalda y fue una lección de humildad para ella. Le sirvió para reconocer que iban a

venir más ocasiones como ésa. Al enfrentarse a la pregunta «¿Quién soy yo sin mi fortaleza y agilidad?» profundizó más en su noble camino y liberó algunas ataduras. Lo que reconoció: para vivir es más fácil navegar con menos reactividad.

El noble camino incluye todos los momentos.

Al contemplar el caos, podemos reconocer que no hay espacio, comodidad, ni fundamento en él. No importa el grado de inversión que haya hecho el yo para intentar coreografiar las circunstancias, para intentar sostener lo que parece ser deseable y mantener lo que parece indeseable a raya, no tiene ninguna fuerza. La indiferente certeza de la impermanencia siempre ganará. El hecho de morir, y en cierto grado envejecer, si lo permitimos y lo facilitamos con mindfulness e intención, son las condiciones que insisten en que mantengamos el rumbo.

Para quien se está muriendo, el caos es el ruedo sin elección en el cual se desarrolla el fin de la esperanza. Para aquellos que viven con una enfermedad terminal, con frecuencia es un estado de pánico que revela lo precarias e inestables que son las ilusiones en las cuales vivimos habitualmente. No hay ningún refugio en el mundo de las creencias, en el universo del yo. El caos sobreviene cuando intentamos resistirnos a esta verdad.

Manteniendo el rumbo —tanto a través de la intención, con una práctica espiritual comprometida, o debido a una aparente necesidad, como cuando se acerca la hora de muerte— llegamos al reconocimiento de que no hay otra elección más que dar paso a la victoria.

Un amigo, que encaraba su pronóstico de que le quedaban «sólo unos pocos meses», contó un sueño. Su autoimagen siempre se había visto envuelta en la necesidad de ser «guay», en la necesidad de no ser «poco guay». En el sueño, daba vueltas desesperadamente por una casa laberíntica, intentando ser guay, parecer guay, sentirse guay, sólo para llegar, al final, a una pared en donde, guay o no, el ego no podía servirle más. Tuvo que dejarlo a un lado. Descubrió, como lo han hecho tantos que han dado vueltas desesperadamente a través de sus propios laberintos, que la única paz reside en dar paso a la victoria, reside en dejar a un lado el yo.

Conscientes de la insustancialidad de nuestras creencias, suposiciones y egos, también somos conscientes de que hay un poder mucho mayor en juego aquí. El poder mucho

mayor es la conciencia en la cual este caos, todos estos pensamientos, sentimientos y sensaciones que dan vueltas está teniendo lugar. El poder mucho mayor es la obra infinita de la presencia sin forma, la esencia del ser, desplegando su efímera exhibición de formas. Y ese poder mucho mayor, más allá del yo, es atrayente. Para los practicantes, nuestra práctica de observación abierta, consciente, permite esa percepción. Para los que se están muriendo, al final de la vida, el reconocimiento es total y se da totalmente. La rendición se convierte en la única opción.

Un día el héroe
se sienta,
temeroso de dar
otro paso,
y el viejo ángel interno
lentamente se acerca
con su sensata
compasión
y su viejo secreto
y avanza.

«*Namasté*»
dices
y continúas.

—DAVID WHYTE

La vida, la esencia de todo ser, ese viejo ángel interno, siempre ha sido atrayente. Hemos pasado tanto tiempo perdidos en los proyectos del mundo del yo con forma que nos hemos perdido la Presencia consciente, sagrada, sin forma, llamándonos a cada momento durante el camino.

Al dejar partir, decimos «*Namasté*» y continuamos.

Rendición

Al dejar a un lado el yo, como el héroe que está demasiado cansado, demasiado debilitado, demasiado aburrido o demasiado desencantado para continuar cargando con él, damos paso a la victoria. Al ver más allá del yo, el héroe lo reconoce como ilusorio, mera atribución, y lo deja a un lado.

Al creer que es algo real y precioso, nos aferramos al yo. Al ver más allá del fingimiento, lo soltamos; no perdemos nada al soltarlo. Siempre ha sido oro falso. Con mindfulness, con práctica constante, el yo se revela sólo como una congestión imaginaria, no es un refugio en absoluto.

Aun así, los viejos hábitos —y seguramente debemos admitir que los nuestros en este momento son ciertamente viejos— mueren con dificultad. Del mismo modo que nuestra creencia en las convicciones de esos pensamientos habituales. Las verdades del sufrimiento, de la impermanencia y la naturaleza insustancial, subyugada, estructurada, del yo son los escollos sobre los cuales el ego empieza a liberarse.

La rendición es un punto de inflexión formidable en la vida y un lugar conocido en el mapa del despertar de cualquier tradición de sabiduría.

Elisabeth Kubler-Ross habló de las etapas de nuestras respuestas psicológicas al cambio. Observó, en particular, nuestras reacciones al cambio percibido como no escogido, nuestras reacciones a aquellas circunstancias que nunca habrían sido escogidas. Observó las respuestas psicológicas a la verdad neutra de la impermanencia.

Estas etapas psicológicas se han popularizado y se habla con facilidad de: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Describen gran parte de nuestro comportamiento. Cuando reaccionamos sin mindfulness, éstos son los lugares mentales y emocionales en los cuales nos quedamos atrapados, con todo el estrés físico, mental y emocional que induce este enganche.

Estos patrones habituales emergen también con mindfulness, aunque haya un cierto grado de estabilidad. Aunque emerjan, con mindfulness tenemos mayor percepción de ellos, podemos reconocerlos más fácilmente por lo que son, y podemos reconocer que tenemos la capacidad de elegir la verdad, la bondad y la perspectiva beneficiosa. Jesús da testimonio de ello por nosotros. Él llegó a un acuerdo en el huerto antes de dejar a un

lado el yo como un acto de gran sabiduría e infinita compasión.

Todos nos quedamos atrapados hasta que dejamos de estarlo para siempre. El mindfulness y la profunda intención pueden facilitar medios habilidosos que nos ayuden a soltarnos cuando nos quedemos atrapados.

Aquellos que observan y acompañan al moribundo son testigos del movimiento a través de las etapas psicológicas para acabar aceptando el final de la vida. Según Kubler-Ross, sin embargo, hay una claridad creciente de que hay mucho terreno más allá de la aceptación.

El territorio, hasta la aceptación, es la experiencia del caos. La negación, la ira, la negociación y la depresión son parte de la dinámica del caos cuando tiene lugar dentro de la mente conceptual del egocentrismo y del aferrarse a uno mismo.

La aceptación es psicológica; es un posicionamiento del yo. La solidez aparente, la ilusión congestionada, del yo permanece para sobrellevar lo que debe sobrellevarse: el desmantelamiento de ese yo.

La espera contiene miedo. Al entrar en la aceptación, la resistencia *externa* se agota. Al ir más profundamente en la aceptación, cerca de la línea que separa la aceptación y la rendición, la resistencia continúa *interiormente*. El sentido del yo puede sentirse atrapado entre un caos que ya no persiste más y un poder mayor que es atemorizante en su absoluto misterio.

En mitad de un proceso transformador, con frecuencia retrocedemos desde lo que nos damos cuenta que es un poder mucho mayor que el ego ilusorio que alguna vez tuvimos. Sin duda, el ego llega a ser reconocido sin más negación como un refugio no fiable. Es ilusorio por nuestra parte pensar en el ego como un lugar donde ocultarse. En algún momento, uno de los sufrimientos previsibles de la vida humana nos expulsará de nuestra esquina contraída, imaginada, como el amigo que en su sueño corrió solamente para darse contra una pared, contra los límites del ego frente a la esencia del ser.

El testimonio desnudo del caos de la mente permite el reconocimiento de lo lejos que hemos vivido de la claridad segura de la verdad y del bienestar y el gozo del amor. Esto es así tanto si el testimonio tiene lugar en el transcurso del proceso de la muerte como en el transcurso de una práctica espiritual comprometida durante largo tiempo o incluso durante el transcurso de una sencilla meditación.

Despojados de todo lo demás, el anhelo por la verdad, que ve a través de las ilusiones del ego y sus ficciones, y el anhelo por el amor, que tiene ganas de estar libre de la tensión de la separación, se afianzan a sí mismos. A medida que comenzamos a abrir nuestros vulnerables corazones para abrazar la verdad que nuestra mente no puede imaginar, podemos comenzar a girarnos hacia la rendición.

La apertura al caos, para verlo, enfrentándonos a él, reconociéndolo y cansándonos de él, facilita la rendición. Testimoniar el caos de nuestras mentes de manera profunda y estable, en lugar de identificarse con él, revela la insustancialidad de los pensamientos y las suposiciones y la emocionalidad transitoria. Ese testimonio facilita la rendición de las creencias, incluyendo la creencia en el sueño del yo limitante y doloroso. Las creencias se ven como lo que son: material efímero, activaciones neurológicas, sin base para la libertad o el bienestar o la felicidad.

Michael Washburn, un pensador transpersonal, señala al mirar introspectivamente que, en esta rendición al despertar, lo que se ha considerado como autocontrol se ve como limitación y lo que ha sido considerado como independencia se ve como alienación. ¿Quién escogería deliberadamente, con actitud consciente, la limitación, la alienación? No estamos aquí para ser pequeños y estar separados. Y si hemos escogido estar así en el pasado, rompamos con eso ahora.

Es necesario que el miedo que nos mantiene en la limitada existencia del «autocontrol» y la alienación de la independencia se desate. El miedo es el compañero omnipresente del egocentrismo. Uno no va a ninguna parte sin el otro.

Las estrategias del yo, que surgen en las actitudes defensivas, van a tener que desatarse si deseamos despertar. La mayoría de nosotros ha creado muchas barreras entre nuestro supuesto sentido del yo y el de todos los demás y todo lo demás. Estamos constantemente rastreando amenazas, constantemente clasificando datos de sensaciones porque imaginamos que están haciendo referencia al yo. Esto refleja nuestra inseguridad básica y nuestra ausencia de bienestar. Por supuesto, estamos inseguros. Es lo que hemos estado creando.

Las estrategias del egocentrismo tienen que abandonarse. La actitud defensiva no sólo es extenuante, sino que podemos empezar a reconocerla como un desperdicio de energía inútil y agotador. Tenemos cosas mucho mejores que hacer con la energía que puede

liberarse a partir de los patrones de conducta defensivos.

Podemos dar testimonio de este movimiento desde el caos a la rendición, desde los hábitos del ego abusivos y controladores hasta dejar a un lado el yo, en los marcos de referencia de nuestro viaje espiritual. Podemos dar testimonio de ello, también, en una simple sesión de práctica de meditación sentada cuando trabajamos con el yo, aflojando su avaricia, dando un paso fuera de él, dejándolo partir. Daremos testimonio de él, una vez y otra, hasta que la rendición sea completa, hasta que no haya nada más que dejar partir y simplemente seamos.

El mapa del despertar sostiene la verdad en todas las tradiciones y es cierto tanto si el movimiento de crecimiento espiritual profundo tiene lugar en un momento u ocurre una década más tarde. Más allá de la aceptación está la rendición.

La rendición parece atemorizante para nuestras mentes ordinarias, no despiertas. Es la muerte de lo que hemos estado pendiendo, el angustioso reconocimiento de que nuestra habilidad para controlar la vida siempre ha sido solamente una imaginación. Para la mayoría de nosotros, es una entrada con mucho miedo en lo desconocido.

Tanto en el proceso de morir como en la práctica meditativa, la energía, los recursos y las estratagemas del yo, previamente comprometidos a perseverar cueste lo que cueste, se agotan. En el caso de la muerte, se acaban a través de la extenuación, las devastaciones de la enfermedad terminal y del implacable ataque a la suposición del yo de tener el control. En una práctica para despertar, la dinámica desde el caos a la rendición tiene lugar a veces con el hastío definitivo y completo, el cansancio del mundo, con la pequeñez, la mezquindad y las limitaciones del sentimiento del yo y sus preocupaciones. Hay un reconocimiento sabio y creciente de los sufrimientos, grandes y pequeños, que esas limitaciones y preocupaciones mantienen en sí mismas.

Más allá de la aceptación hay un movimiento hacia el cansancio y el desencanto con nuestra propia contracción. Hay una compasión creciente hacia nosotros mismos por haber vivido en tal estado contraído y alienado de incomodidad. También hay una creciente compasión por todos los que viven a nuestro alrededor, tanto sea en nuestro hogar, cuando estamos en nuestro egocentrismo sin actitud consciente, o en nuestro mundo, en cualquier parte de nuestro entorno en que actuamos egocéntricamente. Esta compasión integradora cada vez mayor, esta expansión del cuidado, es uno de los

aromas de la maduración espiritual.

Ahí surge el deseo de ser inofensivo. Al entrar en el nuevo terreno yendo más allá del yo, ondeamos una bandera blanca. Para todos los hombres de nuestra generación que fueron entrenados desde el parque infantil para ser los reyes de la montaña, para todas las mujeres de nuestra generación a las que se nos persuadió de hacerlo todo por nosotras mismas porque nos lo merecemos, la generosidad de ser inofensivo es una nueva estrella en el horizonte. Rápidamente se ve que va a ser una estrella maravillosa, mucho más firme y poderosa que la débil luz vacilante de las estrategias del ego.

Tiene lugar un giro de todo el ser al reconocer las causas de nuestras propias tristezas y estreses. Este reconocimiento es la rendición. En el budismo se denomina *renuncia*. El significado original de la palabra, tal como la usó Buda, es «extinguir». Lo que se va a extinguir es nuestra ignorancia, manifestándose inicialmente como la creencia en un yo separado.

Podemos dibujar el cuadro: las diminutas cenizas del ego —una vez que se ha asumido a sí mismo como un fuego artificial impresionante y eterno, ahora cada vez más consumido por las miradas perceptivas de la renuncia y la rendición— cayendo al mar cuando, una por una, se extinguen en el agua, para no volver a aparecer nunca.

Hay una entrada a la rendición en el sentido convencional de la palabra, el dar paso a una victoria, el dejar a un lado un yo finalmente despojado de todos los accesorios y la convicción. Y hay un reconocimiento creciente de que la misma presencia a la que sólo un momento antes se había resistido firmemente es aquella que siempre hemos ansiado. El poder mucho mayor, al principio experimentado con tanto miedo, es reconocido y experimentado como el poder de la esencia del ser, durante tanto tiempo oscurecido por la ceguera del egocentrismo. En el momento de la rendición, la esencia del ser, ya no cubierta ni distorsionada por una mente atrapada sólo en la forma, comienza a revelarse a sí misma como la obra vasta y amorosa de la forma y de la no forma, llena de luz, bienestar y vitalidad.

La dinámica es interesante tanto en el proceso de morir como en una práctica meditadora comprometida y estable. El egocentrismo es la resistencia. El yo no quiere renunciar a su supuesta soberanía. Retrocede desde la conciencia transpersonal, sintiendo, con razón, que sería el fin del «mí». Y aun así, para el sentido del yo pequeño, separado, el «yo» que se sostiene por patrones de conducta solamente, hay una comprensión naciente, un salto hacia la rendición, de que ésta es la entrada hacia el lugar

de nuestro propio anhelo más profundo.

Esta rendición es paradójica para nuestra mente conceptual. La poesía nos ayuda a comprender hasta que lleguemos a conocerla sin necesidad de palabras en las íntimas profundidades de nuestra práctica.

Ese resplandor un día te conquistará,
pero sólo cuando hayas perdido todo
y encontrado que lo negro de tu disolución
es en sí mismo sólo luz.

—JENNIFER WELWOOD

Para la mayoría de los meditadores, este movimiento hacia la rendición, hacia el ir más allá del yo, es un movimiento que surge del sabio esfuerzo, la sabia intención y la sabia visión, aunadas y empleadas muchas veces antes de que se establezca la consciencia transpersonal.

El misterio y el verdadero refugio entran en juego con la rendición, en ese borde mismo y con la ambivalencia de la experiencia de estar justo en el borde. Podemos retroceder con las vacilaciones a un falso refugio, tanto queriendo como no queriendo ir más allá del paradigma del yo. Esta vacilación mental y emocional se resuelve en la trascendencia porque la atención permanece en la presencia consciente, en la paz de la claridad del corazón no conceptual, mucho más allá del egocentrismo. La rendición señala que ha tenido lugar una muerte. Un cubo de hielo derritiéndose en el agua. La rendición es la muerte o el cese del aferramiento a uno mismo y a la mente egocéntrica, tanto sea momentáneo como definitivo. Tiene lugar como un movimiento transpersonal de la mente, una liberación de la consciencia fuera de los límites del yo. Es dejar partir el egocentrismo. Ése es el precio de la admisión.

La rendición sigue al caos en un momento que parece una pausa sin respiración de un microsegundo, un vacío. La mente del caos salta o es arrastrada hacia la rendición. Éste es el impulso más allá del yo, que una vez resistimos pero que tan rápidamente vimos que es todo lo que añoramos en nuestras más profundas oraciones desde el corazón.

En la rendición hay una sensación de experimentar un remolino, que te transporta, te lleva más allá, entrando en una corriente sin ninguna otra opción o deseo más que estar en su flujo. Cuanto más experimentamos el estar en él, con más intención buscamos el

residir en la luminosa claridad del ser puro.

En una práctica meditativa, de alguna manera hablamos con nosotros mismos de un modo amoroso, delicado, suave, compasivo para decirle al sentido del yo que tiene tanto miedo, que se quedará fuera (¡así será!) y convencerlo para dejarlo partir un poco más, justo para que salte más allá del yo un poco más lejos. Nos convencemos de dejarlo partir de la misma manera que podríamos haber empujado a nuestro hijo nervioso e inseguro hacia la puerta de la clase en el primer día de guardería.

Igual que las oscilaciones que ayudan al nacimiento de un bebé, cada empuje, basado en la intención, nos permite desarrollar el yo un poco más.

En el borde mismo: muerte y nacimiento. Es difícil distinguirlos en los últimos momentos antes de que la rendición acceda a la trascendencia.

Trascendencia

Cuando me doy cuenta de mi verdadero ser,
dejo atrás mi naturaleza humana para que se cuide a sí misma,
hasta que su destino se agote.

—NISARGADATTA

La rendición es la causa y el efecto de soltar todos los obstáculos. La rendición nos posiciona para la trascendencia. Con un sentido del yo más tenue y un coraje y anhelo cada vez mayores, permanecemos en la rendición. Este movimiento nos permite madurar cada potencialidad positiva, nuestra semilla del Buda, nuestra consciencia de Cristo, en la trascendencia. Aquí, como Martin Laird, un contemplativo contemporáneo cristiano, dice «no es la pérdida de la identidad, sino su florecimiento».

La trascendencia, un estado de libertad, sigue a la rendición. Es la experiencia de despertar, de la liberación. Esta liberación es la liberación del enredo de la atención en el yo, el universo donde sólo hay forma ligada por el concepto.

Trabajar con el caos es como todo el trabajo preparatorio de cultivar un jardín —limpiar el suelo, añadir los fertilizantes, arrancar todas las malas hierbas—. Hacemos todo lo que podemos hacer. La rendición es simplemente dejar que la fruta crezca, que sea como será sin todas las maquinaciones del ego. El ego y sus estrategias no están presentes en la rendición. La rendición permite la trascendencia: el tiempo de la fruta madurando hasta que esté lista, el tiempo de ser compartida.

La conciencia, en la etapa de la trascendencia, se experimenta como la libertad cada vez mayor. En cierto momento del desarrollo de la progresión de una práctica comprometida larga y seria, la conciencia se experimenta totalmente, espontáneamente, continuamente libre, yendo más allá de la forma. En esa libertad de los oscurecimientos del egocentrismo, la alegría, amor, compasión, sabiduría e incomparable dulzura que ya han estado siempre ahí, ocultos a simple vista, se manifiestan en su totalidad. En la trascendencia, todo se conoce como una manifestación de la Presencia luminosa. Reconocemos nuestra propia naturaleza esencial porque llega a fructificar, a la maduración de todas las nobles cualidades que expresamos de nuestra manera total y entrañablemente única.

Este proceso del caos, rendición y trascendencia está esperándonos si escogemos empezar o profundizar el proceso de despertar a medida que envejecemos. El período del caos es engañoso, pero al atravesar esa parte del camino nos lleva a beneficios que van más allá de lo que podemos imaginar. Nos enfrentaremos a ello de todos modos si llegamos al final de nuestra vida sin tener un contexto espiritual para nuestra experiencia de ser y una noble práctica transformadora.

El potencial de nuestra vida, sea lo que sea para cada uno de nosotros, sean cuales sean las circunstancias que se despliegan a medida que envejecemos, es demasiado precioso como para desaprovecharlo.

Algunos de los impactos de envejecer, ser consciente de cada uno de los deterioros de nuestra lista cada vez mayor, puede ayudarnos a despertar a cómo son las cosas, a salir del sueño del yo. Nuestras pérdidas, dolores y tristezas pueden ser las que nos abran a la gracia de vivir en la consciencia siempre presente, mucho antes del momento de la muerte. Podemos, como sugirió el gran místico católico Pierre Teilhard de Chardin, adorar nuestros deterioros. Podemos, como nos recuerda el maestro de la no dualidad Jeff Foster, permitir a la vida que transfigure nuestras pérdidas y las convierta en un altar.

1. Desarrollado por el maestro chino Kakuan Shien y utilizado por los maestros zen, hace referencia a las diez etapas del despertar. Se conoce también como «El dominio de la mente». (*N. de la T.*)

2. Pabellón deportivo situado en Nueva York, donde tienen lugar actividades deportivas y de otro tipo normalmente multitudinarias. (*N. de la T.*)

3. «Anteriormente personas importantes». (*N. de la T.*)

ABRIR EL PRECIOSO PAQUETE

Todo lo que necesitamos es experimentar lo que ya poseemos.

—THOMAS MERTON

Cada uno de nosotros tiene el potencial para despertar. Ésta es la inmensidad de nuestro propósito. Éste es el valor y el significado de esta preciosa vida humana. Cada uno de nosotros porta las semillas del despertar dentro de esta forma que la no forma manifiesta. Normalmente, la mayoría de nosotros ignoramos el valor del regalo que se nos ha dado. Muchos llegan al fin de sus vidas sin haber abierto nunca el precioso paquete.

Con la intención de usar estos últimos años para despertar, el impulso de aceptar el regalo crece, para examinarlo, para usarlo.

Un aspecto de este regalo de una vida humana es que todos tenemos conciencia. En la omnipresente conciencia hay siempre satisfacción y bienestar. Es naturalmente sencilla; es sana. Simplemente es testigo. No hay nada por lo que no estar alegre. La conciencia ni quiere ni deja de querer. No ha invertido nada. No hay sufrimiento en ser testigo.

La conciencia simplemente está presente, en paz, siempre disponible para permanecer. Pero incluso después de todos estos años, la mayoría de nosotros todavía estamos poco familiarizados con ella. No la hemos examinado en absoluto, es un «don» que no hemos apreciado, que no hemos tomado.

Normalmente, encaramos cada experiencia emergente con un sentimiento espontáneo de

«agradable» o «desagradable» o «ni agradable ni desagradable». Estas sensaciones están condicionadas; son impersonales y emergen espontáneamente. Aunque no tienen nada que ver con el yo que imaginamos, invitan a la reactividad inconsciente del yo.

Nos quedamos atascados y atrapados en lo incómodo y las ideas erróneas cuando el egocentrismo reacciona a estas sensaciones. Al desear agarrar, permanecer en lo que creemos que es la causa de las sensaciones agradables, nos quedamos atascados en el apego. Al desear apartar, hacer desaparecer, lo que creemos que origina las sensaciones desagradables, experimentamos la incomodidad de la aversión. Al reaccionar con indiferencia o con perplejidad a lo que creemos que origina las sensaciones de lo agradable y lo desagradable, separamos al yo de la experiencia y de los otros, aumentando nuestra ignorancia y tensión. Somos como un cierre de velcro se pega en todas partes. El egocentrismo, un mecanismo de reacción, interfiere con la cordura básica que se nos brinda libremente.

Cuando comenzamos o profundizamos en una práctica de sentarse a meditar con compromiso como tributo a nuestro creciente deseo de despertar, empezamos a reconocer que la experiencia de estar en la conciencia es radicalmente diferente de la experiencia de estar atascados o enganchados en los contenidos de la conciencia. Empezamos a estar cada vez más familiarizados con una sensibilidad sana y sencilla y nuestros obstáculos para permanecer en esa rutina pacífica importan cada vez menos.

El moverse a través de los obstáculos, sanándolos y liberándolos, es el camino espiritual.

Caminar por esta ruta del despertar requiere un mindfulness con los ojos abiertos, recordar nuestro deseo y nuestras percepciones. Caminar por esta ruta también requiere un compromiso para sentarse a meditar y practicar formalmente. Es al sentarnos a meditar cuando perfeccionamos el uso sabio y diestro de los regalos que se nos han dado con esta experiencia de ser.

Al haber entrado en un noble camino, ya nos hemos familiarizado con los factores mentales de la intención y la atención, aspectos del precioso paquete. Hemos desarrollado la facilidad en el uso de la conjunción de intención y atención como una linterna, que guía nuestros pasos a lo largo del camino. En una práctica de meditación sentada, afinamos y sintonizamos esos regalos de la intención y la atención,

desarrollando una intensidad de poder mayor. Aunque podamos haber desaprovechado anteriormente su valor muchas veces en nuestras vidas, en una práctica de meditación sentada comprometida aprendemos a usarlos deliberadamente para que sirvan a nuestro deseo.

Cuando nos sentamos, queremos deliberadamente y sin reservas alinear y juntar la intención (*vitakka*, en pali) y la atención (*vicara*, en pali). Nos tomamos el tiempo para hacerlo. Las alineamos, igual que un optometrista alinea y junta varias lentes para alcanzar la prescripción establecida correcta para obtener una visión física clara. Alineamos intención y atención para mirar a su través, para ver. Estas «lentes» son tesoros sin explotar. Experimentar lo que ya poseemos, como Merton estableció, nos permite abrirnos al estado del despertar.

Tenemos un microscopio para ver lo infinitamente pequeño y un telescopio para ver lo inimaginablemente extenso. Con intención y atención alineadas, tenemos una lente tan bien afinada que podemos congelar una imagen de un nanosegundo y acercarnos al Ahora.

La intención no es luchar o desear o aferrarse. Ya hemos probado esas estrategias muchas veces en nuestras vidas y podemos ver a dónde nos han llevado. La intención es simplemente un escenario. Este regalo del factor mental de la intención es mejor sostenerlo con ligereza y usarlo con sabiduría. Creceremos en nuestra confianza de que la sabia intención, la noble intención, nos mantiene de lleno en el flujo para volver y descansar cada vez más en la esencia del ser.

La intención establece la dirección en la cual situamos nuestro ser. Designa el destino y el camino hacia el destino. La atención preserva a la mente de andar dando vueltas. La atención sigue el compás. Al usar la atención, a diferencia de nuestras mentes ordinarias, salvajes, es como si aglutináramos las ondas de luz caóticas para crear el poder de un haz de luz láser. Al usar la atención se mantiene el enfoque.

Cuando practicamos, empezamos con la intención para despertar y la intención de usar el tiempo de práctica con destreza y sabiduría. Colocamos nuestra atención en el objeto escogido de meditación, sea ello palabra, sonido, respiración, una cualidad noble tal como la bondad o la sensación de la presencia de lo sagrado.

Cuando trabajamos en concentrar, enfocar y estabilizar nuestra atención, podemos

pensar en la experiencia como si fuera la de un equilibrista. Es la experiencia de probar la cuerda, encontrar la estabilidad, caminar lentamente pero con ligereza, buscando el equilibrio para cada momento que viene a continuación.

Del mismo modo, la atención encuentra su punto de equilibrio con el objeto escogido por la intención. Nuestro factor mental de la atención mantiene la consciencia en el objeto. La atención puede escaparse, pero al volver a la intención, una vez más colocamos la atención en el objeto de meditación tantas veces como necesitemos. Practicamos, con la intensidad deliberada pero ligera de un equilibrista, hasta que la atención no se desestabiliza en absoluto del objetivo.

La satisfacción (*piti*, en pali) surgirá cuando la atención sea más estable. Todos los impedimentos para el bienestar —el séquito del ego tal como apego, aversión, agitación, letargo y duda— empiezan a fundirse con la intensidad de la aplicación continua de la atención. No intentamos generar bienestar —el intento en sí mismo lo bloquea—; simplemente advertimos que emerge.

En ese bienestar, podemos empezar a relajar estos cuerpos tensos, doloridos, que todavía acarrear las consecuencias de décadas de estrés e incomodidad. Podemos recostarnos en el bienestar que emerge como si fuera una hamaca. Podemos relajarnos completamente en él, como si estuviéramos flotando sobre nuestra espalda en un lago con aspecto de espejo, que no se mueve excepto quizás por el minúsculo movimiento sedoso de un dedo a través del agua de vez en cuando.

El bienestar relaja el cuerpo y la mente. Permite al cuerpo un descanso de la tensión y la contracción y permite a la mente un descanso de la constante conceptualización que siempre rastrea el horizonte, como un radiotelescopio gigante buscando frecuencias salientes. El bienestar de hacer sólo una cosa sencilla con total atención es refrescante y estimulante. Es la facilidad de ser, el bienestar de liberarnos de nuestro gran número de tareas habituales.

El bienestar provoca la quietud de nuestras imágenes mentales en constante agitación y de nuestros hábitos de conducta. Hay poco ego en tal bienestar profundo. La resistencia empieza a liberarse y empezamos a relajarnos profundamente, para rendirnos a una paz sin defensas.

La alegría (*sukha*, en pali) emerge de ese profundo bienestar. La alegría emerge con la rendición, con la confianza sana y natural que generó la rendición. De nuevo, no tenemos que generarlo. Simplemente notamos la alegría que emerge de manera natural y lo experimentamos con actitud consciente. Es el sabor de la conciencia cada vez más desnuda, cada vez más sutil. Hildegarda de Bingen, la mística medieval, advirtió, «No seas laxo en la celebración». Buda sugirió que permitamos a nuestros cuerpos cargarse de alegría. Permitimos que la alegría juegue con nosotros, como un amante. A la larga, toda resistencia, la naturaleza esencial del egocentrismo, se funde en la rendición.

Algún resto del yo puede permanecer todavía durante algún tiempo en este nivel de sutileza para los practicantes de cualquier tradición. Vigilaremos entonces cualquier brizna de ego que inste a atrapar o intentar apropiarse de la alegría. No hay ninguna necesidad de atraparla. Siempre está presente, siempre en la diáfana, fácil espaciosidad del ahora. No es posible apropiarse de ella.

Hemos confeccionado miles de escenarios durante todas nuestras décadas con la creencia de que nos conducirán a la alegría. Hemos creído durante mucho tiempo que la causa de la alegría estaba fuera de nosotros. La alegría no mundana, la alegría generada espontáneamente con el uso sabio de nuestros regalos, no tiene nada que ver con cualquier cosa externa. Se salta al intermediario completamente.

En una práctica de meditación sentada, manteniendo las mentes de la intención y la atención y el bienestar alineadas, la alegría puede emerger hasta el punto de convertirse en una cascada a través del cuerpo, y sentimos como si ya no pudiéramos contenerla más. Con la práctica continuada, sin embargo, nuestra experiencia de ser se expande en una vastedad que puede contenerlo todo. Hay una sensación de que ninguna barrera puede de ninguna manera contenerlo todo.

La alegría aumenta la experiencia de la estabilidad en la intención y la atención y el bienestar. Al haber encontrado lo que siempre hemos estado buscando, la mente no tiene ninguna necesidad de seguir vagando. Si vacilamos en nuestro enfoque, volvemos al lugar donde lo perdimos. Quizá podamos regresar a la alegría moviéndonos hacia el bienestar. En otras ocasiones, podemos haber tenido que hacer todo el camino de vuelta hacia la intención y fortalecerla, avivándola de nuevo. Todo esto lo hacemos con ligereza, sin empeño, sin deseo, simplemente funcionando con instrucciones operativas sabias.

En este espacio de alegría amanecen el asombro y la admiración, la refrescante y fascinante alerta de la curiosidad. La curiosidad (*ekagatta*, en pali) es pregunta pura, centrada unilateralmente en el emerger en cada momento del objeto de la atención. Esta concentración envuelve muchas capas de sutileza. Se engendra de manera natural a través de la alineación estable de las primeras cuatro mentes: intención, atención, bienestar y alegría. Emerge de manera natural cuando el yo ya no está presente saturándolo todo, cuando los miedos del egocentrismo para ver lo que subyace más allá de los horizontes de su propio paradigma ya no son tan obstructivos.

La curiosidad es una mente que no controla nada. Es una mente sin prejuicio ni expectativa, una mente sin defensas debido a lo concebido o a los programas. Está absorta y fascinada por la demostración siempre nueva e interminable de la esencia del ser.

Con profunda curiosidad, somos absorbidos, concentrándonos en la vastedad, profundizando en el asombro y la maravilla. Aquí la experiencia es tan absorbente que, al unirse con el punto de la concentración, la conciencia se precipita a otro mundo, prolifera hacia la vastedad, libre de todas las autorreferencias y de cualquier sensación localizada. Es un dominio de lucidez sutil y brillo más allá del yo. La vastedad aumenta tanto que el yo no aparece ni como un horizonte lejano. La conciencia flota, un mar de tranquilidad. Radiante y viva y llena con todas las cualidades de la gracia.

El asombro y la inocencia de la curiosidad profundizan en este estado meditativo. Incorporamos mayor sabiduría y compasión cuando volvemos de la meditación, son los frutos de las percepciones de la visión clara.

Intención. Atención. Bienestar. Alegría. Curiosidad. Los ponemos en fila como un niño pondría en fila los regalos. Éstos son *nuestros* regalos. Cuando por fin comenzamos a usar estos regalos con sabiduría, nosotros, viejos como somos, acabamos teniendo el asombro fresco, nuevo, inmaculado de un niño.

LAS CONDICIONES ESPECIALES

No comprendo
el misterio de la gracia,
sólo que nos encuentra donde estamos
y no nos deja
donde nos halló.

—ANNE LAMOTT

REUNIENDO LAS CONDICIONES ESPECIALES

Amado,
hay mucho que podemos hacer
para abrimos a recibir Sus favores.

—SANTA TERESA DE ÁVILA

Innumerables condiciones confluyen y generan todo lo que emerge. Innumerables condiciones, imposibles de contar o incluso imaginar, dan lugar al nacimiento de una estrella en el cielo, un tsunami, un bebé, un psicópata, un melón, un chaparrón.

La danza interminable de la consciencia y las imágenes dan lugar incesantemente a momentos de la mente que aparecen y luego se disuelven.

Cada uno de nosotros tiene una experiencia diferente, única, de las imágenes que emergen del mundo en el cual vivimos, determinada por los hábitos de nuestra propia mente y las intenciones que mantenemos. Nuestros deseos, nuestras tendencias, y nuestros patrones habituales determinan el modo en que concebimos y percibimos y experimentamos estas imágenes que emergen de manera interminable. Estos deseos, tendencias y hábitos son karma: movimientos predeterminados de la mente con programas, incluyendo los programas que residen en el inconsciente.

Todo lo que vemos es un reflejo de nuestra propia mente, con sus profundas huellas kármicas. Todo. Sin mindfulness, la dirección de estos movimientos de la mente es aleatoria en relación al beneficio obtenido, sin guía en relación a la sabiduría.

Sin mindfulness, las imágenes que surgen moldeadas por nuestro karma son con frecuencia caóticas y perturbadoras. Lo que emerge continúa en trayectorias resonantes,

variaciones continuas sobre un tema. Nuestros hábitos perpetúan los mismos viejos patrones: enfadado, no apreciado, con la razón, inquieto, menos que, confuso, celoso, amenazado, legitimado, ansioso. Emergen de la ausencia de mindfulness y de la ausencia de sabia intención, una vez y otra, en combinaciones sin fin.

Shakespeare lo describió así: «Es un cuento contado por un idiota, mucho ruido y pocas nueces». Y hasta que deliberadamente tomemos un camino de creciente mindfulness, así continúa.

Con mindfulness, añadimos creatividad. La creatividad ni siquiera emerge en una mente cerrada en sí misma, en una mente que es exclusivamente autorreferencial, que pasa de puntillas por la vida, temerosa de sacudir su propio paradigma. El mindfulness permite la creatividad. Permite plantearse un momento dado con frescura. El mindfulness añade la amplitud de un poquito de desidentificación. La amplitud permite que la consciencia sin forma haga su magia sobre la piedra angular de nuestra sabia intención.

La consciencia mindful admite que hay opciones. Cada experiencia de un nanosegundo puede dirigirse con la intención, alinearse con la intención, tomar la trayectoria actual de lo que emerge y situarla en un nuevo camino.

Cuando decidimos que queremos cocinar, tenemos que encender el horno. De la misma manera, cuando decidimos que deseamos investigar las extensas potencialidades de nuestro derecho a nacer como seres humanos y madurarlas, tenemos que emplear esta intención, actuar con compromiso, y ver el proceso de transformación hasta que se alcanza la madurez. Tenemos que emplear mindfulness e intención, los aspectos creativos, los aspectos transformadores, a la aparición de cada nuevo momento que emerge prefigurado por nuestros hábitos kármicos habituales.

Aprovechamos nuestra energía. Aprovechamos y reunimos de manera coherente nuestra energía alineada con nuestra intención. Esto es hacer un uso habilidoso de las facultades disponibles en cada uno de nosotros.

La energía desaprovechada se desperdicia. Se desaprovecha porque ha habido decenas de miles de momentos no conscientes en nuestras vidas. La energía desaprovechada puede ser destructiva. Piensa en un tornado o en una inundación. Piensa en la electricidad chisporroteando en un cable roto, caído. La energía desaprovechada puede hacer daño a otros. ¿Hay alguna parte de nuestros yoes más delicados, mucho menores

que nuestro ser esencial, que deliberadamente desearía dañar a otro? Piensa en todas las veces que hemos dicho algo enfadados, deseando incluso cuando las palabras están saliendo de nuestra boca que pudiéramos volver a meterlas dentro. La energía desaprovechada puede dañarnos. Es con frecuencia la causa de nuestro propio sufrimiento: nuestro propio sufrimiento pasado, nuestro propio sufrimiento en el presente y nuestro sufrimiento futuro.

Para permanecer conscientes, tenemos que crear algunas condiciones especiales en nuestras vidas. Tenemos que reunir las condiciones especiales que podamos introducir en nuestro despertar. Qué desperdicio sería llegar al momento de morir, ahora inminente en nuestros horizontes como un barco dirigiéndose hacia el puerto, con los mismos viejos pensamientos y reacciones mezquinas y desgastadas atravesando nuestra mente.

No queremos que nuestras vidas carezcan de significado. Ésta sería la ignorancia más profunda e ingrata: seguir siendo pueril en un recipiente envejecido.

Toda la creación estará encantada cuando permitamos nuestra propia liberación. La esencia del ser nos da un abrazo de bienvenida, a todos y cada uno de nosotros, a medida que progresivamente emergemos desde el yo al alma y al espíritu. El anhelo de la vida en sí mismo es un camino de gracia.

Estas décadas de nuestras vidas, nuestros años de «personas adultas», pueden provocar urgencias y anhelo más profundos que los del ego, mayores y más extensos que los del yo. La reflexión que estas urgencias y anhelos provocan puede haber emergido antes, cuando éramos más jóvenes, en momentos de tranquilidad bajo las estrellas, acunando a nuestro bebé o arrancando las malas hierbas de las zanahorias. Esta reflexión con frecuencia ha sido arrinconada por muchos de nosotros en las décadas en las que estábamos ocupados.

Para muchos de nosotros cuando envejecemos, esta reflexión empieza a aparecer en primer plano. Carl Jung, el eminente explorador de la psique suizo, dijo que nunca conoció a una persona en la última parte de su vida que fuera a verlo para pedirle consejo sin que dicho consejo fuese sobre asuntos de naturaleza espiritual.

Lo más frecuente es que el envejecer conlleve también un grado de tranquilidad mayor de la que hemos experimentado antes: el placer de tener algo de tiempo y espacio. Nos da el esparcimiento para pasear y hacer inventario, para mirar y ver qué anhelos e

indicaciones hemos apartado y olvidado durante años.

Con cada semana que pasa, aumenta la probabilidad de que nos enfrentemos a circunstancias que sacudirán nuestra complacencia. Estamos caminando con bombas de relojería, aún con una salud en buen estado. Cualquier circunstancia desestabilizante puede hacer que nos agitemos y desempolvemos, examinemos y contemplemos aquellos impulsos más profundos, deseos e intuiciones.

Envejecer puede conllevar una sensación de que el tiempo se agota, el reconocimiento de que esta vida personal está llegando a un final. Éste es el catalizador del apremio. La llamada de esos impulsos y deseos más profundos puede oírse ahora, cuando el bullicio externo, mundano, disminuye. Nuestro estado de alerta crece con la sensación de apremio.

Podemos empezar a experimentar nuestro sentido del yo separado, la ilusión construida tan cuidadosamente, como una prisión contraída, tensa, de separación, una conexión bloqueante. Podemos empezar a experimentar todos los patrones habituales de la actitud no consciente a los cuales atribuimos nuestro sentido del yo, como nuestra barrera para el gozo de ser simplemente. Los muros del egocentrismo bloquean el flujo entrante y saliente. Nos dejan pequeños y atrapados.

Es útil seguir indagando, seguir haciendo el tipo de preguntas incisivas cuyas respuestas no son fáciles de ignorar. ¿Cuántas barreras hemos puesto al amor y a la apertura? ¿Qué coste ha tenido? ¿Cómo hemos escondido la vulnerabilidad básica que permite la conexión? ¿Cuántas veces los mismos detonadores han evocado las mismas respuestas automáticas? Qué aleccionador puede ser vernos a nosotros mismos como autómatas, creyendo que tenemos libertad y viendo lo esclavizados que estamos por nuestros hábitos.

Chogyam Trungpa, un maestro tibetano de gran sabiduría, nos instó a mirar lo pequeños y confinados que nos mantenemos, lo esclavizados que estamos. Emerge un gran tema acerca de la incomodidad con la experiencia de una vida pequeña y limitada, al creer que somos invariablemente, inevitablemente, más pequeños y más limitados de lo que en esencia y de verdad somos.

El mindfulness nos permite experimentar el estado contraído en el cual hemos mantenido nuestra consciencia y experiencia de ser. El utilizar mindfulness en un momento ordinario es como deslizarse suavemente dentro de una piscina de agua mineral caliente, burbujeante, y después de relajarse, reconocer la tensión en la cual

hemos estado.

Cuando envejecemos, podemos ser cada vez más conscientes de un empeño constante, de una necesidad más profunda de tener más libertad en nuestro ser. ¿Durante cuánto tiempo podemos permanecer con estas capas de tensión y confusión, esperando complacer, alcanzar o cumplir las expectativas? Una amiga mayor que yo, reflexionando sobre lo que quería hacer con sus últimos años, compartió conmigo que estaba harta de enjuiciar virtualmente todos los aspectos de su experiencia y su expresión e intentó cambiarlo. Otro amigo estaba harto de estar siempre bajo el control de la cortesía. Otro, muy cansado de sentir la necesidad de probarse a sí mismo.

En este momento en nuestras vidas, muchos de nosotros queremos las llaves de la libertad.

El hombre pequeño
construye jaulas para todos los que conoce,
mientras que el sabio,
.....
sigue quitando llaves durante toda la noche
para los maravillosos prisioneros agitados.

—HAFIZ

El deseo de acabar con la reactividad, ese impulso automático siempre presente, y el deseo de una paz mental más estable, liberada del yo y la circunstancia, nos puede llevar a desarrollar una nueva manera de vivir, una manera de estar en el mundo más libre, una manera que nos sostendrá en cualquier tipo de circunstancias que puedan emerger cuando envejezcamos.

Podemos iniciar esta liberación de la limitación y lo incómodo, la liberación del yo, el origen último de la falta de bienestar, con una práctica espiritual estable y comprometida, mantenida al crear circunstancias sabias y adecuadas para nosotros. Queremos deliberadamente crear en nuestras vidas las condiciones especiales que nutran el despertar del sueño del yo, el conocido mundo confinado de la forma.

C. S. Lewis tuvo la percepción de las condiciones especiales que o bien nutren el despertar o bien promueven el permanecer adormecido. Para despertar, necesitamos sentarnos con la espalda recta. En *Cartas del diablo a su sobrino*, un demonio mayor sugiere al que se está entrenando para diablo que los seres humanos deberían ser instados

a permanecer encorvados.

A través de los tiempos, los exploradores de la humanidad y los amantes del espíritu, aquellos que han empezado el camino antes que nosotros, han aprendido que se necesitan las condiciones especiales para que la conciencia vaya más allá de la identificación con el sentido del yo personal, separado. Se han desarrollado medios habilidosos, prácticas auténticas y poderosas diseñadas para alcanzar dicho objetivo.

Estos medios habilidosos auténticos —las prácticas internas profundas del cristianismo, judaísmo, islamismo, taoísmo, hinduismo, y budismo, por ejemplo — conforman nuestro legado espiritual de meditación, contemplativo. Tenemos otros legados, necesarios para la supervivencia de la vida en la forma, en el fuego y el agua y la tierra y el aire. Este legado contemplativo es sin embargo, el legado más rico sobre el planeta. Puede abrir la puerta a la consciencia sin forma, más allá del yo.

Nuestra intención de alcanzar la liberación del yo necesita deshacerse de nuestro apego e identificación con él. Las condiciones especiales son circunstancias que le damos al yo hasta que podamos estar libres del yo. La disciplina moral es el lugar donde empezar si deseamos deshacernos del egocentrismo. Muchas tradiciones ofrecen directrices para la disciplina moral.

Aunque nuestro adolescente interno pueda rebelarse contra la idea de disciplina moral, es una perspectiva sabia, madura, mantener la práctica de la disciplina moral en nuestra mente dado que es para nuestro propio beneficio. Practicamos la disciplina moral porque así lo escogemos. Ciertamente, nuestra disciplina moral puede beneficiar a otros, pero no lo estamos haciendo para complacerlos o tranquilizarlos. Lo estamos haciendo para fortalecer la integridad de nuestra intención, igual que ejercitaríamos nuestros músculos y nuestro corazón. Lo hacemos para disminuir las distracciones y aflojar la ignorancia fuertemente agarrada a nuestra atención.

La adopción de una práctica de disciplina moral con la intención de que un día represente completamente nuestra práctica es un acto sabio.

tras semanas viendo cómo goteaba el tejado
lo arreglé esta noche
sencillamente moviendo una tabla

La disciplina moral facilita un círculo de protección para nuestra recién estrenada práctica. Es bueno recordar, incluso para aquellos que han practicado durante mucho tiempo, que nuestra práctica es nueva, hasta que nos hayamos expandido y seamos libres.

La disciplina nos protege. Nos preserva de alimentar los viejos patrones de conducta que nunca han conducido a la felicidad, que siempre han llevado a la tensión y a la falta de bienestar. Gurdjieff, el místico ruso, definió una vez el pecado como aquello que hacemos para permanecer adormecidos después de que ya hayamos decidido despertar. Una práctica de disciplina moral nos mantiene alejados de tales «ocasiones de pecado».

La disciplina aumenta la confianza. Resalta los impulsos del yo cuando chocan contra la barrera de la disciplina moral. Esto nos da la oportunidad de practicar manteniendo un nivel más alto de intención que el nivel de energía de esos impulsos. Nos preserva de ser arrastrados hacia el mar por las poderosas resacas del impulso y la historia y la reacción y el yo.

La disciplina moral clarifica las distracciones. Crea suficiente espacio para que podamos acordarnos. Nos preserva de permanecer encorvados.

En el budismo tibetano, la disciplina moral se practica abandonando, con intención y con tiempo, lo que se llaman las diez acciones perjudiciales. El nombre deriva de la perspectiva de que las acciones beneficiosas son las que guían a la felicidad del despertar, mientras que las acciones perjudiciales son las que nos mantienen atrapados en el sufrimiento que crea la ignorancia.

En este yugo, o unión, con la disciplina moral, evitamos matar, robar, la conducta sexual inadecuada, mentir, usar lenguajes difamatorios, lenguajes ofensivos, lenguajes frívolos, la codicia, la malicia y la visión errónea. Al evitar implicarse en estas acciones, hacemos desaparecer las tendencias que dan lugar a ellas y eliminamos el sufrimiento que causarían.

Las acciones perjudiciales alimentan el yo esencial del cual deseamos liberar nuestro apego. Ahondan nuestra errónea sensación de existir de manera separada, incondicional,

en la cual creemos que nuestros yoes existen.

La disciplina moral es la intención de ser capaz un día de mantener el compromiso para abstenerse de estas acciones insensatas, los obstáculos para despertar.

Las tres acciones perjudiciales del cuerpo (matar, robar, conducta sexual inadecuada) nos enredan en la ignorancia, nos atrapan en el daño y el sufrimiento. Podemos trabajar para abandonarlos y abrir nuestras mentes a una perspectiva más sabia. Como nuestra perspectiva abarca más sabiduría, los impulsos habituales para implicarse en acciones perjudiciales comenzarán a atrofiarse. La perspectiva sabia dará lugar de manera natural a acciones que no sólo emergerán desde una comprensión más despierta, sino que también nos guiarán a un ulterior despertar. Cuando cambiamos nuestra perspectiva, cambiamos nuestra experiencia de ser.

Matar nos mantiene separados del sagrado flujo de la vida. En su lugar, podemos practicar con un maravilloso respeto por la vida, el profundo aprecio por la sensibilidad de todas sus fascinantes formas, cada una con el mismo deseo de ser feliz y de estar libre de sufrimiento. Cada forma con la que nos encontramos no es otra cosa que la sagrada ausencia de forma, una manifestación de la santidad. Cuando nos involucramos en la práctica recordar, incluso antes de que nos hayamos dado cuenta de la verdad de la visión, nos damos cuenta de la majestuosidad del ser y empezamos a vivir de una manera nueva, profundamente en el flujo divino y con más alegría, interconectados, interdependientes.

Robar, tomar cualquier cosa que no se dé con libertad, nos separa de la confianza. Nos negamos a nosotros mismos la oportunidad de relajarnos en la fe profunda, en la confianza que viene de conocer que nuestra naturaleza esencial está a salvo, en la que merece la pena confiar. Nos enfangamos a nosotros mismos más profundamente en la separación y en defendernos, ocultándonos más profundamente en un aferramiento codicioso y en el egocentrismo. Podemos cultivar la práctica de la generosidad sabia y compasiva, sin aferrarnos a nada, felices de compartir. Nos lo enseñaron en la guardería. Si aún no hemos aprendido la lección, ahora sería un buen momento para hacerlo. Hay una avalancha de alegría y libertad cuando dejamos de aferrarnos y de querer.

La conducta sexual inadecuada nos separa de la integridad y de los demás. Estamos más ligados al aislamiento y a la separación. Podemos, sin embargo, practicar el respeto

profundo por las personas, refrenando cualquier tendencia que haya en nosotros para tratar a los otros como objetos, para usar a los otros como objetivos para la autosatisfacción, sexual o de otro tipo. Podemos practicar el vivir en lo que Buda llamó «la dicha de la inocencia».

Las cuatro acciones perjudiciales al hablar (mentir, usar lenguajes difamatorios, lenguajes ofensivos y lenguajes frívolos) perpetúan la ignorancia. Son coautores de las líneas de la historia del yo.

Mentir nos separa de la verdad. Podemos practicar el dejar partir todas nuestras ficciones, incluyendo la ficción de un yo separado. Podemos practicar el amor a la verdad y una indagación constante consciente que permita nuestra percepción continua de ella.

Usar lenguajes difamatorios nos separa de la maravilla y el refugio del *inter-ser*.¹ Nos hacemos a nosotros mismos más pequeños con la exclusividad y al crear «campamentos enemigos», con la necesidad de tener «razón» o ser «mejores». Apuntamos en la dirección equivocada, nos volvemos a dormir, cuando lo hacemos. Un modo mucho más liberador de ser en nuestras vidas cotidianas es vivir en el aprecio profundo de la esencia comunal del ser del cual todos emergemos. Podemos vivir reconociendo humildemente que nuestras mentes ordinarias comprenden muy poco, que nuestro discurso mental está impregnado con ignorancia y con las necesidades del egocentrismo. La división daña; la inclusión no lo hará.

Los lenguajes ofensivos nos separan de la compasión, empujan la atención fuera del flujo del despertar. Hay suficiente sufrimiento en el mundo, no hay necesidad de añadir más a la suma total. Sólo la ignorancia añadiría más. Podemos practicar el vivir en el reconocimiento compasivo de que ser una persona es difícil, que el deseo de todos los seres de estar libres de sufrimiento es idéntico a nuestro propio deseo y que el dolor es dolor independientemente de quién lo esté experimentando. En lugar de engancharnos en palabras ofensivas, podemos practicar el hablar desde la mente de la generosidad, una mente de apreciar a los otros.

Los lenguajes frívolos y el chismorreo nos transportan, como una corriente, fuera de la sabia intención y del sabio esfuerzo. Nos metemos nosotros mismos más profundamente en nuestras historias y suposiciones no examinadas, aumentando nuestro enredo en lo

superfluo y lo erróneo. Cuando nos enganchamos en el lenguaje frívolo, permitimos que prevalezca la falta de mindfulness, manteniéndonos en la periferia del ser, lejos de todo lo que es bueno, verdadero y maravilloso. Podemos practicar el discurso sabio, el discurso al servicio del despertar.

Las tres acciones perjudiciales de la mente (codicia, malicia y visión errónea) obstaculizan la liberación y el despertar. Nos mantienen atrapados en el estrés y la pequeñez, muchísimo menos de lo que el precioso regalo de esta vida nos ofrece.

La codicia nos mantiene separados de la alegría esencial que buscamos. Cuando codiciamos, nos situamos al margen de la ecuanimidad y el profundo gozo de la gratitud. Podemos, en contrapartida, implicarnos deliberadamente en la práctica del aprecio. El aprecio neutraliza el apego. En la mente del aprecio, estamos agradecidos por toda la belleza y la bondad que surge en nuestras mentes, agradecidos por la gracia de nuestra propia noble intención, agradecidos por el amor en el cual siempre vivimos. Desde la actitud de estar ya llenos de aprecio, podemos regocijarnos en la felicidad de todos los demás. Hay muy poca felicidad genuina. Al regocijarnos con la felicidad del otro, entramos en la alegría.

La malicia nos mantiene separados de la bondad de nuestra propia naturaleza esencial. Podemos practicar el situarnos en la perspectiva del otro —un cierto indicio de despertar— y actuar con la sencilla regla de hacer por los demás lo que querríamos que ellos hiciesen por nosotros. Hay una razón por la que todas las tradiciones de sabiduría enseñan el amor. Es el tren expreso para despertar. En el amor —un espacio del corazón, una experiencia no conceptual del ser— hay, tal como un amigo dijo, «una desintegración del espacio entre nosotros». Surge el deseo poderoso de ser inofensivo.

Mantener las perspectivas equivocadas nos mantiene separados de la sabiduría, de la visión clara. Nos mantiene atrapados en las suposiciones equivocadas de la mente conceptual, el hogar del egocentrismo, lejos de la claridad de la consciencia. Giramos interminablemente en círculo dentro de la ignorancia, sufriendo dentro de esas vueltas en círculo, cuando nos aferramos a nuestra convicción de que las sensaciones burdas que procesamos y las conclusiones a las que llegan nuestras mentes conceptuales son las declaraciones finales del modo en que existen las cosas. Podemos implicarnos, a cada momento, en la práctica de la indagación pura dejando de lado las preconcepciones,

preguntando «¿qué es esto?» para cada cosa que emerge. Perfeccionamos esta capacidad para mirar, indagar, durante la práctica formal y podemos implicarnos en ella durante todo el día. Cuando dejamos de ignorar lo que realmente es a cada nuevo momento, nunca más estamos tan atrapados en la ignorancia.

Si usamos este tiempo durante el que envejecemos para encontrar la liberación de los estreses que crea nuestra propia mente, este medio habilidoso de adoptar la disciplina moral crea las condiciones para vernos a nosotros mismos con más claridad. Podemos curar lo que necesita ser curado y empezar a transformar nuestros hábitos egocéntricos, así como el más profundamente grabado de los hábitos: el aferramiento a un yo.

Ciertamente, otras tradiciones ofrecen directrices para la disciplina moral. Tal sabiduría no emergió sólo en el budismo. Tenemos listas variadas en las que escoger, cualquiera de las cuales nos guiará en nuestro camino a casa: los Diez Mandamientos, las Seis Perfecciones (o Seis Paramitas en el budismo), los Cinco Preceptos, los Siete Pecados Capitales, el Óctuple Sendero.

Tal vez la directriz más sencilla, tan simplemente elegante como la ecuación de Einstein $E=mc^2$, es la sugerencia de Jesús de que nos amemos los unos a los otros.

Adoptar una disciplina moral aclara el espacio de nuestra conciencia, de nuestras vidas cotidianas, de las distracciones. Una pareja descubrió que tendían a juzgar a otros en las conversaciones informales que tenían entre ellos. Se comprometieron a parar. Descubrieron que sólo la adopción de esta práctica de abstenerse de juzgar a otros les permitió entrar a examinar su comportamiento, y transformarlo, a la luz de todos los otros aspectos de la práctica de la disciplina moral.

La disciplina moral facilita las cosas. Vacía de muchos comportamientos y pensamientos que no solamente no tienen ningún significado, sino que dañan nuestra intención de despertar del sueño del yo.

Este nuevo espacio abierto nos permite invitar, crear deliberadamente en nuestras vidas las condiciones especiales que nutran nuestro despertar. Las condiciones especiales, de nuevo, son acciones que imponemos al yo, cosas que podemos hacer con el yo hasta que podamos estar libres del yo. Cualquier reunión de practicantes espirituales de cualquier tradición conforma un cuerpo de sabiduría relacionado con cómo cultivar el terreno. En todos los linajes de sabiduría se establecen condiciones

marcadamente similares.

Las condiciones especiales que catalizan la transformación son también las mismas condiciones que emergen en el momento de la muerte, un momento de profunda transformación espiritual en la vida de todos y cada uno de los seres humanos. Estas condiciones especiales que emergen al final de la vida facilitan el rendirse a la gracia durante el proceso de morir, la liberación radical de la consciencia en la gracia.

Podemos observarlas emergiendo cuando nos sentamos con alguien que se está muriendo. Lo que observaremos, si tenemos el privilegio de estar presentes con alguien al final de su vida, son las siguientes condiciones especiales: apertura a la mortalidad, retirada, silencio, estar en soledad, perdón, humildad, la práctica de la presencia, compromiso, revisión de la vida y resolución, apertura de corazón y apertura de mente. Aquellos que todavía vivimos podemos aprender poderosas lecciones del proceso de morir.

Cada una de estas condiciones especiales es un catalizador poderoso para la transformación. Nos liberan de aferrarnos al yo. Trabajando con destreza, podemos introducir y hacer uso de estas condiciones a través de la vida, en estos capítulos esenciales cuando somos viejos. Igual que estas condiciones especiales facilitan la gracia al hecho de morir, nos pueden guiar directamente a la gracia en la vida.

- Abrirnos a nuestra propia mortalidad es una liberación de la mezquindad y la pequeñez del egocentrismo. Permite una liberación de lo superfluo.
- La retirada permite liberarse de los hábitos ciegos en los cuales basamos nuestro sentido del yo.
- El silencio genera una liberación de las ilusiones y del monólogo interno que tanto nos convence de la realidad del yo.
- Estar en soledad nos brinda una plataforma estable desde la cual podemos liberar la atención de los apegos.
- El perdón nos libera de la ira y del juicio. Permite liberar la atención de la aflicción

mental de la aversión.

- La humildad se abre a la libertad desde el orgullo y las ilusiones del perfeccionismo. Es una liberación a lo ordinario.
- La práctica de la presencia momento a momento, la consciencia con cada respiración, emancipa la atención de la frivolidad, de todo lo que no tiene ningún significado, de todas las maneras en las cuales desaprovechamos esta preciosa vida humana.
- El compromiso conlleva «tomar el único asiento». Es una manera de describir las condiciones de una práctica comprometida, seria y las condiciones ineludibles del proceso de morir. Nos libera de la vacilación, de deambular en nuestra atención e intención. Tomar el único asiento elimina las rutas de escape.
- El trabajo de revisión de la vida, que guía a la resolución de la vida, nos libera de nuestra historia. Es el trabajo de la autoindagación. Genera una liberación de la libertad de la presencia, de la atención experiencial, libre de narrativa.
- Abrir el corazón nos libera de las limitaciones del miedo. Es aquí cuando entramos en la consciencia más allá del yo. Nos transporta a la comunión, directamente en el amor. Es una de las grandes tareas y los grandes gozos de una experiencia humana.
- Abrir la mente es hacer espacio en la mente. Libera nuestra atención de las distracciones de las suposiciones y las reacciones. También nos libera de nuestras creencias, de todo lo que creemos que sabemos. Nos permite entrar a la maravilla del gran misterio y a la sabia claridad del conocimiento directo. Es, también, una tarea esencial del despertar.

Conoceremos y experimentaremos estas condiciones especiales que nutren la transformación espiritual cuando sea nuestro momento de empezar a morir. Es bueno y sabio reunir estas condiciones especiales, ponerlas en marcha en nuestras vidas, mucho antes de nuestro último aliento. Facilitan la rendición de la mente egoísta y del

aferramiento a uno mismo.

Reunir las condiciones especiales de la transformación aumenta la posibilidad de abrirse, liberados del apego al yo, al momento presente. Shantideva, un monje tibetano realizado de hace siglos, lo llama «bienestar no referencial». No más ficción llena de autorreferencia. No más tensión, estrés afectación ni el callado desaliento de la propia referencia.

Ahora, en estos últimos capítulos de nuestra vida, tenemos el tiempo, la humildad y la sabiduría de la vida para apreciar lo preciosa que es esta experiencia efímera. Al dar un paso más allá del umbral del apego al yo, saliendo del yo y más allá del yo, nuestra consciencia se llena de gracia, está agraciada con lo verdadero, lo bueno y lo maravilloso, todo siempre ya permanentemente presente.

Las condiciones especiales de la transformación son medios habilidosos mediante los cuales podemos organizar nuestra vida en torno a nuestra intención. Actuamos con sabiduría y autocompasión cuando escogemos usar estos últimos años como un retiro y dedicarlos a este fin. No necesitamos ir a una cueva o a un monasterio. No necesitamos una cabaña aislada en el bosque. Sólo necesitamos un compromiso para despertar. Necesitamos la sabia reunión de las condiciones especiales que facilitarán el despertar. Necesitamos una práctica seria, constante.

El retiro no necesita un lugar. Necesita una intención. Es un espacio mental. La intención es nuestro confinamiento. Es un confinamiento que se expande para incluirlo todo.

Podemos incorporar todas las condiciones especiales de la transformación deliberadamente y de manera consciente usándolas como fronteras del retiro. Las fronteras del retiro son algo así como la disciplina moral que nos protege de nuestro propio egocentrismo. Las fronteras del retiro que escogemos para el resto de nuestras vidas dependen enteramente de nosotros. Escogemos en qué acciones del cuerpo, habla y mente nos implicaremos y en cuáles no.

Estas fronteras del retiro pueden estrecharse en ocasiones, abrirse en ocasiones. Visitas de amigos y familia, viajar o las generosas acciones de los actos sociales pueden, en ocasiones, ser exactamente donde necesitemos estar. En otras ocasiones, puede ser más apropiado estar en soledad.

El ciclo de estar en soledad e implicarse en algo es como respirar: siempre está entre «dentro» y «fuera». Cuando empezamos a ser más diestros en nuestra práctica y más serios en nuestra intención, nuestra sabiduría crecerá. Podremos discriminar cada vez más entre la aspiración espiritual genuina, el deseo de liberar la consciencia del apego al yo y los impulsos del ego. Podremos empezar a confiar en nosotros mismos un poco más.

Lo importante es que estas decisiones se hagan con actitud consciente. La pregunta a hacer es sencilla: ¿el aislamiento del mundo en este momento, o la implicación en el mundo en este momento, apoya la relajación de la contracción del yo? ¿O aumenta el aferramiento ignorante del egocentrismo? Si queremos denominar estos últimos capítulos como los capítulos del despertar, tenemos que cobijar todos los momentos en ellos bajo el paraguas del despertar a la luz de la conciencia mindful.

1. La idea del inter-ser, en inglés *Interbeing*, introducida por Thich Nhat Hanh en el vocabulario budista en América del Norte, puede verse como una formulación de la doctrina de la «coemergencia dependiente» en el Paticca-samuppada-vibhanga Sutta. (*N. de la T.*)

ABRIRNOS A NUESTRA PROPIA MORTALIDAD

MEDITACIÓN SOBRE LA MUERTE

Cuanto más tiempo estamos juntos
Más crece la muerte a nuestro alrededor.
¡Cuántos conocemos ya
que están muertos! Nosotros, que fuimos jóvenes,
ahora contabilizamos el haber sido...
Nuestro pelo se vuelve blanco cuando maduramos
como si fuera a volar con algún
viento venidero, llevando la semilla
de lo que sabemos. Fue amargo aprender
que llegamos a la muerte como llegamos
al amor, amargo enfrentar
la bienvenida simple y solucionadora
que prepara la muerte. Pero sólo es amargo
para el ignorante, que reza
para que no suceda. Habiendo recorrido
el amargo camino para la mejor plegaria, tenemos
la dulzura de la madurez.

—WENDELL BERRY

No podemos hablar de envejecimiento y despertar sin hablar de la muerte y el propio proceso de morir: ciertamente parece surgir en todo momento. Necesitamos enfrentarnos a nuestra mortalidad.

Aunque probablemente tuvo lugar una transformación profunda, una liberación profunda, para aquellos inuit ancianos que, en sus minúsculas islas de hielo, se iban flotando lejos de sus pueblos y sus seres amados, ésta no es una llamada para «montarse en un iceberg». Quizá podamos pensar en ello como una llamada para la experiencia del

iceberg.

Meditar sobre la muerte nos abre profundamente al precioso regalo de esta vida y al infinito regalo que podemos hacer de ella. Nos ruega que miremos a lo que sigue siendo frívolo en nuestras vidas, lo que sigue descuidado. La mayoría de nosotros ha vivido muchas décadas en la superficie del ser, silbando en los alrededores de la consciencia.

Raramente hacemos una pausa para preguntar, para mirar. ¿Dónde no he perdonado? ¿Dónde no he pedido disculpas? ¿A quién no he amado bien? ¿A quién no he dado las gracias? ¿Dónde sigo aferrándome todavía? ¿Qué miedos albergo todavía? Tal contemplación profunda y completamente honesta nos permite cambiar lo que puede ser cambiado y morir con menos pesadumbre.

Meditar sobre la muerte es una de las condiciones especiales que facilita la transformación espiritual, la iluminación. Las tradiciones de sabiduría lo han empleado como un medio útil durante milenios. Es, al final de la vida, una de las más poderosas de las condiciones especiales que facilitan la gracia en el proceso de morir. Cuando somos profundamente conscientes de nuestra propia impermanencia, cada momento fugaz es reconocido como precioso. Nuestro deseo de estar presentes en cada momento se amplifica. Al contemplar el hecho de que verdaderamente no sabemos si todavía estaremos vivos en este cuerpo humano en la siguiente respiración, podemos ser testigos de un sorprendente descenso en nuestro apego e interés en cualquier cosa que no sea el ahora. La presencia comienza a florecer.

El meditar sobre la muerte, instantáneamente nos lleva a preguntar al más profundo de los niveles. ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué quiero? ¿Qué significa todo esto? ¿De qué va todo esto? ¿Qué es el espíritu? ¿Qué es el yo? ¿Quién o qué es el «Yo» que está haciendo las preguntas? Nuestro deseo de explorar, de indagar, de ver, se hace más apremiante.

No tenemos ni idea de cuánto tiempo tiene cada uno de nosotros para ver con claridad, que es lo mismo que decir despertar.

Contemplar nuestra propia mortalidad, asumir nuestra mortalidad, nuestra existencia precariamente impermanente, puede llamarnos a rendir cuentas completas y exhaustivas. Puede llamarnos a una reordenación instantánea, a reestablecer nuestras prioridades y nuestras intenciones. Una apertura profunda a nuestra propia mortalidad nos hace

ponernos de rodillas y llegar a lo esencial. Bloquea todos nuestros desvíos habituales hacia la negación. Nos fuerza a encarar el modo en que hemos vivido nuestras vidas, las elecciones que hemos hecho, las estrellas polares que hemos escogido.

Contemplar nuestra propia mortalidad puede espolear una sensación de urgencia. La urgencia no es para sufrir un ataque de pánico e intentarlo con más intensidad, congestionado y ejecutando y luchando. La urgencia es para ser más serio, más sincero, más alineado en nuestra intención espiritual. La urgencia nos recuerda que seamos menos frívolos, que permanezcamos conscientes en nuestra intención más profunda, para no permitir que nuestra experiencia de ser se hunda descuidadamente en la ausencia de mindfulness.

La lengua pali tiene una palabra, *samvega*, que se refiere a la necesidad urgente de practicar, para implicarse en prácticas de despertar. Denota un deseo saludable que puede surgir de una sensación elevada de nuestra propia mortalidad, nuestra propia impermanencia efímera.

Meditar sobre la muerte nos permite la comprensión conceptual de que moriremos y que el momento de nuestra muerte es incierto al nivel de nuestro corazón. Esa distancia—desde la cabeza hasta el corazón— es un largo viaje con muchas barricadas, muchos obstáculos, muchas protuberancias en la carretera.

Meditar sobre nuestra propia muerte nos permite abrirnos a una verdad. Al abrirnos a la verdad, maceramos en ella. Permitimos que la comprensión y la percepción de esa verdad se filtren e impregnen nuestro ser, reduciendo las viejas conexiones neurológicas de los hábitos irracionales y permitiendo nuevos senderos neurológicos, nuevos y más beneficiosos hábitos de la mente, para que operen y prosperen.

Contemplar nuestra propia mortalidad puede servir para ir del concepto a la experiencia directa. Es un viaje desde aceptar la comprensión intelectual del concepto de la impermanencia a la experiencia misma como una realidad momento a momento. Asumir que moriremos y que es incierto cuándo —podría ser en cualquier momento, incluso este momento— al nivel de nuestro corazón es una comprensión de la totalidad del ser que, de hecho, puede afectarnos y transformarnos.

Si mantenemos el hecho de nuestra mortalidad como una idea, en nuestra cabeza, permanece sólo como otra información, como lo es el número de calorías en un helado o cómo plantar un plántula de tomate. Cuando lo llevamos a nuestro corazón, la verdad del reconocimiento golpea cada célula en nuestro ser con el impacto. Lo conseguimos. Es

así.

Cortamos mucha aceptación al nivel del cuello. Bloqueamos la verdad esencial que nos liberará.

No hay nada que pueda apartarnos de la muerte. Ninguna plegaria, súplica o soborno. El mundo no ofrece ningún refugio de la muerte. No hay nadie que pueda protegernos.

Cuando morimos, el mundo que nuestra mente experimentó se borrará. No permanece, igual que este fenómeno pasajero que llamamos «mí» tampoco permanece. Cuando morimos, todos nuestros pensamientos y preocupaciones, todas nuestras vanidades y apegos —nuestro universo— cesarán.

Nuestras gafas no servirán a nadie más. A los objetos que tanto amamos se les pondrá un precio en una etiqueta para un mercadillo, unos centavos de dólar. Alguien tendrá acceso a nuestras cuentas y venderá el coche con el que soñamos durante tanto tiempo. Alguien cortará las rosas que plantamos hace tantos años y cuidamos con tanto cuidado. Alguien pintará la casa de un color diferente o quizá incluso la tire.

Todo aquello por lo que estamos preocupados ahora en este momento no importará en absoluto: facturas, disputas, sentimientos de inadecuación, las ventas en el centro comercial, los miedos, las vanidades, las esperanzas en el mercado de valores, qué tomar en la cena. No importarán en absoluto.

Aunque hayamos sido esclavos del deseo y la aversión durante todas estas décadas, cuando morimos dejamos todos los objetos ilusorios del deseo y la aversión atrás.

Dejamos el yo atrás. Siempre fue una ficción, una que permitía la operatividad, es cierto, pero una ficción de todos modos. Equivocadamente tomábamos todo de modo personal. La muerte es soltar esta sensación de personalización, de autorreferencia. Nuestra liberación tiene lugar en una perspectiva mayor.

Hemos vivido en el malestar y la dificultad de tomar todo personalmente. Hemos pasado mucho tiempo preocupándonos, defendiéndonos, preparándonos, desesperándonos respecto a una sensación del yo que siempre ha sido tanto un concepto profundamente arraigado como una ilusión.

Te has encerrado a ti mismo en el tiempo y el espacio,
comprimido en el período de tiempo de una vida

y el volumen de un cuerpo...
No puedes deshacerte de los problemas
sin abandonar las ilusiones.

—NISARGADATTA

Cambiémoslo antes de morir.

Es la naturaleza del egocentrismo encontrar la vida problemática. Con esa perspectiva, siempre emergerá un problema nuevo, como una ola en el océano. No somos suficientemente viejos para reconocer que no es el alivio de los problemas lo que tanto queremos; tenemos la creciente sensación de que el alivio es sólo un respiro temporal. No dura. Queremos la experiencia de una paz duradera al encarar cualquier cosa que emerge, cada nueva ola. Queremos la gracia que sólo radica en la consciencia que se ha liberado de la autorreferencia, el aferrarse a uno mismo, la mente egocéntrica. Tal consciencia se libera cuando dejas de personalizar reactivamente cada ola.

Ken McLeod, un maestro del Dharma americano, ha dicho que en cada etapa de la práctica hay que pagar un precio para tener más claridad y mayor libertad. El precio, dice, es la pérdida de otra ilusión. Parece útil pensar en nuestras ilusiones como los billetes que hay que tomar para hacer el viaje. Lamentamos el modo en que despertamos, pagando el viaje con la liberación de todas nuestras estimadas y convincentes ficciones. Las soltamos una por una, son las huellas en nuestro sendero.

Jesús dio fe de la verdad del despertar del sueño del yo. En Getsemaní, compartió el ser humano que era, consciente de su propia singularidad, consciente del yo. Incluso con la profundidad de sus descubrimientos y la magnitud de su amor, experimentó la angustia de su propia muerte inminente.

Jesús oró, en Getsemaní, por su recorrido a través de las mentes caóticas del aferrarse y la resistencia. En la rendición, los brazos abiertos sobre la cruz, entró en el proceso de morir y emergió como la consciencia de Cristo, trascendente.

Hay una profunda belleza en la visión, el ejemplo, del sacrificio de Jesús, su rendición.

La inmensidad de su acto es digna de profunda reverencia y respeto, incluso admiración. No debe producirnos, sin embargo, un retroceso en nuestro viaje espiritual como si su viaje y la llegada que está oculta dentro de él estuvieran más allá de nuestra capacidad. El suyo fue un acto para alentarnos, no para desalentarnos. Sería un error contemplar el significado del acto y llegar a la conclusión de que el viaje es algo para otros que son más «dignos» o «más valientes» o están más «evolucionados».

No necesitamos subir a una cruz para alcanzar este grado de liberación o pasar treinta años en una cueva. Nada tan dramático. En las tradiciones de sabiduría abundan tales inspiraciones y ejemplos porque cuesta mucho inspirarnos. Hay que hacer una llamada al despertar muy alta para despertarnos del sueño.

Todos somos seres ordinarios, y es completamente posible, con intención y esfuerzo, liberarnos a nosotros mismos de los confines del egocentrismo en nuestras vidas ordinarias. Es posible hacer esto de manera completamente, maravillosamente normal. Podemos hacerlo en nuestra casa, en nuestra calle, dentro de nuestra familia. Votando, cocinando, saludando a los vecinos, gritando «adelante» antes de columpiarnos y parando en la señal de stop.

Uno de los mayores estímulos para nuestro viaje puede venir con la contemplación profunda y asidua de nuestra propia mortalidad como un punto central, como una verdad siempre presente a mantener en nuestra consciencia. Nos fuerza, más que cualquier otra contemplación, a hacer preguntas a un nivel de profundidad en el cual puede que no hayamos indagado nunca antes. ¿Dónde estoy más profundamente apegado? ¿Dónde soy más profundamente ansioso? ¿Qué se perderá? ¿Qué es lo que muere?

Una amiga, de setenta años, aceptó que su última lección bien podría venir a través de su cuerpo. Habiendo renunciado a todo lo demás, dijo, ése sería el laboratorio del aprendizaje. Quizá eso es cierto para todos nosotros. Hay preguntas que explorar. ¿Soy yo esta carne que siento y percibo? ¿Cuál es la naturaleza de mi relación con este cuerpo que llamo «mí» o «mío»? ¿Cómo la mente atribuye «yo» a las sensaciones fugaces?

Podemos practicar con la meditación como si este cuerpo estuviese en el proceso de morir, una manera profunda y hábil de practicar. Podemos llegar a conocer íntimamente las etapas de la revelación del caos, la rendición, y la trascendencia en una contemplación frecuente de nuestra propia mortalidad. San Agustín lo reconoció cuando aconsejó «morir a diario» a todos los que buscaron su consejo sincero.

Cuando nos sentamos para meditar sobre la mortalidad, podemos pensar que ésta puede ser la última vez que podamos volver a hacerlo. El poder de este pensamiento radica en el hecho de que la afirmación guarda la verdad. Podemos sentarnos a meditar con la intención de imitar la muerte. Podemos sentarnos a meditar con la intención de soltar todo, inspirados a explorar lo que hay más allá del yo.

Nos sentamos deliberadamente, con una noble postura y una noble intención.

Respiramos con actitud consciente, permitiendo que emerja el bienestar. Progresivamente, liberamos nuestra consciencia de las sensaciones. Liberamos nuestra consciencia del «yo» al que atribuimos las sensaciones y el «mío» con el cual intentamos reivindicarlas. Nos liberamos a nosotros mismos de todas nuestras identificaciones erróneas.

Al respirar, soltamos la necesidad basada en la supervivencia de etiquetar todo lo que emerge. El ladrido del perro, el viento soplando, yo meditando. Soltamos las etiquetas. Cada una da origen a una historia y al que cuenta la historia.

Al respirar, nos liberamos de las imágenes mentales con las cuales hemos formado y coloreado todo lo que emerge. Nos liberamos del aferramiento y la aversión a las imágenes mentales de nuestra propia creación, las imágenes mentales que creímos que eran externas y que pensamos que satisfacerían nuestra necesidad de mantener nuestro miedo a raya, las imágenes mentales a las que hacemos responsables de nuestras propias sensaciones reactivas.

Al respirar, nos liberamos de nuestras preconcepciones y suposiciones y creencias, las palabras sobre uno mismo que hemos atribuido a la actividad neurológica.

Soltamos completamente todo ese caos y nuestro apego e identificación con él. Nos liberamos de la persecución de la ilusión y, limpios de todo el peso saturado de egocentrismo, entramos en la rendición.

Morimos en silencio. Morimos al pasado. Morimos al futuro. Morimos a la respiración. Dejamos partir completamente. El silencio se revela como un refugio, como consciencia en la que se puede confiar, suave y resonando con la luminosa quietud del misterio.

El silencio es la práctica de la concentración, imperturbable incluso al aliento del yo, que se enseña en todas las tradiciones. Practicarlo con el reconocimiento de que es semejante al proceso de morir —al proceso impersonal de dejar atrás, llegando a aislarse

del cuerpo y la mente conceptual— es amplificar su poder.

Veremos con claridad todos los lugares donde nos refrenamos, todos los lugares que nos atan. Esta meditación es sobre dejar partir, rendirse. Cada dejar partir es una muerte, un reconocimiento del momento que justo ahora está pasando, el momento que ya no está. Practicamos el dejar partir con una comprensión profunda de por qué es tan importante dejar partir. Al liberar todos los apoyos, entramos en la libertad. Al liberar todos los obstáculos, entramos en el tranquilo y dichoso alivio de la paz.

Nos implicamos en esta práctica para familiarizarnos con la libertad que hay más allá de aferrarse al yo. Nos prepara para morir y nos abre a la vida.

Veremos, con la práctica de la meditación, la pequeña mente rápida del ego buscando un resquicio, cualquier resquicio, donde pueda continuar siendo como es.

El sentido del yo cree que es el dueño, que es el poseedor, de sensaciones, pensamientos, sentimientos y patrones. Es justo al revés. Las sensaciones, pensamientos, sentimientos, y patrones dan origen al sentido ilusorio del yo. Cuando cesan, también lo hace el sentido del yo. Pataleará y gritará, sin embargo, como un chiquillo al que se manda a la cama, enfadado por perderse la fiesta.

El implicarnos en la práctica, más y más, de una manera frecuente y rítmica, nos permitirá familiarizarnos con dejar a un lado el yo, con dejar de fingir. Es sabio y compasivo el hacerlo así.

Esta condición especial de confrontar nuestra propia mortalidad será el combustible de un avión a reacción para nuestra práctica. La reflexión de Buda fue que la meditación sobre la muerte —enfrentarnos a nuestra propia mortalidad, permitírnos experimentar la conciencia sin ninguna referencia al yo— crea la marca más profunda en nuestras mentes, igual que la huella del elefante crea la marca más profunda en el suelo.

Conocer la conciencia más allá del egocentrismo es experimentar ser sin miedo, quizá por primerísima vez. Nuestro miedo a la muerte es el mismo miedo que nos mantiene tan limitados en nuestra vida. El miedo a la muerte y el miedo a vivir son el mismo miedo.

Conocer la consciencia más allá del yo, más allá de los anclajes de la sensación y la concepción es estar libres de la ignorancia. Con las ilusiones deshechas, ya no estamos nunca más separados. El miedo desaparece cuando descansamos en la comunión. Que todos podamos experimentar la bendición de la falta de miedo inconsciente del yo.

RETIRADA

LIBERARSE DE LOS HÁBITOS

Es destacable lo fácil e inconscientemente que caemos en
un recorrido en particular,
y creamos un camino habitual para nosotros mismos...
La superficie de la tierra es suave e imprimible por los pies de los hombres;
y así lo son los caminos con los cuales la mente viaja.
¡Qué desgastadas y polvorientas, entonces, deben de ser las autopistas del
mundo,
qué profundos los surcos de la tradición y la conformidad!

—HENRY DAVID THOREAU

Al entrar en las últimas décadas de nuestras vidas, ya hemos experimentado una disminución en la abrumadora ocupación de las vidas que llevábamos cuando éramos más jóvenes. Las oleadas de los impulsos hormonales y los deseos han retrocedido a un nivel más equilibrado, permitiéndonos atisbos de todo lo que esas olas habían cubierto. La mayoría de nosotros podemos esperar una disminución en los horarios exigentes y llenos de ocupaciones que teníamos como padres o como miembros a tiempo completo del mundo laboral. Hay una retirada del ritmo acelerado y los desafíos a menudo vacíos de la vida del día a día del modo en que la hemos conocido durante las muchas décadas.

Esto es similar a la retirada que la gente con enfermedad terminal experimenta cuando empeora. La retirada —un dejar de implicarse en las ocupaciones y en su imagen mundana, irracional— es una de las condiciones especiales que emerge al final de la vida, facilitando la transformación espiritual del proceso de morir.

Para aquellos de nosotros que no tenemos una enfermedad catastrófica en este momento, sin embargo, nuestra retirada es menos extrema, menos dramática, menos

urgente de lo que sería si una enfermedad estuviera confinando cada vez más nuestras vidas y nuestras actividades. Es tantísimo menos, de hecho, que podríamos perder la oportunidad de la retirada que ofrece envejecer, si no mantenemos nuestra intención de madurar espiritualmente en la primera línea de nuestras mentes.

Aquellas estructuras de las cuales ahora estamos liberados —relojes despertadores y descansos para comer y días laborables y fines de semana— moldearon de muchas maneras los hábitos de nuestra edad adulta temprana y de nuestra mediana edad. Nuestro interior puede oscurecerse fácilmente en el frenesí borroso de nuestras ocupaciones o atenuarse al adormecerse por la rutina de nuestras costumbres. Probablemente, para casi todos nosotros, así fue. Cuando el tiempo nos arrastra dentro de la categoría de «gente vieja», la necesidad de las estructuras desaparece.

Con menos frenesí que oscurezca nuestro mindfulness, nos queda una visión más desnuda de nosotros mismos. Hemos bajado el ritmo lo suficiente para realizar algo de observación profunda. Es el momento, si así lo escogemos, para conocernos a nosotros mismos, sin la superposición de las urgencias de cuando éramos más jóvenes, las restricciones de la mediana edad y las exigencias y los programas.

Nos retiramos de la competencia feroz exterior. Esta retirada nos ofrece una oportunidad para parar, para detener la prisa de nuestro precipitado movimiento hacia delante y examinar quiénes somos y qué estamos haciendo.

¿Qué significa el sábado cuando no tenemos ningún lugar especial al que ir tampoco el miércoles? ¿Qué se siente al tener menos miradas sobre nosotros, menos miradas para desencadenar cualquier tipo de necesidad que tengamos de agradar o impresionar, cualquier miedo que tengamos de ser juzgados o rechazados?

Envejecer aporta cambiar relaciones, cambiar habilidades y cambiar circunstancias a medida que despertamos. Todas ellas ofrecen la oportunidad de cambiar nuestras prioridades, barajar el mazo de hábitos, rutinas e imperativos asentados. No hay ya necesidad de poner tanta atención y energía por nuestra parte en funcionar. No hay ya necesidad de seguir con la insistencia de «debería», como tantos de nosotros tenemos durante mucho tiempo.

Algunos tenemos que cortar muchas capas para saber incluso qué queremos hacer, al estar tan familiarizados con la idea de vivir como robots. Hay un peligro real de

depresión y adicción si estos años que tenemos por delante son un hastío sin fin, una inutilidad sin fin, si los tenemos por delante sin un propósito y un contexto espiritual.

Sin las estructuras que sostuvieron nuestros primeros años de adultos y nuestros años de mediana edad, al entrar en estos últimos años hay con frecuencia una sensación de liberación que puede sentirse como estimulante o atemorizante o como ambas. Muchos de nosotros no tenemos ni idea de qué hacer con la libertad. Con frecuencia nos contraemos ante las infinitas posibilidades, retirándonos un poco a la zona de confort pequeña pero familiar del campo que conocemos.

Retirarse del ritmo de la mediana edad nos coloca en un terreno completamente nuevo. Podemos sentir que nos han dejado en libertad en mitad del prado, desnudos sin las ropas de emperador de nuestra posición anterior, retorciéndonos las manos al no tener suficiente que hacer para llenar las horas. Podemos sentir que no nos necesitan — una experiencia difícil para muchos de nosotros cuya autovalía depende principalmente de percibirnos a nosotros mismos como necesarios, indispensables, para otros. Qué gancho supone la palabra «indispensable» con su disfraz de bondad. Podemos descubrir un desierto de soledad, de hastío. Podemos preguntarnos si esto es todo lo que tenemos por delante.

Es bastante posible que nos descubramos buscando distracciones, escapes de la soledad y el hastío, los dos leones que están en la puerta de nuestros años de la vejez. Dejemos que esta búsqueda de un escape sea una señal de alerta.

Podemos ver esa señal de alerta sobre el cojín durante la meditación cuando notamos el aburrimiento que emerge con el adormecimiento y la falta de claridad. Podemos ver esa señal de alerta durante la meditación cuando notamos la soledad que con frecuencia emerge cuando sentimos la responsabilidad extrema que se nos exige en un camino espiritual. A veces, podemos sentirnos completamente solos cuando nos enfrentamos la profundidad de la responsabilidad personal que tenemos al vivir la vida, al transformar la mente.

Podemos ver nuestro impulso para salir rápidamente de la soledad, acabar con el hastío, fuera del cojín también. Si permanecemos suficientemente conscientes, con suficiente intención, seremos testigos de los diversos impulsos para llenar el día, los impulsos para encontrar una distracción, para «matar el tiempo».

La distracción es bastante diferente de la implicación consciente. Distracción es buscar otro lugar donde esconderse. Nos gustan nuestros rincones aparentemente cómodos de ficción y negación, con frecuencia los albergamos durante mucho tiempo. Nuestra mente ordinaria sólo está feliz al dar la bienvenida a otra oportunidad para permanecer inconsciente y seguir jugando en los campos de sus propias fantasías mentales.

Muchos nos descubrimos procurando llenar rápidamente este nuevo vacío en el calendario. Es como encontrar cualquier sitio que podamos en el juego de las sillas. «Por favor —pensamos—, no me dejes sin silla, sin un modo de distraerme, sin algo que hacer, sin alguien con quien estar y que esté conmigo, sin sentir que este día importa y que yo importo».

Algunos van a comunidades de jubilados donde cada día y cada noche están llenos con actividades programadas. Otros buscan alguna emoción, una afirmación de la condición humana, en ir de compras. El golf puede ser alzado al nivel de ritual religioso. Y la naturaleza adictiva de internet puede crear muchos zombis, sentados inmóviles ante una luz azul.

Esto no quiere decir que haya nada inherentemente erróneo en las comunidades de jubilados o las actividades programadas, con ir de compras o el golf o internet. Es necesario implicarse, permanecer activo y conectado para asegurar nuestro bienestar durante nuestras últimas décadas. Es una cuestión de la intención cuando nos implicamos en las acciones que nos mantienen conectados con el mundo, con los otros, con la naturaleza, con el bienestar.

En este punto de nuestras vidas, sin embargo, en particular si nuestra intención es madurar espiritualmente, necesitamos aprender a sentarnos a meditar con algo de soledad y aburrimiento. Necesitamos usar la perspectiva que esas dos condiciones nos otorgan para ver lo que está pasando interiormente. Estar involucrados en un camino espiritual es estar en el proceso de desengancharnos del drama y la distracción que intentamos usar como parches para la soledad y el aburrimiento.

El ego, en su momento de apogeo, deseaba aumentar. Nosotros, cuando envejecemos, tenemos la oportunidad de disminuirlo. Podemos crear algo de espacio limpio, tanto en nuestras vidas interiores como exteriores. Como los acaparadores cuyas casas están

finalmente vacías y, sin embargo, tienen la tentación de llenarlas de nuevo.

Estos años de nuestra vejez, si queremos usarlos con sabiduría, son tiempos de ser cautos. La precaución en relación a cómo llenamos de nuevo este tiempo y espacio vacíos nos permitirán expandirnos en la libertad valiente, en la profunda y absoluta aceptación, en el sencillo disfrute de ser. La precaución con respecto ahora a nuestros hábitos nos permitirá no tener miedo a encarar tanto la vida como la muerte.

Necesitamos permanecer alerta con preguntas conscientes, con preguntas que tengan sentido. ¿Estamos simplemente viviendo con los mismos viejos patrones de conducta que siempre nos han regido? ¿Nos estamos escapando de la oportunidad que la indagación reflexiva de este nuevo terreno, esta tranquila disminución de tareas recientemente adquirida, parece permitirnos? ¿Quién soy si no tengo una función? ¿Quién soy sin mis hábitos? ¿Quién soy con menos cosas ocurriendo en mi vida que puedan proyectar un sentido del yo?

Una amiga, una profesora jubilada, vive el día a día lleno de la mañana a la noche, simplemente porque siente que así «debería» ser. Su valía se cuestionaría si no fuera así. Es un hábito poderoso, profundamente enraizado, nacido hace siete décadas. Otra amiga se abandona a merced de la cortesía, de su miedo al abandono si tuviese que decir «no».

Que todos nos liberemos de la cortesía. Clarificará el camino para la generosidad espontánea y genuina, reflexiva y amable que la cortesía intenta representar.

Echemos un vistazo a nuestras órbitas de la devoción. Veamos si a lo que hemos estado manteniendo como foco central durante tanto tiempo merece la pena que le dediquemos nuestra devoción. Empecemos a eliminar lo que no merece la pena. Dejemos de tener falsos dioses delante de nosotros. Impliquémonos en esta condición especial de transformación —retirada— con mindfulness.

Examinamos los compromisos que adoptamos en términos de nuestra intención, en términos de si sirven o no para liberarnos a nosotros mismos y a otros o para enredarnos más profundamente en el egocentrismo. Si nuestras acciones son vagas e irracionales, si son secundarias para nuestra intención más noble y significativa. Nos mantendrán en la periferia de nuestro ser, persiguiendo otras intenciones, buscando un refugio menos fiable. Nos mantendrán, como la pescadilla que se muerde la cola, siguiendo nuestras fantasías erróneas durante el resto de nuestras vidas.

Dedicar estos últimos años a despertar indica el propósito y el significado de ellos, crea la estrella polar de cada día. Cambia nuestras órbitas de devoción y nos da más

empuje cuando trabajamos para soltar los viejos hábitos. Algunos de esos viejos hábitos son tan difíciles de invertir como un barco crucero en un puerto pequeño. Y algunas veces nuestro mindfulness es tan pequeño como el más diminuto de los remolcadores.

Una práctica útil a incorporar en nuestras vidas, si deseamos usar este tiempo que nos queda para despertar, es la práctica de la acción con intención. La acción con intención es hacer sólo lo que apoya el aumento de mindfulness, la amabilidad, la sabiduría, la compasión y la alegría. Tal acción sabia promueve el liberarse de los hábitos inconscientes de las acciones que no son conscientes.

La práctica de la acción con intención incluye los planes que hagamos para meses venideros. Podemos preguntarnos, ¿este plan apoya mi intención de despertar? ¿Estoy haciendo este plan para reducir la comezón de una intranquilidad pasajera? ¿Intento tener tiempo para desconectar del mindfulness, o intento usar la oportunidad del crucero, la visita, el compromiso, para continuar despertando, sin excluir nada? La práctica de la acción con intención también incluye las acciones de cada momento. ¿Estoy sintiendo deliberadamente cada encuentro del pie con la tierra cuando camino al buzón del correo? ¿Soy consciente, en este momento, de la no forma que está funcionando a través de esta forma? ¿Estoy *en* la experiencia de la vida?

La acción con intención, si bien es un trabajo sagrado, no es un trabajo sombrío. Al principio exige mucho mindfulness, guiándonos a la larga a una vida de simplicidad y facilidad, libre de resentimiento y conflicto. Nos permite, finalmente, estar más presentes, incluso más ligeros, enfrente de los deterioros con que nos encontramos en nuestra vejez.

Generalmente, a medida que progresamos en un camino espiritual, empezamos a controlar nuestras acciones, nuestra expresión hacia el exterior de los hábitos internos, antes de que tengamos el poder espiritual del mindfulness para empezar la tarea de domesticar sus dinámicas internas y liberarnos de ellas. La acción con intención nos permite manejar nuestras acciones, considerar nuestras intenciones de manera consciente. Nos permite no causar ningún daño. Nos permite practicar la amabilidad. Nos permite permanecer conscientes en nuestras acciones y en nuestra intención.

La intención es todo. ¿Estamos con amigos y familia para olvidar o para recordar? ¿Hacemos voluntariado para practicar el dar desde un corazón sin ataduras o para

alimentar nuestro ego? ¿Viajamos para expandir nuestra comprensión de todas las culturas y seres, para disfrutar de la belleza, tanto natural como hecha por el hombre, o para añadir plumas a nuestro sombrero de «gran viajero»? ¿Nuestra motivación es para aletargarnos o para crecer y compartir? Las acciones vistas desde fuera pueden parecer lo mismo.

Con sabia intención, exactamente las mismas acciones que podrían habernos hecho a nosotros y a aquellos que nos encontramos «menos», pueden infundirse de la luz de la conciencia omnipresente y de todos los regalos del espíritu, libremente compartidos. Al madurar espiritualmente, al practicar la acción con intención, cada acción puede hacernos y a todos los que nos encontramos «más»; más en paz y con más espacio, más libres.

Cuando nuestra consciencia se refina, podemos empezar a notar un desencanto, una falta de interés, en las acciones y las ocasiones llenas de negatividad en cualquiera de sus miles de aspectos. En esta retirada ulterior, empezamos a gravitar de manera natural, cada vez más, hacia lo que es sagrado, hacia lo que es bueno y verdadero y maravilloso.

Si somos sabios, nos deshabituaremos de la negatividad. Si somos sabios, empezaremos a deshabituarnos de la superficialidad y de lo que es irrelevante.

Finalizar la carrera desenfrenada externa nos da la oportunidad de mirar a nuestra carrera desenfrenada interna. Aquí es donde trabajamos para entrenar nuestra mente y liberarnos de los campos de fuerza de las suposiciones y emociones familiares.

Nuestros patrones habituales de la mente, las rutas neurológicas muy gastadas, es en los que necesitamos enfocarnos para ver si queremos recuperar el poder que les hemos dado. Hasta que los desmontamos, estamos a su merced. Hemos ignorado los imperativos ocultos de nuestros pensamientos, palabras y acciones durante mucho tiempo, relegándolos a una incoherencia relativa. Al decidir finalmente no ignorarlos más, creamos la oportunidad de liberarnos de ellos.

Ken McLeod, cuyas enseñanzas acerca de los patrones de conducta son esclarecedoras y precisas, previene de que hasta que la energía de nuestro mindfulness sea más alta y esté más concentrada que la energía de los patrones de la familiaridad y la habituación, nuestros patrones inconscientes nos controlarán.

Ninguno de nosotros iría a pedir consejo a un niño pequeño sobre cómo vivir una

vida. Eso es exactamente lo que hacemos, sin embargo, cuando permitimos a nuestros patrones de conducta mentales irreflexivos con sus creencias, suposiciones, apegos y aversiones que se apropien de nuestra consciencia. Cedemos el mando a nuestros yoes de seis años de edad.

Nuestros patrones de conducta se formaron cuando éramos muy jóvenes. Se formaron en un momento o series de momentos hace mucho tiempo, en la diferenciación inicial de un sentido del yo separado. Han actuado desde entonces en decenas de miles de momentos, grabando más profundamente el patrón con cada recreación. Éstos son los surcos a los cuales atribuimos nuestro sentido de «yo».

Nuestros sistemas inconscientes de conceptos y emociones asociadas, autorreferentes en lo esencial, fueron creados por un niño sin suficiente información. Fueron creados por un niño sin la capacidad desarrollada para ver, juzgar y comprender.

De muchas maneras, el ego puede describirse como la suma total de todas las defensas que creamos como niños para evitar sentirnos heridos o atemorizados u olvidados. Nuestras defensas aparecen cuando hay heridas, las maneras de las que fuimos heridos como niños, las maneras de las que fuimos dañados o desatendidos o simplemente que nos tomamos las cosas personalmente. Igual que el sistema inmune se congrega después de un ataque del pasado para prepararse para un ataque futuro de la misma naturaleza, así también lo hacen nuestras defensas. Casi nunca son racionales.

Estas defensas son nuestros patrones de conducta. Las equiparamos con nuestro sentido del yo. ¿Con qué frecuencia hemos tenido el pensamiento, e incluso lo hemos dicho en voz alta, «Así soy yo, así es justo como soy yo»? Defendemos nuestros patrones de conducta y egos, incluso aunque fueran creados en circunstancias que ya no existen por niños que ya no existen.

Las conclusiones a las que un niño pequeño llega acerca de la vida, sin la ventaja de la experiencia y la sabiduría, han determinado de muchas maneras las limitaciones en las cuales hemos vivido durante todos estos años desde entonces. Estas visiones fundamentales de quiénes somos, cómo es la vida, cómo es el mundo, cómo son las otras personas y cómo deberíamos ser se formaron hace seis o siete décadas.

Debido a que estos paradigmas son tan fundamentales en nuestra psique, raramente los examinamos. Son nuestros «hechos» no conscientes, las creencias de nuestra ignorancia. No estamos acostumbrados a mirar a nuestras propias expectativas, suposiciones y predilecciones. No somos conscientes de la asombrosa capacidad de

nuestra mente para autosatisfacer, para crear la causa por la que «aparecen» estas expectativas, suposiciones y predilecciones.

Nos quedamos con lo que nos enseñó el niño de seis años. Vemos lo que creemos.

«La presión me está matando. Siento como si fuera a explotar. ¿Qué debería hacer?».

«Aguanta. Haz un esfuerzo» dice el niño de seis años que vio a su padre ahogarse tras su propio muro, sin compartir nunca su vulnerabilidad.

«Mi matrimonio no funciona. Los dos somos infelices. Los dos nos empequeñecemos al estar juntos. ¿Qué debería hacer?».

«Quédate, sigue intentándolo, sacrificate» dice el niño de seis años que intentó apaciguar a sus padres en las peleas, hambriento por la visión de un hogar feliz.

«Tengo cáncer. ¿A quién puedo acudir con todo este miedo y tristeza?».

«Guárdatelo; no seas un problema» dice el niño de seis años desatendido que siente que debe pedir disculpas por tener necesidades.

Es el momento de liberar con sabiduría y compasión nuestros años ancianos de los patrones de conducta de un niño. Aunque hayamos sido durante mucho tiempo avisados de no «tirar al bebé con la bañera»¹ en este ejemplo —dado que trabajamos en tirar la bañera de los viejos hábitos— es sabio probablemente tirar al bebé también.

Sin atención consciente a nuestros pensamientos y sentimientos, nuestras aversiones y apegos y el estrés diario del egocentrismo, nuestras reacciones a los sufrimientos previsibles del envejecimiento, la pérdida y la enfermedad estarán fuera de nuestro control. Nuestras reacciones se moverán a ciegas, gobernadas por nuestros hábitos. No es ése un escenario que cualquiera escogería con actitud consciente.

Destapamos las capas de estos puntos flacos de paradigmas inconscientes y malinterpretados. La tarea comienza trayendo nuestros propios hábitos a la luz con mindfulness y manejándolos con algo de sabiduría. Es como pilotar un helicóptero, una

posición de perspectiva más aérea, más panorámica, sobre esas rutas neurológicas frenéticas y reconocer que siempre hay una rampa de salida.

Nuestros patrones de conducta se disciernen mejor al principio sentados en el cojín, en el tiempo de la práctica de meditación formal. Aunque no es necesariamente el propósito toda la práctica formal, antes de que podamos en realidad implicarnos en cada práctica tal como está planteada, necesitamos ver nuestros propios obstáculos para practicar sin impedimentos, sin distracciones.

Nuestros patrones habituales de la mente son nuestros obstáculos. Nos mantienen atados a un paradigma imperfecto y equivocado. Inevitablemente veremos nuestros patrones cuando nos sentemos. No podría ser de otra manera.

Cualquiera que sea la práctica del despertar que estemos empleando, simplemente nos sentamos y aquietamos la mente un poco, concentramos la atención un poco —estas capacidades crecerán con el tiempo— y simplemente observamos la mente vagando, notando por dónde vaga. Simplemente observamos la dinámica de los movimientos de nuestra mente, la «descarga de la consciencia» como Thomas Keating menciona. Queremos realmente observar. En realidad ver. Esto conlleva alguna acción. Todos hemos, en un momento o en otro, o quizá muchas veces, colocado nuestros cuerpos en la postura de observar mientras nuestra mente estaba muy lejos. No estábamos observando en absoluto.

Es un planteamiento habilidoso el despertar nuestro objetivo, esta disponibilidad para observar, para explorar lo que realmente está ocurriendo en nuestras mentes. El ego busca el encubrimiento. La confianza creciente de una práctica espiritual comprometida busca revelarse. Uno quiere oscuridad. Uno quiere luz.

Tomamos nota de la dinámica, de lo que repetimos de manera pautada, de nuestras propias huellas kármicas. Al sentarnos a meditar durante suficiente tiempo, las veremos girar una y otra vez, como cuando miramos nuestras ropas en una secadora de lavandería. Ahí está esa camisa roja otra vez.

El primer paso es reconocer los patrones. La actitud es de pura indagación.

¿Cuáles son los pensamientos, creencias y patrones de conducta que han gobernado mi experiencia de existir en el último día o en la última hora? Incluso más útil, ¿en este momento único cuando me siento aquí a meditar? ¿Qué historias me estoy contando a mí

mismo —y estoy creyendo— justo aquí y justo ahora?

Simplemente obsérvalas. Los patrones de conducta son como cualquier sistema. Sólo persiguen el sostenerse a sí mismos. Son impersonales. No hay ningún yo en ellos. Ni tampoco hay ningún pensamiento para el bienestar del yo que crea que su identidad radica en ellos.

Estos sistemas son como un juguete de mediados del siglo veinte, cuando las figuras a las que había que darles cuerda eran populares. Estaba Jumping Joe, que saltaba, y Dancing Debbie, que bailaba, y Marching Mike, que andaba. ¿Entiendes la situación? Nuestros patrones de conducta son como estos juguetes: dales cuerda y hacen lo que hacen.

Todos conocemos la ira buscando un objetivo. Conocemos el afán por el elogio, buscando reconocimiento o aprobación. Todos hemos experimentado el deseo desenfrenado de controlar, con el comezón para intervenir y mostrar nuestra manera mejor de hacer las cosas. Hemos visto, en nosotros mismos, el despreciable charco de autocompasión en búsqueda de alguien, cualquiera, que avale nuestro victimismo. Nos hemos retorcido en la nostalgia que tenía la cara de un amante del pasado. Estamos familiarizados con la opresión de agradar.

Todos conocemos la tristeza con su pesadez húmeda, su flujo suave y purificador. Conocemos la ira con sus malos pensamientos, esperando que liberen la tensión. Sentimientos magullados buscando confort. Tacañería con su sensación de «no es suficiente». La espiral hacia abajo de la desesperanza. Aflicción que quema y aturde.

Todos tenemos algo de familiaridad con el miedo, que se esconde en la arrogancia de la negación o desaparece en el desánimo. El culpar, que satisface el deseo de no tener que tomar la responsabilidad. Los celos, con su resentimiento. El apego, con su desesperado aferramiento. Conocemos el dolor lamentable de juzgarse a uno mismo como un feo gusano perforando el bienestar.

Cada patrón de conducta, un sistema insensible, está buscando alimento para mantenerse.

Estos patrones de conducta están profundamente enraizados y condicionan cada cosa que emerge. Son nuestras rutas de escape habituales, senderos muy recorridos de resistencia a lo que es. Condicionan nuestras percepciones de las cosas que emergen con el tiempo y nuestras percepciones de las cosas que emergen en cada nanosegundo. Es en el nanosegundo cuando empezamos a observarlos.

Al ver lo que es a lo que estamos atados, podemos desatarnos más hábilmente. Queremos ver los hábitos, escuchar sus voces, sentir sus miedos, sentir sus exigencias. Son lo que hemos creído y materializado durante todos estos años. Es sabio prestar atención y preguntar.

Aunque durante décadas hemos colocado nuestro sentido del yo en nuestros patrones de conducta, como una cápsula lunar aterrizando sobre la luna, con el mindfulness podemos empezar a desidentificarnos de estas rutas marcadas, los sistemas impersonales de nuestros hábitos mentales. Al no identificarnos, podemos empezar a practicar la ecuanimidad no reactiva cuando emergen. Serán vistos por lo que son. Es como ver el ginger ale sin burbujas.

Una vez y otra, volvemos a sentarnos, con creciente humildad, paciencia y determinación, y nos permitimos estar presentes con lo que emerge cada vez con menos reactividad. Con la intención, la práctica y una percepción cada vez mayor, aumentamos esa habilidad. Con mayor percepción, estamos significativamente menos inclinados a ser clementes con el patrón de conducta, a permitirle que tome forma.

Cuando empezamos, es útil tener pistas de adónde mirar. Estamos tan acostumbrados a nuestros patrones de conducta que incluso no los reconocemos inicialmente. Estamos acostumbrados a ser bastante inconscientes, no conscientes. La mayoría de nosotros ha caminado dormido durante muchas décadas.

La sabiduría budista habla de ocho motivaciones mundanas, los ocho lugares donde normalmente nos quedamos enganchados fuera del presente, fuera de la consciencia, y volvemos atrás en nuestras historias. Nuestro ego es un recolector de polvo enorme. Estas ocho motivaciones mundanas, las trampas que nos mantienen enredados en la reactividad, son perder y ganar, placer y dolor, fama y vergüenza, elogio y culpa. Éstos son ocho buenos lugares en los que comenzar a observar.

Podemos haber sido testigos de nuestras reacciones habituales a perder y ganar, odiar y amar al otro, cuando hemos visto nuestras cuentas de jubilación entrar en una montaña rusa. Podemos ver cuál de las ocho sirenas nos ha atraído cuando estamos preocupados sobre nuestra apariencia de ancianos o tenemos demasiado orgullo para usar un bastón o un andador si lo necesitamos. Podemos atestiguar nuestras reacciones si cuando encaramos la muerte de un ser querido, encaramos la nueva realidad de tener que capear

los años de la vejez solos, o encaramos el descubrirnos a nosotros mismos impulsados en una de las sillas de ruedas alineadas en los vestíbulos de las residencias de ancianos. Atestiguaremos nuestras reacciones cuando nos citemos con el médico para oír los resultados de una prueba. Cada ápice de nuestro ser se elevará o se derrumbará con las palabras «positivo» o «negativo».

Hay muchos lugares donde quedarse enganchado, y así continuar paralizando el libre flujo de la vida. Recordar las ocho motivaciones mundanas es como recordar llevar un mapa de navegación cuando salimos en un barco. Hay bancos de peces en todas partes. Con frecuencia es bueno preguntarnos ¿puedo dejar partir? ¿Puedo aflojar mi apego, como una tapa difícil en una jarra polvorienta? ¿Estoy preparado para dejar partir completa y absolutamente todas estas mentiras y el poder que les doy?

Nuestros patrones de conducta existen en un estado de sueño. No quieren despertar. Son como adolescentes que sólo quieren dormir.

Con el mindfulness, podemos observar el impulso de un patrón habitual y no seguirlo. Podemos observar las creencias de un patrón habitual y no creerlas. Podemos observar la codicia del «yo» tan interesado en desembarcar en el patrón de conducta, en poner una bandera. Podemos relajar la codicia.

¿Qué cambio puedo hacer en este momento para vivir con más ligereza? ¿Con más bienestar? ¿Con más gratitud? ¿Cómo puedo cambiar mi perspectiva, justo ahora, para tener un corazón más amable? ¿Para tener más claridad? ¿Cuáles son las resistencias y los escollos que me mantienen enredado y embarullado en esta congestión que yo mismo he creado en este momento?

Traer a la consciencia lo que ha sido inconsciente es una parte significativa de hacer un camino espiritual. Reduce el salto entre nuestras visiones más altas y nuestras más nobles aspiraciones y los patrones irreflexivos familiares, que en realidad viven nuestras vidas cotidianas por nosotros. Estas huellas nos mantienen en las narrativas que hemos tejido con nuestros hábitos y que hemos usado para explicarlas. Nos mantienen atrapados en la consciencia que no tiene acceso a la luz y a la sabiduría.

Hemos recorrido muchos años del camino ya como para continuar permitiéndonos el estar gobernados por cualquier otra cosa que no sean nuestras aspiraciones e intenciones deliberadas, por cualquier otra cosa que no sean nuestras más nobles cualidades. Nuestro

mindfulness puede necesitar madurar para permanecer con estabilidad en ellas, pero esas nobles cualidades están siempre, ya, en cada uno de nosotros. Todos nosotros tenemos una naturaleza de buda, una divinidad inmanente.

Basta de derroche. Basta de actuar de manera infantil, inmadura, en un cuerpo viejo lleno de arrugas. Basta de engañarnos a nosotros mismos sobre la plenitud de esta vida humana. Sólo nosotros somos responsables. No hay ninguna evasión más que asumir la responsabilidad absoluta.

Es el momento de hacer algo de poda. Podamos de acuerdo a la sabiduría y la intención. Al podar la falta de mindfulness, crece el mindfulness. Al podar, guardamos lo que es esencial. Permitimos que haya nuevo crecimiento. Permitimos la belleza.

Podar es dejar partir, no seguir alimentando los patrones habituales con la energía de nuestra atención para escoger opciones más beneficiosas.

Queremos discriminar entre cuáles de nuestros pensamientos, acciones y patrones habituales son útiles en términos de despertar y cuáles nos mantienen adormecidos. Queremos discernir cuáles son beneficiosos y cuáles son perjudiciales. Este discernimiento es sabiduría. La sabiduría aparece sin el peso que desdibuja la visión y la reactividad emocional obstructiva del egocentrismo.

Necesitamos algunos medios habilidosos en esta coyuntura. Cuando comenzamos a ser conscientes de los patrones adictivos de los pensamientos y las emociones que han albergado el poder en nuestra experiencia de vida, con frecuencia nos sentimos como si nos descubriéramos atados con nudos infinitos. Buda describió la experiencia como sentirnos «asfixiados y envueltos como una madeja enmarañada, una pelota de cuerdas enredadas».

Podemos esperar sentir muchas veces nuestra práctica un poco abrumadora al ver qué profundas y enredadas están las huellas de la inconsciencia. Podemos notar los viejos hábitos del juicio que nos dicen que no podemos hacerlo, viejos hábitos de pereza que nos echarían por tierra la idea completa de despertar y avanzar, los viejos hábitos de desaliento o frustración o de que no merece la pena.

Con los nudos de lana, cuerda o hilo enredados, si tiramos demasiado o con impaciencia, los nudos se tensan más, se enredan más. De manera similar, si comenzamos a juzgarnos a nosotros mismos cuando somos testigos de la maraña de

nuestros propios patrones adictivos de pensamientos, o dejamos a un lado lo que estamos notando, el enredo de cada sistema de hábitos simplemente se vuelve más difícil de ver y más difícil de deshacer.

Es mejor desenredarnos con habilidad y con compasión. Es mejor con paciencia y con gratitud, e incluso con una sensación de gozo y creciente confianza, tomarse el tiempo para ver con claridad cada enredo intrincado para que podamos desenrollarlo, desvincularlo. Éstos son los nudos que nos han atado durante décadas y nos han causado gran confusión y estrés. Los nudos son patrones habituales nacidos de traumas, pérdidas, decepciones, orgullos, celos, comparaciones, juicios, heridas, miedos. Están llenos de la inconsciencia del debería y debo. Al final, no son sino estímulos neurológicos a los cuales hemos añadido una capa congestionada sobre otra capa congestionada labradas de historias e imperativos.

Al enfrentarnos a la masa enredada de patrones entretejidos, aislamos uno de cada vez —lo que emerge en el momento presente— y simplemente lo abrimos. Nos permitimos indagar en sus pensamientos, convicciones, emociones asociadas y sensaciones. Todos emergen, permanecen y se disuelven. Simplemente somos testigos. Al ser cada vez más vistos, el poder de estos sistemas, estos patrones de conducta mantenidos en la inconsciencia, empiezan a disiparse. Totalmente vistos, se retira el enchufe de la corriente eléctrica por completo.

Podemos aplicar antídotos cuando empezamos nuestro viaje si somos secuestrados por un patrón. Cualquiera de las nobles cualidades de nuestra naturaleza esencial, las cualidades de la gracia, puede neutralizar las aflicciones mentales. Simplemente, en palabras del visionario Ken Wilber, añadimos creatividad al karma. Cultivamos una mente de paciencia, generosidad o misericordia, reconociéndola como una mente más beneficiosa que la mente de cualquiera de las aflicciones mentales. Esto es sensato. No podemos sostener dos mentes a la vez, con independencia de lo buenos que podamos pensar que somos haciendo varias cosas a la vez.

Que el patrón aparezca en nuestras mentes hace que sea nuestra responsabilidad el manejarlo. Pero responsabilidad no es lo mismo que vergüenza o culpa. Y manejarlo simplemente significa curar las heridas que lo originan. Manejarlo simplemente significa abrirlo, indagar en él y trabajar a través de él. No hay ninguna otra manera de dejar las

ataduras. Todos necesitamos encontrar nuestro propio camino a casa. El camino a casa es a través de nuestras propias marañas, salvando la única vida que podemos salvar.

Todos tenemos el arsenal completo de aflicciones limitantes de una mente humana que tiene siete mil millones de combinaciones. Si no estuviéramos todos familiarizados con las mentes del miedo y el orgullo y los demás tóxicos mentales, si éstas no fuesen aflicciones universales de la mente humana, no tendríamos ni siquiera palabras para ellas. Es importante recordar que aunque seamos responsables de manejarlas, dado que es en nuestra mente donde aparecen, no son los patrones de conducta acumulados inconscientemente durante la vida humana los que están en nuestra naturaleza esencial.

Cuando permitimos el desprendimiento de nuestros patrones, tanto sean patrones de codicia y apego o patrones que originan una gran aversión, las nobles cualidades de nuestra naturaleza esencial no se oscurecen nunca más. Este desprendimiento, emergiendo de un mindfulness habilidoso y de la compasión, nos hace ser no sólo más benignos con nosotros mismos, sino más benignos con todos aquéllos con los que nos encontramos. Este mundo tiene gran necesidad de más presencias benignas.

Se necesita compasión para hacer este trabajo. Para discernir un patrón está la práctica. Simplemente aceptamos, tan abiertamente y pacíficamente como podemos, cada cosa que emerge como lo que es en cada momento y, entonces, dejamos partir nuestra reactividad hacia ello. Se atrofiará de manera natural cuando ya no lo alimentemos más con la atención y la narración. Todos sabemos, al haber destapado nuestros incesantes hábitos, cuánto sufrimiento hemos sobrellevado bajo el control de cada uno de ellos. Sabemos cuántas palabras nos arrepentimos de haber dicho, cuántas palabras nos arrepentimos de no haber dicho, qué insignificante fue nuestro amor y motivación a veces, cuánto perdimos de gozo y conexión en el trance del ensimismamiento.

La práctica de explorar y liberarnos de la inconsciencia no consiste en juzgarnos a nosotros mismos en la creencia equivocada de que somos el patrón o en desalentarnos porque el hábito persiste. Ya hemos sufrido suficiente en sus manos. Nuestro compromiso para practicar merece nuestra delicadeza, siempre con suavidad pero con firmeza para forzar a una apertura más completa a lo profundo. Nuestro compromiso de práctica merece nuestro respeto, no el recuperar nuestras viejas tendencias a juzgar o a claudicar. Todos somos proyectos en marcha.

Estos patrones de conducta, esencialmente, son estímulos neuronales familiares,

centrados en partes de nuestro cerebro bastante primitivas, los puertos escondidos de los tóxicos mentales que nos acosan a todos nosotros. La compasión, por los otros y por nosotros mismos, reconecta aquellos estímulos neuronales de los hábitos, el origen de tanto sufrimiento, marcando el inicio de la atención a zonas del cerebro más capaces de sostener la ecuanimidad, el cuidado y la claridad. Nuestros cerebros son simplemente vehículos para que la consciencia sin forma funcione en la forma. Es bueno y sabio aprender a usarlos bien.

Con el mindfulness, empleado con seriedad y constancia, los patrones empiezan a reconocerse más rápidamente. El desfase del Dharma disminuye. Podemos empezar a ver a través de los hábitos. Sus bordes afilados se desvanecen. Empiezan a aparecer y a experimentarse como más etéreos, menos sustanciales. Cuando esto ocurre, generalmente también empezamos a ser testigos del sentido del yo, que ahora llega a la consciencia como un objeto que observar.

Hay una progresión natural para este proceso transformador. Vemos los hábitos del yo, primero, antes de ver el hábito del egocentrismo.

Cuando nos implicamos en una práctica de mindfulness cada vez mayor, una práctica de indagación, nuestra experiencia, al principio, es la del yo observando los aspectos de lo que emerge. Cuando nos hacemos más hábiles para observar con concentración, entramos en niveles de sutileza más profundos. La consciencia empieza a observar al yo que se cree que él mismo está observando los aspectos determinados kármicamente. La consciencia señala al «egocentrismo» como un punto de referencia localizado, simplemente otro aspecto que emerge, el aspecto reiterado con más frecuencia, nuestra interferencia más constante con la visión clara.

Lleva mucho tiempo ver el patrón de conducta del egocentrismo antes de que podamos dar testimonio del testimonio. La capacidad de permanecer en la conciencia que observa al yo siendo el yo anuncia un gran cambio. Todo nuestro trabajo con los patrones de conducta ha sido la preparación para trabajar con éste, la madre de todos los patrones de conducta.

Podemos ver que asumimos un yo. Asumimos los de otros. Asumimos los entornos y la externalidad. Asumimos lo sagrado como separado, como el otro, y a la vez le tenemos miedo y lo anhelamos. Podemos observar no sólo nuestras sensaciones, emociones y pensamientos cuando emergen en sistemas habituales, sino que podemos empezar a discernir el yo que existe inherentemente y que cree ser el poseedor de estos

movimientos fugaces y pautados de sensaciones, emociones y pensamientos.

Al retroceder, hasta el punto de poder ser testigos de la creencia del yo, esto nos permite reconocer que no son tantos los movimientos de la mente que son problemáticos. Es la creencia en el yo como creador de estos movimientos, poseedor de estos movimientos, víctima de estos movimientos, o realizador de estos movimientos lo que es problemático. El ver con claridad y estabilidad el egocentrismo simplemente como otro patrón de conducta destruye el poder que la creencia confirió al egocentrismo. El ver borra el aferramiento. Deja libre a la conciencia.

Al no estar nunca más atrapados ni confundidos, podemos implicarnos más y de manera más espontánea en la acción con intención. Al separar la interferencia del egocentrismo, podemos empezar a permitir que la no forma funcione a través de la forma, a *ser* simplemente dentro de su unidad, con gratitud y gracia.

1. Expresión inglesa que significaría «no tirar la fruta sana con la podrida». (*N. de la T.*)

SILENCIO

LIBERARSE DE LAS ILUSIONES

Si no pudimos ser unánimes
moviendo tanto nuestras vidas,
tal vez no hacer nada una vez,
tal vez un gran silencio pueda
interrumpir esta tristeza,
este no entendernos jamás.

—PABLO NERUDA

La mayoría de nosotros vivimos con demasiado ruido. Éste es un mundo ajetreado, clamoroso, tumultuoso, y nosotros, en general, tenemos mentes ajetreadas, clamorosas, tumultuosas.

Necesitamos crear refugios de paz.

El silencio es un consuelo. Es un espacio de relajación penetrante, como si cayéramos en una hamaca y, al sentirnos suspendidos y apoyados, nos permitiéramos estar suspendidos y apoyados. Podemos hundirnos en él y dejar partir toda la tensión y la energía requerida para sostenernos a nosotros mismos y a nuestras historias. La quietud nos da un profundo descanso.

El silencio es una de las condiciones especiales que facilita el despertar que buscamos. Emerge naturalmente cuando llegamos al final de la vida, cuando estamos más cerca de la muerte activa y de nuestro último aliento. El impulso para hablar disminuye, la fuerza para hablar se debilita, el deseo de hablar de cualquier cosa que no sea la comunicación

más esencial disminuye.

Es enormemente útil empezar a cultivar el silencio a través de la vida. Esta condición especial transformadora nos ayuda a madurar espiritualmente.

Muchas tradiciones de sabiduría, órdenes religiosas, monasterios y conventos han adoptado la práctica del silencio externo precisamente porque nos permite cultivar el silencio interior. El silencio interior es una mente rica que cultivar. Es el estado de la mente relajado y no reactivo que es por una parte la tarjeta de visita y por otra el beneficio de haber hecho algún trabajo profundo de despertar.

A decir verdad, a medida que el trabajo progresa, tenemos impulsos contradictorios: los impulsos de despertar y los impulsos del ego. Con frecuencia, nos damos cuenta de que, por un lado, amamos el silencio y, por otro, tenemos miedo de él. Cuando hallamos un momento o una hora de silencio en el bosque o al lado del mar o simplemente dentro de nuestro hogar, lo saboreamos, pero no por demasiado tiempo. La inquietud nos da un puntapié. El deseo de un poco de teatro, un poco de entretenimiento, nos da un puntapié, y seguimos el impulso.

El silencio puede ser atemorizante. La ausencia de ruido puede ser ensordecedora. Abstenerse de hablar puede bloquear el deseo del ego de jugar en uno de sus parques de atracciones favorito.

La tranquilidad exterior, la ausencia de ruido y el abstenerse de hablar, destapa el velo de la cháchara constante que tiene lugar en nuestras mentes. Con frecuencia tenemos miedo de perdernos o de ser engullidos si no nos entretenemos, un miedo a volvernos locos en la locura de nuestras propias mentes. Mucha gente acarrea el miedo de que si abren sus heridas y tocan los manantiales profundos de las tristezas y heridas que han estado conteniendo en sus psiques, estas tristezas y heridas puede que sean todo lo que experimentarán en sus vidas, exclusiva y eternamente. Esto no es así. Hemos estado locos, pero no del modo en que creemos.

Aunque generalmente somos inconscientes de ello, especialmente si aún no hemos empezado a cultivar una práctica de despertar, nuestras mentes están constantemente llenas con el ruido de nuestro propio monólogo interno. Es un programa de debate de veinticuatro horas ahí dentro, descontrolado, sin censura. Aunque el monólogo no sea fiel a la realidad en absoluto, creemos y reaccionamos a cada palabra. Nuestros patrones

se transmiten descontroladamente en palabras, como los niños en una clase cuando el profesor sale durante un momento.

Desengancharnos de creer automáticamente nuestros propios pensamientos es un proyecto inicial si deseamos despertar. Requiere una investigación consciente y la sabiduría de dejar partir y la destreza de hacerlo.

Desengancharnos de creer en nuestras emociones como validaciones de las verdades de nuestras creencias es también un paso necesario. Requiere igualmente una observación consciente y destreza al suavizar y liberar lo incómodo. Este desenganche se hace más fácil cuando no nos identificamos o sentimos que lo que está sucediendo es nuestro. Cada vez nos damos más cuenta de que la conciencia no tiene ningún concepto del yo o preferencias, ningún concepto en absoluto.

Si deseamos despertar, necesitamos desengancharnos de seguir irreflexivamente la dirección de los patrones de conducta que fueron creados por ese niño de seis años dentro de nosotros, que no tiene suficiente información ni la capacidad suficientemente desarrollada para juzgar. Tales patrones de conducta no tienen ninguna relación con nuestra felicidad, sólo la tienen con su necesidad de existir.

Despertar a medida que envejecemos es un proceso de dejar partir, de ofrecer nuestras apreciadas historias e ilusiones anteriores. Comienza con un deseo que crece momento a momento para dejar partir quién creemos que somos en aras de todo lo que reside más allá de ese pensamiento.

Nuestra práctica nos ayuda a mantenernos al margen de la continua reproducción de los viejos patrones de conducta. Nuestra práctica comprometida nos preserva de andar dando vueltas inconscientemente de un deseo a otro, creyendo nuestros pensamientos que hacen una interpretación de lo que está ocurriendo. Las neuronas se estimulan, añadimos palabras.

Nuestro monólogo interno es constante. Cada palabra en él, cada ruido en él, es autorreferencial. Cada momento en su continuo discurrir sostiene nuestra ilusión del yo.

Cómo lo odiaríamos si tuviésemos que usar algún dispositivo en nuestras cabezas que recogiese los pensamientos de nuestros monólogos internos y los difundiese por todas partes. Cómo odiaríamos tener el coro incesante de esas palabras. ¿Puedes imaginarlo? ¿En la sala de espera de una consulta del médico? ¿En la fila del supermercado?

¿Cuando nos sentamos en el porche delantero de nuestra casa, con todo el vecindario escuchando? Palabras inagotables, sin sentido, que nos dejarían atónitos —y a aquellos a nuestro alrededor— por su absurdo, por la mezquindad de sus perspectivas. Palabras que juzgan, que comparan que nos avergonzarían con su ignorancia. Palabras con miedo, con necesidad, vanidosas, de aferramiento, todas autorreferenciales. El ego empezaría a controlar la cháchara sólo para disminuir la propia humillación.

El silencio exterior nos permite sentarnos con este monólogo interno. La corriente ruidosa de la consciencia, sin el mindfulness de una práctica transformadora, es incesante en su continua creación del sentido del yo al borde de un abismo de ignorancia.

Sentarse en meditación con el monólogo interno, en ecuanimidad y con paciencia, con una perspectiva inquebrantable, permite que el ruido interno se aquiete, se vaya erosionando, se tranquilice. No de repente, pero con tiempo, con compromiso serio de superar la pendiente hacia abajo desde el mindfulness hacia la inconsciencia, nuestra creencia habitual, podemos aquietar el ruido del egocentrismo.

Éste es el camino hacia la liberación de las ilusiones, la libertad del apego al yo, visto finalmente como la creación ilusoria de un gruñido congestionado de hábitos de la mente totalmente enraizados, imperiosamente ruidosos.

Adoptar el silencio exterior, como una condición especial que facilita el despertar con el tiempo, aquieta el monólogo interno. En una mente tranquila, la atención encuentra la liberación de las conclusiones erróneas que provoca el ruido de la mente. Una mente absolutamente tranquila y un yo no pueden coexistir.

Aprendemos a ser silenciosos siendo silenciosos. Creamos silencio interno cuando practicamos el silencio externo. Un amigo jubilado, que dedicaba un día a la semana al silencio, compartió que tal práctica forjó muchas otras «locuras» en su vida. Sintió que lo devolvió a la cordura básica y a la simplicidad natural.

Con la práctica del silencio externo, somos capaces de sentarnos a meditar durante más y más tiempo en silencio interior. Nos sentamos, como una mujer en el mirador,¹ en silencio, esperando paciente y amorosamente y con añoranza por el amado. Centrada e inamovible. Alerta y enfocada en su propósito, de ver la cima de ese mástil alto, blanco, en el horizonte.

El silencio interior nos permite ser receptivos a la percepción y nos permite seguir

siendo conscientes en la intención. Vacía la mente y, en ese vaciamiento, nos permite la experiencia de la gracia.

El silencio no es sólo la ausencia de ruido. Es una presencia que afirma nuestra naturaleza esencial, más allá de las palabras. Nuestra naturaleza esencial ha sido oscurecida para muchos de nosotros durante muchos años por las palabras. Igual que la ausencia de apego al ego no nos conduce a un vacío de nada, sino a la presencia radiante de la conciencia desnuda, el silencio interno no nos conduce a la nulidad, sino a la plenitud. No es un «no», sino un «sí».

Hay dos modos en los que podemos implementar la condición especial del silencio cuando nos implicamos en la tarea de aumentar la madurez espiritual. El silencio es una semilla que podemos plantar en el campo del despertar. Podemos, si así lo decidimos, practicar el noble silencio y el silencio esencial.

El noble silencio, como el Gran Silencio de muchas órdenes religiosas, es la abstinencia total de hablar durante un período específico de tiempo. Practicar el noble silencio durante una parte de cada día —o incluso una tarde a la semana— nos lleva hacia dentro. Nos mantiene en la trayectoria de nuestra intención.

En un retiro, por ejemplo, practicamos el noble silencio. Al comprender lo que significan las percepciones de nuestras sesiones y las mentes relativamente más pacíficas en las cuales hemos permanecido durante nuestras sesiones, deliberadamente nos abstenemos de desaprovechar el poder de la mente de concentrarse. Con el noble silencio, no desaprovechamos la atención concentrada que está involucrada en el despertar. No la desperdiciamos en la frivolidad, en la verborrea que aleja nuestra atención de la concentración, diluyéndola y dispersándola, devolviéndola a la ignorancia.

En el noble silencio, no nos involucramos en ninguna conversación en absoluto. Esta elección emerge del reconocimiento de que la mayoría de la conversación, a menos que la practiquemos con gran mindfulness o con la ausencia de egocentrismo que emerge de las mentes del amor y la compasión, nos lleva de vuelta al egocentrismo.

La elección de mantener el noble silencio durante períodos de tiempo también surge del reconocimiento de que mantener el silencio, como una disciplina deliberada, nos mantiene en el recuerdo y la conciencia de lo sagrado. El noble silencio mantiene nuestras mentes libres del ruido que oscurece el reconocimiento de lo sagrado.

Si escogemos involucrarnos en la práctica del noble silencio cada día, sólo tenemos que escoger el tiempo para esta práctica. Informamos a las personas que nos rodean de

nuestra intención y nuestra decisión, y resistimos nuestros propios impulsos de empezar a hablar durante ese tiempo específico.

El silencio esencial, la otra práctica de silencio, es hablar solamente cuando es adecuado, sólo si es esencial. El silencio esencial es una práctica que podemos mantener todos los días, durante todo el día.

Se podría decir que el silencio esencial demanda más mindfulness que el noble silencio. Podemos pensar en la experiencia de una persona que está a dieta, por ejemplo, cuya comida está restringida a sólo unas pocas comidas bien escogidas en las cantidades que hayan sido prescritas. Las instrucciones son claras, y después de un tiempo, el que hace dieta simplemente puede pensar en todo lo que no está en la dieta como que «no es comida», «no disponible para consumir». Tal dieta es comparable al noble silencio.

Sin estar a dieta y más relacionado con el manejo del peso que con la dieta, las decisiones sobre qué comer se vuelven más difíciles. Las elecciones son más sutiles porque el rango a cubrir es más amplio. Esto es similar a cómo es el silencio esencial. Es difícil decidir, con el ego astuto siempre dispuesto a intervenir, qué es necesario decir, qué es apropiado. Se requiere mucho mindfulness y estar muy alerta. El silencio esencial nos entrena en el discernimiento.

El silencio esencial demanda que empecemos a usar la sabiduría que discierne cuándo hablar y cuándo no. Demanda que conozcamos nuestra intención de hablar o no hablar, que conozcamos nuestra intención en lo que escogemos decir. El silencio esencial no es ni frío ni distante. No tiene miedo.

¿Estamos en silencio para ocultar algo? ¿Estamos evitando un desafío o evitando posicionarnos? ¿Permanecemos en silencio porque hablar nos exigiría un coraje mayor? ¿Estamos en silencio cuando tenemos miedo o cuando negamos algo o nos separamos? ¿Hablamos al servicio del yo o hablamos al servicio del despertar? Necesitamos examinar nuestra intención en tantos momentos como podamos. Si nuestra intención y atención no están alineadas con nuestro deseo de despertar, simplemente las retomamos y enderezamos, de vuelta a la conciencia centrada en el presente.

Incorporar la condición especial del silencio esencial a nuestro compromiso de madurar

espiritualmente cuando envejecemos no quiere decir que sólo podamos pedir que nos pasen la mantequilla o mencionar que la casa está ardiendo.

No quiere decir que no hablemos con los demás. Por supuesto compartimos y abrimos nuestros corazones y hablamos desde nuestros corazones con los demás. Por supuesto reímos y cantamos. Reír y cantar nos aporta alegría. Ofrecemos nuestra jovialidad como una divisa de amor.

El silencio esencial es cálido y acogedor. Es integrador y está conectado. Cuando tiene lugar la charla, es honesto, auténtico y directo. Cuando es adecuado hablar, entraña hablar de alma a alma, de esencia a esencia. Jane Eyre lo describió cuando proclamó a Rochester, «No te estoy hablando a ti desde el cuerpo mortal».

Cuando estamos centrados en esa mente de silencio esencial cálido y acogedor, respondemos apropiadamente. Compartimos, alentamos, nos tocamos unos a otros y conectamos. Practicar el silencio esencial es un acto de generosidad profundo, un acto profundo de corazón infinito.

Hay una imagen iconográfica maravillosa del buda Tara en la tradición budista tibetana. Es la encarnación de los aspectos protectores de la iluminación y se sienta, a diferencia de las posturas con las piernas cruzadas de todos los otros seres santos, con una pierna extendida, siempre dispuesta para ayudar. Su intención de asistir es tan poderosa que, si se le necesita, no quiere ni siquiera tener que tomarse el tiempo de descruzar sus piernas desde la postura de *vajra*. Es en la mente sin autorreferencia donde nos implicamos en el silencio esencial.

El silencio esencial es una práctica que requiere especial destreza. Nos frena de engancharnos en el lenguaje frívolo que refuerza las ilusiones del yo y de los otros. Nos preserva de disipar nuestra energía y de implicarnos en una de las drogas escogidas más familiares y habituales: el hablar sin pensar. El silencio esencial cultiva la quietud interior, que es el crisol de la transformación.

El silencio esencial nos permite apreciar el profundo regalo del habla. Damos absolutamente por hecho que tenemos el regalo de hablar.

La lengua, la boca, los dientes, la laringe y los pulmones funcionan juntos para crear sonidos. Que podamos oír estos sonidos con nuestras orejas, que nuestras mentes puedan crear palabras de los sonidos, que las palabras tengan significado, que podamos

comprender, con nuestros corazones, y compartir los pensamientos y los sentimientos invisibles con otra persona es nada menos que un regalo milagroso.

Reconocer los regalos del habla de escuchar como sagrados nos mantiene dentro de la mente del silencio esencial.

A medida que nuestro silencio interior crece, empezamos a reconocer, como hizo Annie Dillard, la poeta y pensadora americana, que «el silencio es todo lo que hay». Martin Laird habla de «la tierra silenciosa de nuestro propio ser» y la profunda llamada de ese silencio.

Fuera de ese silencio emergen las palabras esenciales: palabras amables, palabras sabias.

Necesitamos descansar en la conciencia sin forma para funcionar en la forma sin perdernos en ella, para usar el funcionamiento en la forma correcta y sabiamente. Del mismo modo, necesitamos descansar en el silencio para que estas palabras esenciales de amabilidad y sabiduría sean expresadas en nuestras propias mentes y en el mundo y de unos a otros.

Con el silencio interno, permanecemos en comunión y en conmemoración. A medida que profundizamos nuestra estabilidad con el silencio interno, las distracciones no vuelven a hechizarnos. Nos mantenemos abiertos interiormente, recibiendo y compartiendo. Nos mantenemos a nosotros mismos como el espacio, silenciosos y tranquilos. Liberados de nuestras ilusiones, el silencio nos facilita el movimiento desde el apego a la realidad consentida. Hay una desactivación de la persona mundana, la imagen mental que el ego cree que proyecta al mundo e imagina que el mundo percibe. Hay un atrofiamiento de los hábitos emocionales y mentales esenciales que hacían malabarismos, mantenían el sentido del yo y lo hacían sentir real.

Rodney Smith, un brillante maestro del Dharma, señala que el viaje espiritual podría describirse como el movimiento del ruido al silencio. Como el monólogo interno se enlentece y disminuye, comienza el vaciado de la mente. Hay una aparición de la «pequeña voz que todavía está dentro». Se destapa el estado de gran paz natural cuando los oscurecimientos del yo disminuyen.

La atención se concentra más. Descansa en la consciencia concentrada, tranquila, presente. Esto permite la aparición de la percepción iluminada o sabiduría.

Entramos en la mente del orador sin palabras. Reconocemos, en el silencio interno profundo, que es imposible para el lenguaje y las palabras contener la realidad, que la realidad radica donde finalizan las palabras. En esta mente no conceptual y posverbal del silencio interno, encontramos la realidad directamente; el murmullo de la vida, de ser, resonando silenciosamente. Liberados del apego al yo, empezamos a no ver diferencia entre la naturaleza de la mente vacía y la mente en movimiento. Ésta es la libertad del silencio interno. Permanece imperturbable en relación a las cosas que emergen.

Igual que cuando entramos en el amor siendo amor, entramos en el silencio siendo silencio. Un silencio cálido, acogedor, muy presente. Un refugio. El hogar final de la vejez.

1. En el original «widow's walk». Es una plataforma en la azotea de algunas casas costeras de América del Norte. Se dice que el nombre proviene de las esposas de los marinos que podrían observar desde ahí el retorno de sus cónyuges. (*N. de la T.*)

ESTAR EN SOLEDAD

LIBERARSE DEL APEGO; ABRIRSE A LA SUFICIENCIA

Hay gracia y amor
en este proceso de crecimiento solitario
que me libera y me hace parar.
... Hay una nueva libertad...
que me apasiona
sin saberlo.

—BONNIE SHULTZ

Una de las circunstancias que emerge en el momento de morir, una circunstancia que contribuye a la experiencia transformadora de morir, es estar en soledad. Estamos cada vez más solos en nuestro propio ser cuando nos acercamos al momento de la muerte.

En el momento de nuestra muerte, estamos profundamente separados de quienes están nuestro alrededor. Incluso si estamos rodeados por otros que están muriendo, incluso en un accidente de avión, un tsunami, un campo de batalla o en cuidados paliativos, estamos absolutamente solos en nuestro propio proceso de morir. Para la mayoría de la gente, en particular para quienes no tienen práctica en el despertar, sin algún tipo de brújula espiritual que sientan y en la que confíen en sus vidas, la soledad que emerge cuando nos acercamos a la muerte puede ser difícil de soportar.

Cuánto más amables seríamos con nosotros mismos, cuánto más sabios, si ya hubiéramos transformado la soledad en estar solos mucho antes del momento de nuestra muerte. Efectuamos esta transformación tocando, saboreando y continuando la nutrición hacia nosotros mismos en la riqueza que hay disponible al estar solos.

La soledad es una experiencia del dolor de nuestro sentido concebido de separación que ha sido malnutrido por el espíritu. Es una experiencia de carencia. En ella, pensamos y sentimos que no nos cuidan lo suficiente, que no nos apoyan lo suficiente, que no estamos suficientemente conectados. Sentimos que no somos suficiente, punto.

En la soledad, sentimos la ausencia de la atención de otros. Sentimos una falta de todo lo que desearíamos encontrar en los ojos y la compañía de otros: validación, elogio, aceptación. Para algunos, nuestro reflejo cuando lo percibimos en los ojos de los otros puede ser nuestra única prueba de que existimos.

La soledad aparece sin elegirla. Tiene la sensación de algo que se echa de menos, de insuficiencia. Es desempoderante y puede sumirnos más profundamente en el yo. Una amiga, soltera, con setenta años, sin familia, compartió que tenía una sensación de soledad absoluta que con frecuencia la dejaba aterrorizada y sollozante. Se preguntaba, en ese momento, si continuar existiendo merecía la pena. La soledad es un infierno.

La soledad es la experiencia de estar solo a través de una lupa de carencia y aversión, a través de la lupa de la ignorancia.

Estar solos, en su apariencia externa, parece similar a la soledad: la misma circunstancia de aislamiento de los otros. En la experiencia de estar solos, sin embargo, la soledad se ve a través de las lupas de la gratitud y la apertura. La condición de estar solo se reconoce como haber hecho —o aceptado— una elección sabia y beneficiosa.

Estar en soledad, aceptada y escogida, es rico y transformador. Tiene un sentido de plenitud, totalidad, suficiencia. Estar en soledad es un envoltorio para la soledad dulce y gratificante. Esa sensación de suficiencia es profundamente empoderadora. Nos capacita para perseguir nuestras aspiraciones espirituales con confianza continuamente creciente.

Tanto la soledad como el estar solos son estados de la mente, generados por dos perspectivas bastante diferentes.

La más amplia de las dos perspectivas, la de estar solos, se genera cuando se está en soledad. Emerge en el trabajo real, el trabajo santo, que hacemos en un camino espiritual. Emerge cuando nos liberamos progresivamente de la tracción gravitacional de nuestros apegos. Se genera cuando nos liberamos a nosotros mismos de la creencia de que nuestra felicidad está supeditada a cualquier otra cosa que no sea nuestra propia conciencia.

Estar solos se convierte en una condición necesaria que tenemos que crear en nuestras

vidas si alguna vez queremos ver a través de las ilusiones de nuestra propia mente y alcanzar la madurez espiritual que haga esta época de nuestros últimos años tan preciosa, significativa y apremiante.

En el momento de la muerte, es necesario dejar partir la soledad del aislamiento, para aunar, para rendirse, para dar el gran salto a la conciencia más allá del yo. En la mitad de la vida, el aislamiento escogido periódicamente resulta ser también una necesidad si deseamos movernos más allá de la reactividad emocional dolorosa hacia la conciencia liberada del apego al yo y a las imágenes mentales, a los mundos imaginados, del egocentrismo.

Esta condición especial de aislamiento, el cultivar el estar en soledad, ha sido adoptado por muchos como una tradición de sabiduría precisamente a causa de lo que facilita la transformación. Las búsquedas de la visión, las cuevas y cabañas solitarias, los monasterios y los retiros en solitario, por ejemplo, todos emergen como maneras de llevar el aislamiento al camino espiritual, reconociéndolo como una condición especial que estimula el despertar.

¿Y no anhelamos todos, con hambre feroz,
una cueva para estar en soledad,
un espacio de profunda escucha,
lleno de oscuridad y estrellas,
hasta que finalmente escuchemos una sílaba de Dios
resonando en la cueva de nuestros corazones?

—MACRINA WEIDEKEHR

Comprometernos para incorporar el estar en soledad periódicamente en nuestras vidas señala y amplía lo que invertimos con la intención de despertar.

Nuestra práctica espiritual no madurará si se queda en jugar con el pensamiento de las prácticas espirituales. No madurará si se queda en leer, escuchar y comprender conceptualmente. Nuestra práctica espiritual nunca madurará si se queda en el anhelo.

Debemos aplicar a nuestra mente básica, que comprende conceptualmente, lo que aprendimos al estudiar las palabras de las tradiciones de sabiduría. Necesitamos agitar la información y convertirla en transformación. Vamos a tener que tomar nuestro deseo y

llenar todo nuestro ser con él, no sólo nuestra cabeza. Necesitamos incorporar nuestra intención si deseamos despertar a la conciencia más allá de yo.

Estar en soledad nos permite tener el tiempo y el espacio necesarios apartados de los otros para construir y profundizar en nuestra capacidad de despertar. La poetisa Mary Oliver nos recuerda a los monjes-poetas ancianos de China, que abandonaban el mundo y sus ocupaciones, desapareciendo en las nieblas de las montañas. Estar en soledad nos permite desarrollar la plataforma, la estabilidad de la percepción, desde la cual podemos lograr la liberación del apego a todo lo que una vez fue seducción fascinante y quizá todavía lo sea.

El tiempo escogido para estar en soledad nos ofrece una falta de implicación temporal de muchas de las distracciones sensoriales y sensuales y nuestros apegos reactivos a ellas. En el aislamiento, sin nuestro desfile habitual de entretenimientos, podemos efectuar un crecimiento significativo del mindfulness.

Podemos crecer en estabilidad de nuestra conciencia enfocada. Hacemos posible ver, con gran claridad, los patrones limitadores y que distorsionan la paz de nuestra propia mente. Aturden y agotan. Solos, al estar en soledad, podemos aumentar nuestra capacidad de ser testigos simplemente de las divagaciones con algo de desapasionamiento y desapego creciente. Este testimonio puro se mantiene sin ninguna interferencia.

Al estar en soledad podemos salir de las rutas por un tiempo, como un antídoto deliberado al seguimiento habitual de las trayectorias seductoras de nuestra propia mente.

El aislamiento nos permite separarnos del ritmo, del ruido y de la saturación de los días y semanas cotidianas en nuestra cultura. Hasta que esté bien estabilizado, nuestro mindfulness tiene tendencia a diluirse cuando vamos a un ritmo rápido, a disminuir en las interacciones con otros. La interacción con otros es un terreno en el cual al ego le encanta jugar.

Excepto por los momentos en los que nos encontraremos particularmente solos — momentos de envejecer, de enfermedad, de duelo y de muerte—, estar en soledad es con frecuencia algo difícil de alcanzar. Incluso para aquellos que están solos, o se sienten solos estando en una relación, el estar en soledad como experiencia positiva no es algo

que normalmente se cultive en nuestro mundo. Vivimos en un mundo de internet, una aldea global con noticias todo el tiempo. No existe el estar en soledad, a menos que lo incorporemos a nuestras vidas deliberadamente, lo designemos como tal y lo escojamos.

Podemos encontrar la soledad bastante fácilmente, pero ¿dónde encontraremos el estar en soledad en una institución de vida asistida¹ o en una residencia de ancianos? ¿Dónde encontraremos el estar en soledad con un cuidador en casa? ¿En el hospital o viviendo con nuestros hijos y nietos? Existe como un estado de la mente que tenemos que cultivar en nuestro propio ser. Lo cultivamos incorporando algunas de las circunstancias externas de aislamiento en nuestras propias vidas con la intención de que se derivará la experiencia interna de suficiencia tranquila, menos apego.

Adoptar la práctica de estar en soledad de vez en cuando nos separa temporalmente de todos los lugares, todas las actividades y todas las personas donde habitualmente buscamos una felicidad que creemos que está supeditada al exterior. Durante esta suspensión, algunos de estos modos pautados en los cuales normalmente reaccionamos a las cosas que emergen en nuestras vidas tan robóticamente y de un modo adormecido tienen la oportunidad de expulsar algo de combustible.

Al estar menos controlados por los hábitos y creencias que nos apagan, podemos volver, después de estar en soledad, a implicarnos, a conectarnos. Introducir la práctica del aislamiento en nuestras vidas con una base deliberada y rítmica nos permite la renovación, el refresco. Tras nuestra vuelta al aumento de los estímulos en un mundo más ocupado que el mundo que experimentamos al estar en soledad, podemos responder renovados, responder con frescura, menos reactivamente, con lo nuevo que emerge a cada momento.

¿Quién no querría volver al mundo fresco en cada momento? ¿Resistirse al impulso de la monotonía sin fin y mortecina de nuestro presente y nuestro futuro? ¿Conocer de nuevo a cada persona, incluso a los que conocemos y amamos, incluso a los que conocemos y no nos gustan, incluso a quien hemos creído que somos? ¿Darnos cuenta, con asombro y reconocimiento, de que nunca hemos experimentado antes el momento que ahora está emergiendo?

Podemos usar el aislamiento para volver al mundo con más claridad, menos preconcepciones y menos expectativas. Mucha de esta claridad emerge del creciente

desapego, de la creciente concentración en algo a sabiendas, de una intención creciente.

Empezamos a ver lo que ya no apoya nuestra conciencia expandida y nuestra intención ampliada. Nos alejamos. Envejecer es con frecuencia un proceso doloroso de alejamiento. La mente que va hacia la madurez espiritual es una mente que puede apreciar la liberación que ofrece el alejamiento.

Estar en soledad y en silencio aparecen como condiciones especiales semejantes. El aislamiento y el estar en soledad tienen muchas consecuencias iguales a la práctica del silencio. Ambos son similares a la retirada que comienza a ocurrir con naturalidad cuando llegamos a nuestros años de ancianidad.

En la práctica del silencio, lo que se elimina es el ruido, tanto externo como interno. En la práctica de estar en soledad, lo que se elimina es el ajetreo de percibir el movimiento, la actividad de los seres humanos, el ver a los otros, los despliegues deslumbrantes del mercado.

Una práctica trabaja con nuestra capacidad de oír, la otra con nuestra capacidad de ver.

Al simplificar nuestro campo visual, en el aislamiento, podemos ver con más claridad nuestros apegos. Los apegos se concentran más cuando no son satisfechos. Estar en soledad puede ayudarnos a reconocer y debilitar nuestro apego a los aspectos visuales como las distracciones, como los objetos a los que nos aferramos o rechazamos y como las pruebas ilusorias de quién creemos que somos.

Es un reconocimiento poderoso cuando, a través de la práctica del silencio, escuchamos las voces de nuestros monólogos internos habituales, esas grabaciones esencialmente aburridas que repiten continuamente, y reconocemos que ya no necesitamos creer las palabras o los sentimientos. Igualmente, es un reconocimiento poderoso cuando nos damos cuenta, a través de la práctica de estar en soledad, que todo aquello de lo que alguna vez fuimos testigos son nuestras propias imágenes mentales. En la circunstancia intencionadamente simplificada de estar en soledad, con aspectos visuales reducidos y minimizados, podemos empezar a ver nuestra propia proyección. Podemos empezar a ver que nuestra historia completa y esfuerzo, con todos los apegos y aversiones, han sido sólo la reacción a nuestras propias imágenes mentales, las caricaturas que hemos construido.

La vista es quizá el más fuerte de nuestros sentidos, del que dependemos más. Parece facilitarnos la evidencia continua más convincente de que hay un mundo externo que existe exactamente tal como aparece.

Podemos experimentar la cambiante impermanencia de las fugaces sensaciones corporales: un estornudo que emerge, alcanza el crescendo y se libera, por ejemplo. Podemos experimentar un picor que empieza, permanece y cesa. Podemos oír y reconocer lo efímero del sonido. Podemos incluso, con mucha práctica y el mindfulness desarrollado con esa práctica, experimentar la naturaleza cambiante, mutante, de las sensaciones del dolor crónico.

Por otra parte, los fenómenos aprehendidos visualmente, sin un reconocimiento consciente continuo de la impermanencia, siempre parecen más duraderos, formas más sólidas y convincentes. Los ojos no pueden contactar con la no forma.

Salimos de la meditación y la pared en frente de donde hemos estado sentados todavía parece ser la pared en frente de donde hemos estado sentados. La pared siempre parece ser la pared. Caminamos fuera, y el árbol y la carretera siempre parecen ser el árbol y la carretera. Siempre parecen estar ahí con solidez. Es convincente. Nos convencemos con facilidad.

Las apariencias ordinarias tienen una necesidad funcional, y está profundamente arraigado en nuestro pensamiento *creer* en las apariencias ordinarias. Creemos que las cosas existen como aparecen. Vivimos, inconscientemente, dentro de ese paradigma. Tenemos apego a ese paradigma.

Puede que sepamos que nuestros ojos en realidad sólo son capaces de registrar refracciones de ondas de luz, no de «ver» paredes y árboles y carreteras. Pero la tendencia es muy fuerte, muy arraigada, a olvidar —en cuanto aplicamos etiquetas a esas refracciones de ondas de luz— que estamos siendo testigos de las paredes y los árboles y las carreteras solamente cuando existen como imágenes en nuestra mente.

En el aislamiento, podemos empezar a ver esta dinámica con claridad. El cine interior alcanza una fuerza nueva cuando el cine exterior disminuye. Podemos empezar a desapegarnos de la infinidad de maneras que hemos adoptado para que exista independientemente de nuestra propia mente. Podemos empezar a desapegarnos de la infinidad de maneras en que hemos reaccionado a nuestras propias imágenes mentales y

atribuciones.

Estos reconocimientos permiten que el desapego crezca. Este desapego no es frialdad y actitud distante e indiferencia. Éste es el desapego de liberarse del apego. No necesitamos temer ni amar cuando nuestro apego disminuye. Nuestro amor simplemente aumenta; ya no es destruido por la cualidad autorreferencial del apego. El amor, la mente que desea al otro que sea feliz, la mente del aprecio profundamente agradecido, florece sin obstáculos en el desapego.

Se podría decir que el aislamiento, estar en soledad, es una condición absolutamente necesaria para despertar a la conciencia más allá del yo. Toda la transformación, la liberación del yo, ocurre cuando estamos solos, en nuestra profunda conciencia única. ¿Dónde más podría ocurrir? Con intención y práctica comprometida, podemos vivir cada vez más en el reconocimiento menos personalizado, menos reactivo, más desapegado de que nuestra idea del yo es una mera apariencia en la conciencia sin forma.

Paradójicamente, para dejar de tomarlo todo como algo personal, necesitamos hacer que nuestra práctica espiritual sea muy personal. Inicialmente, necesitamos usar el yo como una herramienta para liberar la conciencia del egocentrismo.

Es un paso poderoso en el camino espiritual de todos cuando comprendemos a fondo y completamente que la única transformación posible es la transformación de nuestras propias mentes únicas. No tenemos que ser perfectos para alcanzar la liberación. No tenemos que borrar nuestras características únicas para alcanzar la liberación. Simplemente necesitamos liberar la atención embebida en la convicción, la pretensión del yo.

Al crear momentos de estar en soledad periódicos en nuestras vidas, estamos creando una circunstancia en la cual ya no hay que dar ningún rodeo más. En el aislamiento, hemos bloqueado las rutas de escape normales. No hay nadie a quien culpar. No hay nadie que nos distraiga, que nos influya, que nos entretenga, o que nos apoye.

En el estar en soledad nos quedamos con el modo en que son las cosas para nosotros. Nos quedamos meditando sentados desnudos con el yo. Se convierte en algo muy personal antes de que sea muy impersonal.

El ego tiene menos empuje al estar en soledad. No hay mucho con que trabajar. Ninguno de los sospechosos habituales está presente. Con ellos ausentes, podemos ver

uno de los responsables reales: el apego, la aflicción mental presente en todas las mentes humanas. Liberarnos a nosotros mismos del apego es no volver a agarrar una imagen mental de algo que asumimos que está «ahí fuera» y que, cuando se añada al sentido del yo, creemos que nos hará plenos y felices. Podemos empezar a experimentar la plenitud, que ya es completa y suficiente. Nos liberamos de la tensión de aferrarnos a las cosas que emergen, libres para apreciar cada cosa nueva y fugaz que emerge a cada nuevo y fugaz momento.

En muchos sentidos, hemos pasado mucho tiempo temerosos de estar solos con nuestros propios pensamientos. Somos reticentes a abandonar la narrativa ficticia sobre la cual hemos colocado nuestro yo ficticio. Nuestra reticencia a entrar en estar en soledad indica que ya tenemos una sensación de lo que nos hemos estado ocultando, lo que hemos deseado negar. Muchos de nosotros tenemos una vaga sensación de cuán precariamente nos deslizamos sobre una capa fina de hielo de suposiciones sin examinar y una sensación fuerte de miedo cuando consideramos una caída a las profundidades. Nuestro primer impulso cuando tocamos el borde de un paradigma es dar la vuelta rápidamente.

Esta reticencia a sentarnos solos con nosotros mismos en una indagación pura cambia, seguro, a medida que progresamos en el noble camino. Llegamos a momentos preciosos de estar en soledad, reconociéndolos como bendiciones y períodos de rica nutrición, rico aprendizaje. Inicialmente, sin embargo, tenemos reservas.

En muchos sentidos, tenemos miedo a mirar, a contemplar, los enmarañados enjambres de muchas capas en nuestras mentes, los torbellinos de «yo» y «mí», la energía congestionada sobre la cual atribuimos el yo. Hay que tener cierto valor para encarar no solamente nuestros pensamientos, creencias y suposiciones, sino también nuestra tensa identificación con ellos. Los hemos almacenado, con todas sus emociones correspondientes, durante mucho tiempo. Tenemos miedo de lo que podríamos encontrar en ellos, temerosos de aflojar la cubierta de los manantiales profundos de tristeza, remordimiento y decepción, todas nuestras heridas almacenadas. Tenemos miedo de nuestro propio miedo.

Tenemos miedo de que la historia que nos hemos estado contando a nosotros mismos todo el tiempo sobre quiénes somos y de cómo ha sido nuestra vida y por qué las cosas son del modo en que son se meterán en frascos y se agitarán. Si no somos la historia, la

fabricación de una narrativa de vida, ¿quiénes somos? Hasta que tengamos una sensación del ser más profunda, el ego es todo lo que conocemos. Y nos aferramos a él, estamos atados a él, no importa cuántos años tengamos ni lo ineficaz que sea el ego.

Muchos de nosotros tenemos una inmensa reticencia a pensar que podríamos haber estado equivocados todo este tiempo. Muchos de nosotros tenemos el patrón de conducta de desear tener razón más que desear ser felices.

Hay que estar en soledad y en silencio —y todas las otras condiciones especiales de despertar— para reconocer que el sentido de «yo» y «mí» y «mío» son exactamente las causas de todo nuestro estrés reactivo y nuestra sensación de limitación. Aunque buena parte del ego puede haber surgido como una defensa, una vez que se pone en movimiento nos arrastra, con gran perjuicio, a lo largo de su camino inconsciente.

Nuestra práctica de liberar la atención del ego no tiene que ser una tarea aterradora. Si permitimos a nuestra intención despertar para que nuestras vidas se dirijan a su foco central, cada experiencia se canaliza hacia ese propósito. La risa y la ligereza están permitidas. De hecho, nuestra jovialidad volverá a nosotros como un perrito que da vueltas si la hemos perdido.

Nuestra jovialidad crecerá. Hay una cualidad de ser niño en la madurez espiritual. Podemos volver a capturar mucho del gozo, el asombro y de la inocencia que fueron nuestros cuando niños. Esas cualidades simplemente se dejaron a un lado y se atenuaron. Pueden ser desenterradas.

Cultivar y reunir los motivos y condiciones de despertar no quiere decir que nuestra vida deba tener la campana de toque y el sargento instructor de un campo de entrenamiento. Al ver lo que hay que hacer, simplemente lo hacemos. Reconocemos que somos los que se benefician de contemplar nuestros propios apegos, al mirarnos en profundidad a nosotros mismos. Puede ser un disfrute y una aventura.

Inicialmente, hay que dedicarle atención y esfuerzo para incorporar las circunstancias que dan lugar al despertar en nuestras vidas. Es un poco como cuando al principio aprendemos a montar en bicicleta. ¿Qué pedal empujas primero? ¿Cómo puedo estar en equilibrio y conducir a la vez? ¿Cómo freno? Caramba. Hay mucho que recordar. Después todo se convierte en la segunda naturaleza, después tenemos el gozo de correr cuesta abajo con el viento a nuestra espalda o la paz tranquila de pedalear lentamente a

través de un palmeral al lado de un río oscuro y encantador.

Es importante ver que es sólo nuestra ignorancia, y el apego nacido de la ignorancia, que desea apartarse de lo que está ocurriendo, de lo que sucede en nuestro interior. Residimos en la ilusión, en la concepción errónea, cuando creemos que nuestro sufrimiento, cuando lo experimentamos en lo que emerge de nuestros patrones dolorosos habituales, es tan fuerte que no podemos hacerle frente.

Sin mindfulness, deseamos distraernos. La mayoría de nosotros hemos pasado décadas haciéndolo. Somos muy buenos haciéndolo. Nuestro hábito es seguir apartando. Al ignorar, permanecemos en la ignorancia.

Estar en soledad, al no tener adónde girarse y nadie a quien dirigirse, demanda nuestro valor. Es un acto de valentía dar la vuelta hacia estos rincones ocultos y permanecer suficientemente abiertos durante suficiente tiempo para ser testigos de las creencias que sostienen. Permitimos que los patrones que siempre han acechado en esos rincones ocultos, como trolls, empiecen a disiparse cuando actuamos como testigos. Pero invalidar nuestra inclinación inicial, habitual, de apartarse de lo que está ocurriendo necesita valor, fortaleza de corazón.

Aquellos que viven en zonas frías del mundo están familiarizados con esa inclinación a arrebujarse, a tensarse, cuando empezamos a caminar en el exterior con tiempo helado. Esa tensión nos hace tener más frío. Es necesaria una comprensión más profunda, y un poco de resolución valerosa, para que dejemos de encorvar nuestros hombros, para relajarnos un poco y abrirnos al aire glacial. Pero si lo hacemos, de hecho sentimos algo más de calor. Podemos emplear la misma dinámica cuando nos enfrentamos a nuestro dolor y nuestro miedo, a cualquier emoción difícil. Necesitamos solamente una migaja de la comprensión más profunda y de valor para relajar la contracción reactiva del «mí».

Si deseamos despertar, usar este tiempo de nuestras vidas para madurar espiritualmente, necesitamos, en un momento dado, echar al fuego nuestro yo ficticio, sus historias, explicaciones y hábitos hasta que no quede nada por quemar. No lo hacemos todo de una vez. Vamos a través de oleadas sucesivas de apertura más profunda y percepción más sutil. Nos convencemos a nosotros mismos a través de cada relajación cada vez mayor de la contracción, cada liberación más profunda de todos los hábitos de aferramiento a uno mismo y de la mente egocéntrica. En el punto donde sería posible quemar lo último

del egocentrismo, no queda mucho egocentrismo por quemar.

Es bueno y sensato preguntarnos a nosotros mismos, indagar. ¿Qué estoy haciendo para protegerme de la vida? ¿Qué creo acerca de mí? ¿Qué creo acerca de mi habilidad para controlar? ¿Quién soy si no consigo lo que quiero? ¿Quién soy si los objetos a los que estoy apegado desaparecen? ¿Quién soy sin las etiquetas? ¿Quién soy sin las historias, ahora con décadas de antigüedad? ¿Quién soy sin las explicaciones y justificaciones, repetidas con tanta frecuencia? ¿Quién soy sin los hábitos? ¿Quién soy sin los miedos?

Es sensato mirar con precisión dónde tenemos miedo y lo que nos da miedo. Es sensato mirar con precisión aquello que no nos sentimos capaces de manejar. Estos son nuestros rincones ocultos. Y es a nuestros rincones ocultos a los que normalmente relegamos nuestros miedos y las desesperanzas que percibimos.

¿En qué circunstancias actuales quien yo soy no sería suficiente? ¿Cuál es la creencia de mi propia inadecuación al encarar estos miedos? ¿Dónde me siento insuficiente? Esa sensación de insuficiencia siempre emerge al relacionarnos reactivamente con nuestros apegos, bien sea el apego a las personas, objetos, o a las circunstancias.

Al inspirar, fortalecemos nuestro valor. Al espirar, liberamos nuestros miedos.

Al inspirar, fortalecemos nuestra intención. Al espirar, nos abrimos a lo que es.

Nuestro trabajo se hace al estar en la soledad. Se hace con exquisita suavidad y profunda apertura. Esa suavidad y apertura está basada en nuestra propia confianza creciente, la madurez de la práctica que nos permite residir cada vez más en el no juicio, descansar con más frecuencia en el estado de la perfección completa desde el principio.

La tarea es llegar a la experiencia de confiar en nuestra propia suficiencia. Nunca nos podremos sentir suficientes o completos o con confianza mientras continuemos almacenando nuestros apegos, tanto los examinados como los no examinados. Siempre permaneceremos con la sensación de insuficiencia durante tanto tiempo como permitamos que nuestra paz y estabilidad estén supeditadas a la satisfacción de nuestros deseos en lo que parece ser otra cosa diferente al yo.

El yo siempre se siente insuficiente. Al estar en soledad, podemos empezar a sanar nuestras heridas de insuficiencia.

El yo siempre tiene el impulso de aferrarse. Trabajamos con nuestros apegos,

recordando que todo lo que puede perderse se perderá. Recordamos que aquello a lo cual estamos apegados es a nuestra propia imagen mental. Nos hemos aferrado a nuestras propias imágenes mentales como si existieran independientemente de nuestra propia mente.

Hemos estado luchando en la sombra, agotándonos a nosotros mismos con isométricos internos. Hemos estado intentando durante décadas volver a arreglar y coreografiar nuestras propias imágenes mentales. Podemos preguntarnos si ha estado funcionando bien.

Nunca nos sentiremos suficientes o completos con una mente fraccionada en miles de etiquetas y ficciones. No hay ningún sentido de plenitud cuando permitimos que nuestra experiencia de vida esté dominada por una maraña enredada de patrones de conducta que con frecuencia entran en conflicto, como gaviotas luchando avariciosamente por un pez. Al disminuir y dejar partir el apego, podemos alcanzar el objetivo espiritual de sentirnos suficientes. Podemos transformar la soledad en estar en soledad cuando vamos más allá del yo.

Al estar en soledad, no hay ninguna necesidad de nuestra persona mundana. Podemos empezar a ser testigos de nuestra imagen mental del yo cuando imaginamos cómo nos ven los otros. Podemos empezar a ver la máscara cuando deseamos que los otros la vean. Podemos ver cómo hemos pasado tanto tiempo manipulando desde atrás para alcanzar nuestros objetivos, las reacciones que deseábamos de los otros, nuestras propias reacciones a nuestra propia imagen. Podemos empezar a verlo como la ilusión que es. Podemos empezar a verlo como la prisión que es. Podemos soltar nuestro apego a ello, reconociendo que es incapaz de orquestar la felicidad que buscamos.

Estar en soledad nos permite dejar partir gradualmente nuestras imágenes y nuestro apego a ellas. Empezamos a ver realmente lo que le hace el apego a la paz.

Este dejar partir gradual no tiene lugar de manera lineal o de un modo planeado, incluso para los que seamos más organizados de entre nosotros. Se despliega como se desplegará, mantenido por la intención. Hay campos dorados de gloria y hay páramos desoladores y desalentadores. Sólo nos sentamos a meditar, somos testigos y dejamos partir incluso cuando es difícil sentarse, ser testigos y dejar partir; y también nos sentamos, somos testigos y dejamos partir el sentimiento de que es difícil. Si volvemos a

caer en la falta de mindfulness, nos recargamos con la intención y la compasión y nos alineamos a nosotros mismos en la consciencia centrada en el presente, una vez y otra y otra.

Aliviados con una sensación mayor de suficiencia, con mayor libertad frente a nuestros propios aferramientos, podemos transformar la soledad en estar en soledad. Podemos crear la plataforma para una maduración continuada. Poseemos a nuestra propia práctica. Poseemos a nuestra propia paz.

Al tomar nuestra práctica espiritual como una responsabilidad personal, vamos más profundamente al yo. Es otra de las paradojas de la práctica espiritual, que cuanto más profundamente vamos al yo con sabia intención, más se libera la conciencia del yo.

Es como el trabajo que conlleva desenterrar después de una tormenta de nieve, cavando en la nieve y apartando los árboles y cables eléctricos derribados y los coches atascados para que la carretera esté despejada. Desenterrar es el trabajo que hacemos para desarrollar nuestra capacidad de descubrir nuestra propia naturaleza esencial.

Como Ken Wilber dice, «Cuanto más adentro voy del Yo, más salgo del Yo». Adentrarse en Yo es ver a través de la ilusión, reconocer la ficción y caer, sin obstáculos, más allá del Yo.

Incorporar el estar en soledad en nuestras vidas en estos años de nuestra vejez es cultivar el sagrado estar solo, vacío de todas las influencias, una pantalla clara para ser testigos de nuestros propios patrones habituales. Al estar en soledad, empezamos a ver tales patrones con total claridad. Como todas las ilusiones, se disuelven con la investigación. El estar en soledad nos permite ver a través de muchos de los pensamientos y suposiciones de la realidad consensuada. Permite una percepción más profunda en la verdadera naturaleza de las apariencias.

Suficientes, solos, estando en soledad, con la conciencia moviéndose más allá del yo al que nos hemos aferrado tan personalmente y específicamente, permitimos el máximo desarrollo de nuestra absoluta unicidad. Sin la conciencia del yo, nuestra unicidad puede florecer. Liberados del apego al yo, simplemente somos. Esto es bienestar no referencial. El ser vivo prospera en sabiduría y un corazón infinito. El yo operativo permanece no sin rostro, sino como un maravilloso vehículo único para el espíritu: el único de su clase. La identidad no se pierde; se expande. Éste es uno de los regalos de la condición especial de

estar en soledad.

Estar en soledad, paradójicamente, también puede traernos una conexión profunda. Al abrírnos a la libertad, permitimos la apertura a la comunión. Esa profunda apertura a la comunión, al inter-ser, depende de estar libres del apego al yo. La contracción del yo no puede permitir la experiencia de la interconexión. No tiene ninguna categoría conceptual para ello. La contracción del yo siempre ha estado basada en el concepto erróneo de ser separado.

Podemos, al estar en soledad, tener la más profunda de las realizaciones del inter-ser. Nuestra experiencia de ser llegamos a conocerla no tanto como una entidad separada, sino como un proceso a través del cual nuestra intención, alineada con la gracia, nos dirige. En la gracia, empezamos a vivir en conexión. Ahí emerge una intensa conciencia de la relación, de todos los pequeños e interconectados milagros que nunca notamos en nuestras ajetreadas y ocupadas vidas.

Nuestro propio aliento, respirado por siete mil millones de otros seres humanos, compartido por una incalculable flora y fauna. Nuestro propio cuerpo, creado del mismo material que las estrellas. Un vasto proceso orgánico de existir, de ser. Cada cosa que emerge condicionada por todas las otras cosas que emergen en cada momento asombroso que llena este cosmos sagrado. Sin una referencia continua, ligada al yo, podemos descansar nuestra conciencia en este inter-ser, la maravilla llena de asombro de la interconexión.

Thoreau lo supo en Walden Pond.² John Muir, solo durante mucho tiempo en la majestuosidad de Yosemite, vio que «cuando intentamos seleccionar algo por sí mismo, lo encontramos amarrado a todo lo demás en el universo».

Centrarse intensamente en la exploración del yo al estar en soledad conduce a la conciencia más allá de yo. La conciencia más allá del yo permite que florezca nuestra unicidad. Con la misma sensación de paradoja —con frecuencia definida como el modo en que la verdad aparece en nuestras mentes conceptuales—, nuestro aislamiento deliberado se abre para darnos cuenta de nuestra existencia inextricable en la red indivisible de ser.

1. En inglés «assisted living facility», es un edificio que aloja a personas de edad avanzada o personas incapacitadas, quienes viven en su propio apartamento privado. (*N. de la T.*)

2. Hace referencia a que Thoreau vivió dos años, dos meses y dos días en una cabaña construida por él mismo, cercana al lago Walden. Un proyecto de vida solitaria, al aire libre, cultivando sus alimentos y escribiendo sus vivencias. (*N. de la T.*)

PERDÓN

LIBERARSE DE LA AVERSIÓN; ESTAR LIBRE DE LA IRA Y EL JUICIO

Permite que cese lo que te distrae.
Permite que cese lo que te divide.
Permite que se acabe
lo que te merma y te degrada,
y deja partir todo lo que te
mantiene enjaulado.

—JAN RICHARDSON

La ira y el juicio, de uno mismo y del otro, están entre los muchos modos de los cuales puede aparecer la mente de aversión. Muchos de nosotros tenemos problemas para dejar partir estas aflicciones mentales. Nuestra ira, con sus razones y reproches, parece que tiene razón. De manera similar, tendemos a creer que nuestros juicios están justificados y son verdaderos; tendemos a albergarlos y a continuar recogiendo evidencias. Todos hemos pensado, en un momento u otro, que algo o alguien tiene que ser responsable de toda la infelicidad que hemos soportado.

Al aferrarnos a nuestras ideas equivocadas, a veces nos resulta difícil perdonar, tanto a nosotros mismos como a los otros. Al aferrarnos a nuestras ideas equivocadas, generalmente no nos paramos a examinar al auténtico responsable: la mente de la aversión, la mente que disiente de lo que es.

La aversión tiene muchas formas: decepción, frustración, irritación, impaciencia, ira, juicio, animosidad, furia, rabia, fastidio y odio, por ejemplo. El número de palabras que tenemos en nuestro lenguaje para describir los matices de la aversión es un indicativo de lo omnipresente y fuera de control que está esta mente.

La aversión aparece a través de una atención inadecuada. Somos como la princesa y el guisante. Al buscar la comodidad, resistiendo el dolor o sufriendolo de cualquier manera, nos posicionamos a nosotros mismos para lograr una meta inalcanzable. Queremos nacimiento sin muerte, encuentros sin partidas, ganancia sin pérdida, placer sin dolor. Queremos lo imposible.

Cuando no es de nuestro gusto, nos resistimos a la realidad. Esta resistencia es fricción. Antes o después, sentiremos —ciertamente no es la realidad— el dolor de esa fricción. Nuestra aversión, basada en ideas equivocadas, hace que nos quedemos atrapados en el sufrimiento, grande o pequeño, burdo o sutil.

Con la mente de la aversión, nos concentramos en un pequeño momento, una pequeña cualidad o una pequeña circunstancia que ataca quién creemos que somos y lo que creemos que necesitamos. Nos concentramos en el guisante. Exageramos las cualidades malas de esa persona o de aquello que aparece, creando una caricatura detestable, de manera muy parecida a la propaganda a favor de la guerra. La ira es un patrón fuerte que puede alimentarse de lo que está rumiando. Esta mente nos envenena.

La práctica del perdón nos permite mirar profundamente y de forma cercana a la mente de aversión. Es amabilidad hacia nosotros mismos y hacia los otros el empezar a examinar la dinámica de la aversión cuando opera en nuestro propio ser.

Cuando está parcialmente descubierta, al empezar a mirar y continuar la práctica con mindfulness, la ignorancia de la aversión y todos sus espejismos puede empezar a disminuir tanto en frecuencia como en intensidad. Estamos un poco menos desestabilizados, un poco más a gusto, nos alteramos con menos facilidad.

Cuando está completamente descubierta, puede desvanecerse la ignorancia de la aversión y todos sus espejismos, como desaparecen las sombras cuando hay luz. Imagina cómo sería tener una mente en la que la ira y la aversión nunca vuelvan a aparecer. Imagina la paz que sentirías. Y aun así con frecuencia nos aferramos a la aversión, alimentándonos de su veneno, llenando nuestro cuerpo con sus toxinas y nuestra mente con su ignorancia.

Es nuestra mente de aversión, nuestra reticencia a dejar partir la ira y el juicio, nuestra reticencia a perdonar, lo que se convierte en uno de los obstáculos principales para la paz —familiar, global, externa, e interna—.

Cuando nos llegue la hora de morir, veremos que mucho de lo que había parecido importante —hasta esas últimas semanas y días y horas de nuestras vidas— sencillamente desaparece. Presenciamos y experimentaremos una profunda apertura a lo que es esencial, a lo que realmente importa. El perdón surge de manera natural en esa apertura.

El perdón nos libera de algunos de los vínculos que nos atan. Nos libera de mucha ira, juicios y rencores. El perdón nos libera de la ignorancia que cree que el amor y la compasión solamente deben ofrecerse a aquellos que los merecen. Nos libera de la mezquindad con la cual repartimos amabilidad desde una actitud defensiva previamente acordada, en la cual frecuentemente sostenemos nuestro sentido del yo.

Cuando alcanzamos el momento de la muerte, los desprecios, rencores y enemistades antes mantenidos muy firmemente, sencillamente se desvanecen en una consciencia mucho más amplia. Se disuelven cuando nuestro sentido del yo se suaviza, cuando se vuelve más poroso.

Este proceso de perdonar al final de la vida no sucede de manera instantánea, especialmente para aquellos que no están familiarizados con trabajar detenidamente con sus propias aversiones. Gradualmente, sin embargo, para aquellos que se están muriendo con la conciencia clara de tener los días contados, las viejas heridas, lo desagradable y las animosidades simplemente pasan a un segundo plano. Su relevancia es cada vez menos importante. En algún momento en lo más profundo del proceso transformador de la muerte, no puede importarles menos de lo que les importa.

Cuando morimos surgen aversiones mucho más poderosas; concretamente, la penúltima aversión al final del «yo». Es una vorágine de aversión, no importa cuán externamente tranquilo se pueda permanecer. Es la madre de todas las aversiones. Y tiende a sacar a la luz todos los pequeños rencores.

Para quienes están en el proceso transformador de acercarse al fin de la vida en la forma, la etapa psicoespiritual del caos es, con mucha frecuencia, un momento de mucha aflicción. Está llena de ira, negación, depresión y desesperanza. Todas estas son variaciones de la mente de aversión, de resistirse a lo que es.

Gradualmente, muy al final de la vida en la forma, estas aflicciones mentales comienzan a perder intensidad y a reducirse en frecuencia. Se disipan en la creciente debilidad de la enfermedad terminal, lo que es inimaginable si nunca lo hemos presenciado. Y se suavizan y disipan cuando la consciencia del yo separada se funde en confrontación con el gran poder y resplandor del ser esencial, que guarda su promesa de impermanencia.

Eliminamos nuestra culpa, animosidad o aversión hacia personas o cosas que ya no nos importan en absoluto cuando nos estamos muriendo. Sencillamente ya no están en nuestra visión. Hay muchas más experiencias apremiantes de rendición y trascendencia a las que prestarles atención.

En esta situación se demanda el perdón. Verdaderamente, el perdón se convierte en un hecho, incluso si se ofrece al principio a regañadientes. Una mente que no quiere perdonar no puede entrar en los delicados y sutiles espacios de rendición y trascendencia; es demasiado densa en su tirantez, demasiado burda en su falta de comprensión.

El perdón es un gran asunto. El perdón es una pizarra limpia. Sin él, no tenemos ninguna plegaria para entrar en la paz de la presencia.

Podemos escoger el traer la condición especial de la práctica del perdón a estos últimos años de nuestro tiempo aquí. El practicar deliberadamente el perdón nos lleva a nuestra dulcificación. Liberará cualquier traza de amargura.

El perdón nos suaviza, aflojando nuestros hábitos de aversión profundamente enraizados. Relaja nuestras creencias cristalizadas, nuestras posturas endurecidas y nuestros cuerpos tensos. Permite la liberación de mucho de lo que, desde la ignorancia, pensamos que era importante. El perdón nos libera de posiciones estancadas que nos mantienen en la limitación, no nos dejan ser libres, nos apartan del ahora. Con el perdón, la energía que había estado congestionada y atrapada en una mente con dolor se libera y alcanza la consciencia.

Esta condición especial de perdón como un estado de la mente deliberadamente cultivado, como una práctica continua, es crucial para todas las tradiciones de sabiduría válidas. Su valor liberador no pudo ser más claro o más válido. Jesús lo enseñó con su vida.

Cada vez que nos comprometemos con el perdón, estamos liberando nuestra

consciencia para tener una mayor libertad. La liberamos de la aflicción mental de la aversión. No hay ninguna libertad en la aversión. La aversión es una mente ciega y robótica que reacciona negativamente cuando nuestra experiencia no es lo que deseamos. Podemos ver la aversión en una ameba. La mente de aversión es lo primitivo, lo irreflexivo, lo que no tiene matices.

Reaccionamos con aversión cuando no conseguimos lo que queremos. Reaccionamos con aversión cuando nos sentimos forzados a tratar con cualquier cosa que no queremos tratar. Nuestro ancho de banda para lo «aceptable» es bastante estrecho, a menos que cultivemos una mayor ecuanimidad en nuestra práctica espiritual.

Todos nosotros tenemos imágenes fijadas en nuestras paredes mentales del modo en que se supone que deben ser las cosas. Generalmente son imágenes encantadoras, autorreferentes de todos y cada uno. No nos gusta cuando la realidad que experimentamos no encaja con nuestras expectativas, nuestras necesidades percibidas, nuestras demandas del universo, frecuentemente no expresadas pero aun así en funcionamiento.

Sólo algo de práctica contemplativa y meditativa que guíe a un mayor mindfulness nos ayudará con la mente de ira. Sin ese mindfulness, creemos completamente en la línea narrativa que hemos creado. Creemos que alguien o algo nos ha perjudicado, dañado u obstaculizado.

La disciplina moral y el creciente deseo de no hacer ningún daño nos ayudarán a frenar el estallido de enfado de la aversión. Internamente, sin embargo, sin suficiente sabiduría, esa batalla puede todavía permanecer. Justo debajo de la superficie y resurgiendo con cualquier recordatorio, permanecemos en cualquier punto desde ligeramente irritados hasta furiosos con lo que percibimos que está bloqueando nuestros deseos o no nos está tratando como requiere nuestra autoimagen.

Tenemos rabietas internas, muy semejantes a aquéllas de cuando teníamos dos años. Podríamos reconocer que estamos a punto mismo de patalear, lloriqueando y poniendo mala cara y gritando, pero, internamente, nuestro cerebro reptiliano despidе fuego. Nuestro cerebro de elefante rechaza olvidar.

Podemos quedar muy atrapados en la mente de aversión. Es una mente oportunista. Emerge, aparece entre la multitud, con cualquier justificación medianamente «apropiada». La mente de aversión se agarra a un clavo ardiendo.

La ira, sin importar cuán aparentemente benigna parezca, cuánto se pueda disfrazar de

frustración o irritación o decepción, está siempre buscando un objetivo. La ira en busca de un objetivo es un hábito bastante poderoso y enraizado, como un huracán grande y bien organizado que recoge muchas otras tormentas circundantes durante su giro.

Miramos hacia fuera, a lo que es exterior, buscando un objetivo al que culpar. En realidad, la mente con ira parece preferir enredarse con otros más que con situaciones anónimas. Es más fácil, y triste el decirlo, y en ocasiones más placentero, centrar nuestro desagrado o nuestra furia en otro ser. La verdad es que tendemos a que nos guste estar enfadados, enredarnos en la culpa y el resentimiento.

Culpamos a quien sea que hayamos escogido, a quien sea que parezca encajar en nuestro sistema de creencias como un villano, por «causar» nuestra reacción desagradable, la sensación emocional negativa. Nuestra reacción desagradable es realmente nuestro patrón de conducta, perfeccionado durante décadas. Con frecuencia, sin mindfulness, nos alegramos de que haya alguien que cause nuestra frustración. La ira puede alimentarse de la culpa.

Sabemos, a medida que envejecemos cada día, que nos enfrentaremos casi inevitablemente con situaciones que no queremos. Enfrentaremos el debilitamiento, la pérdida de fuerza y reflejos y la disminución de muchas de las capacidades que siempre tuvimos. Puede que encaremos la creciente dependencia de otros, que puede que deseen o no asumir esa tarea.

Si la letanía de pérdidas no ha empezado aún para nosotros, sabemos que empezaremos a perder eso que queremos, eso a lo que estamos apegados, eso que se ha convertido en nuestra misma identidad. De un modo u otro, tendremos que apartarnos de cada uno de nuestros seres queridos. Nos separaremos de todas las posesiones, todos los elogios, todos los recuerdos. Tendremos que separarnos, incluso, del viejo amigo fiel, el cuerpo.

Es bueno y sensato liberar nuestra mente de aversión en todas sus formas mientras tenemos tiempo de practicar y cultivar la ecuanimidad. Es bueno y sensato practicar el perdón mucho antes del momento de nuestras últimas necesidades de perdonar.

Podemos practicar el perdón con todos aquéllos a los que hacemos responsables de nuestros agravios pasados, tan mantenidos y recordados. Podemos pedir, al menos en la tranquilidad de nuestras mentes y en lo profundo de nuestros propios corazones, que nos perdonen aquéllos a los que hemos perjudicado. Podemos practicar el perdón por todas las maneras en que nos hemos dañado a nosotros mismos con el juicio y la falta de

aceptación.

Sin embargo, antes de que podamos hablar acerca de practicar el perdón, necesitamos ver nuestras resistencias a perdonar.

Hemos visto nuestros agravios una y otra vez, tantas veces que hemos desarrollado profundas rutas neurológicas de disgusto, cada una sosteniendo una caricatura de la cara de la persona que consideramos responsable de nuestra frustración.

A muchos de nosotros no nos gusta dejar partir nuestros rencores. Son los apoyos sobre los cuales se construyen muchas de nuestras historias. Y nuestras historias son los apoyos sobre los cuales se construyen nuestros roles ficticios, a los cuales estamos tan apegados.

Para perdonar, necesitamos haber cultivado suficiente mindfulness para ver a través de nuestras historias. Sólo con mindfulness podemos ver nuestras historias como las ficciones narrativas que son. Estas historias son los paradigmas a través de los cuales experimentamos esta vida en la forma.

Un paradigma recoge hechos seleccionados, ignorando todo aquello que no encaje en él. Dentro de nuestros paradigmas, cada uno de nosotros mira al mundo a través de las gafas de nuestros propios puntos de vista, como si lleváramos gafas de sol que no dejan pasar ciertas frecuencias de luz. Vemos lo que crea nuestra mente. Vemos lo que nuestra mente cree.

Aunque otros puedan ver nuestros paradigmas, nosotros no podemos verlos. Somos como el corral rodeado de su nube de polvo, caminando a través del confinamiento de nuestro propio mundo en una esfera congestionada de pensamientos y creencias y las emociones que los acompañan. Y no nos gusta cuando las ficciones del paradigma de otro, las partículas de polvo de su nube de polvo circundante, no están de acuerdo con las nuestras.

Sin mindfulness, mantenemos las historias del paradigma como más que meras opiniones, más que meros puntos de vista. Los sostenemos como la verdad. Invertimos nuestras propias fantasías con el poder de nuestras propias creencias.

La ira siempre es sobre algo que ha ocurrido en el pasado, incluso si el momento fue hace un nanosegundo. La ira siempre es acerca de una historia, una historia estancada que mantenemos con un corazón empecinado. Obstinadamente nos afianzamos a

nosotros mismos en la ficción de un yo «equivocado». La mente de la ira es como un perro preocupándose por un hueso. No puede apartarlo de su cabeza. No quiere siquiera apartarlo. Nuestros rencores nos mantienen en el pasado. ¿Durante cuántos años hemos almacenado algunos de ellos? Durante todo ese tiempo, hemos perdido el ahora.

Algo curioso sobre la mente humana es que vuelve una y otra vez al recuerdo del incidente aparentemente responsable de nuestra frustración o ira. Parece ser un fenómeno que proviene de la historia más temprana de la humanidad cuando la supervivencia dependía de albergar un resentimiento y eliminar su causa aparente, fuese ésta la tribu del valle cercano o un mamut lanudo. Puede ayudar a garantizar nuestra seguridad aparente, pero es una obstrucción residual que despierta en una consciencia sin forma.

La ira es un patrón habitual que siempre emerge de la ignorancia. Aparece de necesidades de supervivencia ciegas y es una mente primaria y no desarrollada. No tiene ningún beneficio en este punto de nuestra evolución. La mente de aversión da lugar a días de estrés, cólera y preocupación, amistades rotas, oportunidades perdidas y décadas de conflictos familiares. La mente de ira guarda siglos de guerras mantenidas, el nieto de un abuelo muerto asesinando al nieto del asesino. Y así continúa y continuará.

A muchos de nosotros nos resulta difícil a veces perdonar y nos quedamos atrapados en una relación tóxica con un aspecto de nuestra propia mente, una caricatura del responsable. Nos resistimos al perdón porque la mente de aversión, la mente de ira, tiende a querer herir a aquellos que sentimos que nos han herido. Para mirar a cualquiera de las variaciones de la aversión con actitud consciente, podemos ver que una de las dinámicas del patrón de conducta es que está en tensión y preparado para atacar. La mente de ira frecuentemente está caliente, agitada y afilada, tan incómoda que es como una olla a presión que necesita soltar vapor.

Nos resistimos al perdón por muchas razones. Podemos estar convencidos de que tenemos la «razón». Podemos tender a sentir que perdonar es dar paso a la idea a la que nos hemos resistido fuertemente de que la otra persona podría no estar «equivocada». Podemos arrogantemente negarnos a perdonar de modo que no parezca que condonamos las acciones del otro.

Nos resistimos al perdón porque estamos demasiado atrapados, apegados, algunas veces incluso disfrutando, de la mente de aversión, incapaces de dejar partir. Puede que queramos mantenernos a nosotros mismos un poco más en el castigo, seguir dando la

espalda. Puede que no queramos perdonar, pensando que perdonar a la persona que hemos construido como nuestro enemigo podría permitirle sacar algún beneficio de nuestro perdón. Mientras que le atribuyamos que es un enemigo, le escatimamos cualquier beneficio.

Antes del perdón, vivimos en una mente densa, embarullada, enquistada. Un rencor desea hacer daño. No tiene ninguna generosidad. La ausencia de perdón ahonda nuestra ignorancia. La ausencia de perdón ahonda nuestro estrés. Los dos, estrés e ignorancia, siempre van juntos.

La ira, los rencores, la ausencia de perdón no causa nada más que daño. Examinar de cerca la mente de ira, la mente que no perdona, es ver que no tiene ninguna función beneficiosa. Es sensato hacer este examen de nuestra propia mente de aversión, para reconocer directamente su toxicidad y desarrollar el deseo de estar libre de ella. Cualquier mente de aversión, cualquier resistencia a perdonar, nos hace daño.

La aversión, una reacción negativa a lo que es, nos hace daño físicamente, emocionalmente, interpersonalmente y espiritualmente.

Guardar rencor nos mantiene crónicamente bañados en hormonas de estrés, interrumpiendo no solamente nuestra paz mental, sino también este cuerpo precioso y frágil, íntimamente dependiente del bienestar óptimo.

Dado que la atención sólo puede tener un objeto de atención a la vez, la ira y la felicidad no pueden coexistir. Son como Clark Kent y Superman. Nunca se los ve juntos. Son estados mutuamente exclusivos de la mente.

Vivir en un estado de la mente de enfado es vivir sin paz. Llevado al extremo, no podemos dormir, y el disfrute es impensable. Incluso si fuéramos a ir al más maravilloso restaurante en la ciudad para una cena muy esperada, con ira no podemos disfrutar de la comida.

La mente de ira daña las relaciones, frecuentemente maldiciendo a las personas que más amamos. Con tanta frecuencia nuestro lamento por las palabras que salen de nuestra boca sigue a las palabras sólo un microsegundo después. La mente de ira es la reina del mundo en los momentos en los que se nutre. Elimina todas las buenas intenciones, todas las inclinaciones a la amabilidad y la compasión. En verdad, es una de nuestras emociones más destructivas. Sólo en los últimos cien años, diez millones han muerto en

nombre de la ira y la aversión.

Cultivar la mente de la ira es inmensamente dañino para nosotros en un sentido espiritual. Previene de cualquier crecimiento positivo que intentemos. Es una interferencia para despertar.

La mente de la ira aparece con frecuencia como juicio. Podemos dirigir este juicio contra cualquiera por cualquier cosa. Al juzgar a otros, reforzamos nuestras propias creencias y suposiciones. El juzgar a otros nos permite sentirnos superiores. Ese deseo de sentirse superior es dañino. Alimenta nuestro yo ficticio, manteniéndonos en la ignorancia. Juzgar a otros nos arranca del inter-ser y la conexión. Emerge de la ignorancia y obstaculiza la compasión.

Los juicios también dañan a la gente a la que juzgamos, incluso si nuestros juicios nunca los decimos en voz alta, incluso si nuestros juicios son comentarios fugaces — hacia el conductor que va despacio que hizo que no pudiéramos pasar el semáforo, hacia la señora que tose con el niño gritando en el asiento de al lado en el avión—. El juicio presenta una negatividad directa y aumenta la toxicidad del mundo. Está en el mismo continuo que el acoso, pero más sutil y encubierto. Nuestros juicios son un testimonio de la astucia que el ego desarrolló al guardar nuestro acoso mental escondido.

A veces, dirigimos la mente de juicio contra nosotros mismos. Tenemos una tendencia a condenar cualquier aspecto de nuestro yo que consideramos indigno o inadecuado. Podemos remontarnos a cuando esto era puro instinto de supervivencia. Aquellas cualidades percibidas por nuestra psique que juzgaba como indignas o inadecuadas amenazan nuestra seguridad, amenazan el modo en que nuestra autoimagen desea ser vista.

El autojuicio, el odio a uno mismo, el aborrecerse a uno mismo nos sumen en los dominios del infierno. Qué narrativa dolorosa y destructiva escribimos para nosotros mismos con esas mentes. Qué narrativa dolorosa y destructiva creamos entonces. Qué universo angustioso creamos. También necesitamos perdonarnos a nosotros mismos.

Los rencores, juicios y aversiones nos enredan más profundamente en el egocentrismo. Nos atascan en todo el estrés, incomodidad y ausencia de paz que origina el egocentrismo. Entramos profundamente en la mente de ira, la mente de aversión, y nos creamos mucho sufrimiento a nosotros mismos.

En una poderosa enseñanza, un hombre avanzó hacia Buda y le escupió en la cara. Ananda, discípulo de Buda, se sintió sacudido por esta enorme falta de respeto y fue a reprender al muchacho que escupió. Buda llamó a un lado a Ananda y dijo, «No tenemos ninguna manera de saber qué ideas tiene este hombre sobre mí. No me estaba escupiendo a mí. Estaba escupiendo a su propia concepción».

Es un mensaje poderoso. Esta percepción, «estaba escupiendo a su propia concepción», puede penetrar a través de la parte de nosotros que reconoce la verdad. Pero sólo puede penetrar si hay algo de porosidad, alguna permeabilidad en nuestro paradigma. Tenemos que haber suavizado ya y desmontado un poco de nuestros hábitos de conducta defensivos, a través de la intención y el mindfulness, para que esa penetración tenga lugar.

Cada destello de percepción necesita encontrar un camino a través de las defensas. El nivel de transformación efectuado por cualquier percepción depende de la profundidad con la que se accede en la percepción y de su intensidad. La percepción no puede penetrar si hay una resistencia empecinada, firme en sus propias convicciones. Cuando se suaviza, podemos empezar a aplicar la verdad que somos capaces de reconocer y abrazarla a través de todos y cada uno de nuestros días ordinarios.

Tenemos que estar deseando ver la verdad a través de nuestra narrativa. Tenemos que estar deseando querer la paz. Decimos que queremos hacerlo. ¿Estamos esperando que nuestra familia o nuestros vecinos o nuestro gobierno la declaren? Tenemos que preguntarnos a nosotros mismos, ¿cuán profunda y honesta es mi propia intención de paz? ¿Estoy deseando estar en paz? ¿Dónde no estoy en paz? ¿Dónde están los campos de batalla interiores? ¿Estoy deseando dejar partir?

Perdonar no es condonar acciones que son negativas o perjudiciales. Con la sabiduría que discrimina, la compasión habla en contra de las acciones que no pueden ser condonadas. Perdonar es no permitir que el yo continúe permaneciendo en el camino del perjuicio. Podemos perdonar y aun así salirnos de una situación que es insana o intolerable, tóxica en cualquier modo. El perdón habla y actúa sin ninguna intención de perjudicar, pero puede hablar con firmeza y actuar con decisión. Despertar es una

práctica de acción despierta, una práctica comprometida de corazón, que a la larga abarca todos los momentos, todas las situaciones, todos los seres vivos.

El perdón no es en relación al acto de otro, tal como lo hemos percibido. Enfocamos nuestra atención en el perdón en sí mismo, no en el acto que parece que da lugar a la decepción. El perdón, un reprocesado interior, un dejar partir interior, es necesario para liberar nuestras mentes. Para alcanzar la satisfacción y la paz que buscamos, necesitamos liberarnos de una posición atascada. No hay crecimiento posible en una posición atascada. No hay libertad o presencia inocente posible en una posición de atasco. El perdón es una liberación de nuestra propia ira.

Es útil practicar el dejar partir que permite el perdón. Podemos vivir cada momento dentro de la comprensión de la impermanencia sutil, dentro de la comprensión de que nacemos de nuevo a cada momento. Las acciones que nos llevaron a rencores pasados o los juicios que nos llevaron a condenas pasadas ya no existen en el momento presente, igual que el agua en el abismo de una cascada es el mismo agua que estaba en el precipicio hace un momento.

Podemos, con la profunda intención dentro de una mente aquietada, sentarnos con estas contemplaciones y practicar el dejar partir para perdonar. Podemos preguntarnos a nosotros mismos a quién necesitamos perdonar y cuál es nuestra resistencia para hacerlo. Podemos observar cómo nos juzgamos a nosotros mismos y dejar partir para perdonar y liberar.

Perdonar, tanto a uno mismo como a los otros, es un dejar partir. Dejamos partir el pasado, la historia, la aversión, el estrés y la incomodidad, el yo. El despertar tiene lugar a través de la liberación.

Perdonar el yo es la liberación de la culpabilidad. La carga y el extravío del egocentrismo es suficientemente perjudicial, sin añadir otra capa de ignorancia con culpabilidad. La culpabilidad es un manto pesado; añade carga a nuestra autorreferencia. La liberación de la culpabilidad libera atención y energía que se puede usar de modos mucho más beneficiosos.

En este dejar partir, adoptado como una condición especial que cataliza nuestro despertar, escogemos abrir nuestra atención para tener una perspectiva más panorámica. Dejamos partir la tirantez de nuestra convicción. Esto permite que tengamos una introspección profunda a quién creemos que somos nosotros mismos, lo que creemos necesitar, en qué situaciones nos sentimos inadecuados o vulnerables.

El perdón es una buena práctica que cultivar deliberadamente en nuestras vidas. Podemos ser testigos de nuestros propios atascos, nuestra resistencia y trabajar para romperlas más allá de los limitados horizontes de la ficción que hemos escrito, al contemplar aspectos alternativos, perspectivas más beneficiosas. Escoger la perspectiva más beneficiosa es una señal de una creciente madurez espiritual. Al buscar una perspectiva más beneficiosa, podemos mover nuestra historia un poco hacia la derecha, un poco hacia la izquierda, igual que le moveríamos un diente flojo a uno de nuestros hijos.

Cualquier objeto de la ira es igualmente y de manera más beneficiosa un objeto de compasión.

Empezamos a ver que, dentro de nuestro paradigma, nuestras propias mentes son el origen tanto de la caricatura del otro como de la animosidad dirigida hacia la caricatura. Cuando nuestra consciencia se mueve más allá del paradigma, la enemistad y la memoria emocional se derrumban como un castillo de naipes.

Dejar partir nuestra historia es una percepción repentina, una limpieza. Es como estar en un espacio de rodaje de una película del viejo oeste y ver a alguien que derriba el escenario. Más allá de la pintura del cactus y el desierto y el cielo azul, podemos ver al grupo de Hollywood ocupado detrás de la pantalla. Dejar partir nuestra historia es ese cambio dramático que vemos. El objeto de nuestra ira siempre ha sido solamente una imagen mental, una construcción y un obstáculo.

Podemos sanar nuestras propias heridas cuando paramos de culpabilizar a otros por ellas. Cuando sacamos la aversión de la mente, podemos atender la herida con sabiduría y compasión. Es todo más espacioso y más factible cuando nos liberamos de nuestras historias y de la sensación del yo que tomaba las cosas tan personalmente.

Podemos, si lo escogemos, implicarnos en una práctica de meditación periódicamente, buscando la aversión que nos quede, la ira, el juicio y la ausencia de perdón de cualquier tipo. Podemos deliberadamente suavizar, aflojar e iluminar cada cosa que encontremos, dejándola partir tan completamente como podamos. Podemos pensar en esto como la purificación de nuestras mentes. Es una práctica poderosa.

Cuando nos hacemos más expertos en perdonar, más sabios en los beneficios de perdonar, podemos practicar el perdón en cada momento presente sin ningún desfase en

el Dharma de ningún tipo. Una vez hayamos reconocido los fallos en la ausencia de perdón y hayamos llegado a ver cómo cultivar el perdón, podríamos también implicarnos en el perdón inmediatamente, cortando todo el drama que podría haber surgido en el pasado.

Procesado instantáneo. Agua nueva en la cresta de la cascada. No más guardar el pasado como un velo polvoriento que oscurece el presente.

Nuestra sensación de identidad se expande enormemente cuando dejamos partir nuestras aversiones. Experimentamos mayor libertad cuando deliberadamente escogemos liberar lo que invertimos en historias viejas y erróneas. Puede emerger la compasión en nosotros por todos los seres humanos que sufren pasivamente cuando la mente destructiva de la aversión permanece inconsciente.

Con la práctica del perdón, la vida vivida se vuelve más armoniosa. La consciencia experimentada descansa en una ecuanimidad más profunda y más estable. El deseo de perdonar, de no mantener nunca la atención en la ausencia de perdón, crece cuando experimentamos los beneficios de dejar partir para perdonar.

Adoptar el perdón como una práctica periódica formal y practicar el perdón con lo que sea que emerge, momento a momento, en el discurrir de nuestras vidas diarias es sabio. Convertirse en experto en perdonar es un medio que requiere habilidad.

Aportar una voluntad abierta de perdonar a cada momento es crear un futuro para nosotros mismos y todos los demás, que tiene menos conflicto y estrés y mucha más compasión generosa. Sería un regalo para nuestro mundo que sufre, desgarrado y conflictivo, si abrazásemos esta mente de ecuanimidad espaciosa como parte de nuestro compromiso para la madurez espiritual.

Que todos desarrollemos nuestra capacidad de dejar partir el pasado, de dejar partir la animosidad, la aversión y el juicio, de dejar partir nuestros paradigmas congestionados y cegadores, de dejar partir el apego al yo. El perdón, dejar partir la aversión, es el pacificador último.

A medida que envejecemos, que todos mantengamos el espacio para la paz en nuestro mundo.

Por todas las maneras en que he perjudicado a otro en cualquier modo,
consciente o inconscientemente,
a través de la ignorancia y la confusión,
pido perdón.

Por cualquiera que me ha perjudicado en cualquier modo,
consciente o inconscientemente,
a través de la ignorancia y la confusión,
ofrezco mi perdón.

Por todas las maneras en que me he perjudicado a mí mismo,
consciente o inconscientemente
a través de la ignorancia y la confusión,
sano estas heridas con el perdón.

—ORACIÓN BUDISTA TRADICIONAL

HUMILDAD

LIBERARSE DEL ORGULLO Y LAS ILUSIONES DEL PERFECCIONISMO; ABRIRSE A LO ORDINARIO

Es casi imposible
sobreestimar el valor de la auténtica humildad
y su poder en la vida espiritual.
Cuando comienza la humildad comienzan las bendiciones
y la culminación de la humildad es la perfección de toda la alegría...
En la humildad perfecta todo el egoísmo desaparece.

—THOMAS MERTON

Para el que está muriendo, la humildad emerge naturalmente.

Es una lección de humildad ser el que necesita aceptar ayuda para sorber un poquito de agua, para usar el baño, incluso para levantar la cabeza. Es una lección de humildad estar a merced del equipo médico para quienes sólo somos uno de los muchos pacientes y de cuya afabilidad dependemos para la medicación, el tratamiento y la gentileza en todas las maneras en la cuales ellos nos tratan. Es una lección de humildad el que otros laven nuestros cuerpos, corten nuestras uñas y limpien nuestras nalgas.

Aprendemos la humildad, sin otra elección, cuando morimos. Podemos presentar una apariencia física que puede dar miedo. El efecto de la enfermedad en un cuerpo es una visión dura; la gente con frecuencia retrocede, incluso aunque sólo sea interiormente.

Es una lección de humildad el tener a otros a nuestro alrededor en nuestros momentos más íntimos soportando el dolor y el miedo, en la increíblemente profunda intimidad —mucho más íntima que hacer el amor— del hecho de morir activo.

Es una lección de humildad recibir el amor que se vierte sobre nosotros al final de

nuestra vida. Es una lección de humildad reconocer que somos impotentes para frustrar la extensión mortal que la vida asigna a nuestra comparecencia.

Es una lección de humildad ser un ser humano normal que se está muriendo.

Envejecer acarrea su propio suministro abundante de oportunidades para abrirse a la humildad. Brinda indignidades. Son indignidades en el sentido normal de la palabra, la visión convencional de lo que es «digno», establecido en una visión del mundo que establece la mediana edad como el ejemplo de una vida humana adulta.

Es una lección de humildad ser un ser humano normal viviendo y envejeciendo.

Las tareas ordinarias se vuelven más difíciles. Ver suficientemente bien para conducir por la noche se vuelve impensable. Intentar contar el cambio en la caja, mientras la multitud impaciente, con la tarjeta de crédito en la mano, espera detrás de nosotros, puede ser una lección de humildad. Las reuniones familiares, excepto para los pocos curiosos más jóvenes que quieren oír acerca de nuestras experiencias, son ocasiones en donde lo que ocurre está claramente en otro lugar. Todos los más jóvenes —y todos ellos son más jóvenes— están en el ajetreo de sus vidas. Con frecuencia, están involucrados en intereses que ya no tienen atractivo para nosotros, igual que nosotros, con nuestros pensamientos y recuerdos silenciosos y no compartidos, tenemos poco interés para ellos.

Las horas en las salas de espera de los médicos, rodeados por otros seres ancianos que también pasan horas de su tiempo en las mismas salas de espera, son una lección de humildad. Anuncios condescendientes en la televisión nos instan a probar su nueva hipoteca invertida que viene con una lente de aumento. Es una lección de humildad ser vistos como presas fáciles.

Una amiga me contó un sueño en el cual era una mujer anciana con pelo ralo, grandes orejas, gran nariz, sin dientes, tumbada sobre una camilla. En el sueño, estaba en una sala de urgencias, claramente con una crisis, con dos jóvenes doctores masculinos inclinados sobre ella preocupados. La amiga que soñaba vio y sintió que la atención de los dos doctores se escabullía de ella y se fijaba en cada paso que una guapa joven daba cuando caminaba por delante de ellos. La amiga se escabulló de su lecho de muerte, donde un momento antes apenas respiraba y era incapaz de levantar siquiera un dedo y con voz fuerte e indignada les dijo a los dos doctores, «¡Yo también fui bonita una vez!».

La visión en el espejo es una lección de humildad, con sus descolgamientos, arrugas,

sus sospechosas manchas marrones de la edad y venas que parecen sobresalir mucho más de lo que solían hacerlo. Los jóvenes no pueden imaginarnos jóvenes más de lo que pueden imaginarse a sí mismos viejos. Y no podemos creer esta cara vieja y este cuerpo viejo. Y aun así, incluso irreconocibles, continuamos atribuyendo el «yo» a todo ello.

Cuando nos damos cuenta de que estamos rehuyendo estas evidencias visibles y experienciales de nuestro envejecimiento y de nuestra irrelevancia cada vez mayor en una cultura orientada a la juventud, podemos usarlo para destacar los lugares en donde el orgullo todavía está merodeando.

Sea cual sea el grado en el que todavía tenemos orgullo —el amor al autoensalzamiento, el amor a sentirse superior o especial—, es hora de echar un vistazo. Liberarnos del orgullo mucho antes de que la muerte venga a nuestro encuentro, encontrar la liberación en la humildad mucho antes de la muerte, nos facilita vivir en la gracia a través de la vida.

El orgullo es arrogante. Puede distinguirse de la alegría sana y la plenitud que podemos sentir cuando realizamos algo. Esa alegría sana y plenitud quieren ser compartidos. El orgullo no comparte con nadie. Es una mente mezquina, que quiere el reconocimiento sólo para sí misma.

Con sabiduría, el orgullo se ve como una mente que es vulnerable a las ocho motivaciones mundanas que nos atrapan; motivaciones de perder y ganar, placer y dolor, fama y vergüenza, elogio y culpa. Estas motivaciones o condiciones existen como imanes para nuestros hábitos no examinados de la mente en todos los momentos. El apego y la aversión es probable que emerjan en cada una de estas ocho circunstancias y el orgullo le sigue rápidamente. Como siempre, nuestra atención es capturada y atrapada siempre que la energía del yo y el nivel de energía de los patrones de conducta antiguos sean superiores a la energía del mindfulness.

La mente del orgullo es un lugar donde el despliegue de nuestro proceso de despertar puede quedarse enganchado, un lugar donde creamos sufrimiento tanto para nosotros mismos como para los demás. El orgullo es un atolladero peligroso si deseamos evitar el sufrimiento continuado con los mismos viejos hábitos no gestionados, particularmente el hábito no gestionado del egocentrismo.

Si somos honestos con nosotros mismos, la mayoría tendríamos que admitir que la mayor parte del tiempo apreciamos verdaderamente, profundamente, espontáneamente, sólo a nosotros o a aquellos que guardamos como «nuestros», incluso después de que hayamos practicado en el camino durante un tiempo.

Con esta mente de autoaprecio, filtramos la experiencia. Recogemos y escogemos sólo las instantáneas de nuestras fantasías que encajan con nuestros propósitos en el momento. En la mente del orgullo, creemos y exageramos nuestras cualidades y posesiones apreciables, deseamos que se reconozcan, y buscamos sentirnos especiales. Nos enredamos a nosotros mismos en el sentido del yo, es decir en la tensión y la limitación, cuando la mente del orgullo domina.

La mente del orgullo puede manifestarse de varias maneras. Con orgullo en forma de vanidad, pensamos, «Mi ego es mejor que tu ego». Con un estudio más detallado, el pensamiento es más bien del tipo «La imagen mental que tengo de mí mismo es superior a la imagen mental que tengo de la imagen mental que creo que tú tienes de ti mismo». Cuando el orgullo se manifiesta como falta de valía, una falsa humildad, el ego permanece tan arraigado como cuando el orgullo se manifiesta como arrogancia. Ambos estados de la mente —el orgullo y su imagen reflejada de inferioridad o falta de valía— están fijos en la concentración en uno mismo. Ambos se apegan a un yo atribuido, independientemente del valor o la valía vista en él.

El yo es una zona de confort familiar, incluso cuando está impregnado con el juicio de «falta de valía». Thomas Merton observó esta dinámica profundamente cuando dijo, «Quizá sería mejor culpable y débil por mí mismo que fuerte en Él a quien no puedo comprender». Tara Brach, una respetada maestra del Dharma, se refiere a esto como «el trance de la falta de valía».

El orgullo, como la culpa, añade otra capa a la ya dolorosa carga y congestión del egocentrismo. Hace nuestra vida y nuestro despertar más difícil.

Es doloroso estar cerca del orgullo de otra persona. A menos que hayamos hecho algo de trabajo con esta mente del orgullo en nosotros mismos y hayamos desarrollado algo de ecuanimidad no reactiva con ella, nos quedamos enganchados en el orgullo del otro. Al estar enganchados, emergen la rivalidad o los sentimientos de daño e inferioridad.

Hay enganches en todas partes.

Qué doloroso es estar orgullosos de nosotros mismos. La fuerza que conseguimos al lucir nuestro orgullo es un logro fabricado, una oportunidad de inflación para el ego. Cuando fomentamos el mindfulness, podemos sentir cómo la aparición de nuestro orgullo se rebaja sea cual sea la satisfacción o la paz que tuviéramos el momento antes de que el orgullo emergiese. Piensa en el esfuerzo que hay en el deseo de ser reconocido como superior, como especial. Qué desperdicio de energía y tiempo, atención y oportunidad. El tiempo se escapa y somos demasiado viejos para esto.

La mente del orgullo se alimenta de lo que encuentra. Es omnívora. Siempre está apareciendo, siempre que puede. Puede aparecer tan rápidamente como se chasquean los dedos, algunas veces incluso en nuestras experiencias meditativas y contemplativas. Si permitimos que el orgullo nos despiste, nos hará salir totalmente de cualquier momento de introspección o potencial transformador.

El orgullo nos mantiene atrapados en la imagen mental que —trabajando mucho y de manera constante— queremos presentar al mundo y que ciertamente intentamos —con el estrés de la negación— presentarnos a nosotros mismos. El orgullo nos mantiene separados de los otros. Nuestra necesidad de resistir, o de ser mejores que los otros, destroza la conexión, impide completamente el respeto mutuo.

El orgullo nos mantiene también fragmentados interiormente. La mente del orgullo suprime todos los aspectos de la psique que no se ajustan a nuestra imagen escogida. Nuestra imagen es una estrategia de defensa. No puede permitir ninguna debilidad en la presentación. Queremos que el maquillaje esté bien y el pelo cepillado justo antes de que dejemos que las cámaras rueden.

El orgullo crea una brecha en nuestro propio ser entre nuestras imágenes mentales de las partes que queremos que se vean, las partes que estamos contentos de tener —nuestra imagen y nuestra sombra—, nuestras imágenes mentales de las partes que deseamos ocultar, las partes que aún no hemos sanado y poseído y aceptado. El orgullo es una mente fragmentada con su propio programa estricto. Está siempre en conflicto consigo mismo, en tensos isométricos. Nos deja en conflicto, como una asamblea paralizada por un ciego y profundo partidismo.

El apego al sentido del yo limita nuestro acceso a nuestro potencial infinito. El orgullo añade una capa extra enredada, congestionada de limitación, de obstrucción. Nos mantiene más ligados a la pequeñez, a la mezquindad y a lo superfluo de una forma que

aumenta exponencialmente.

En este estado fragmentado, la autoaceptación y la paz de la autoaceptación se vuelven imposibles. Nos vamos a vivir lo más lejos posible de nuestro centro, en la periferia absoluta donde imaginamos que nuestra máscara interactúa con las imágenes mentales que tenemos de otros.

La superioridad y la arrogancia, la necesidad profunda de ser reconocidos, son las manifestaciones abiertas del orgullo. El perfeccionismo es la apariencia del orgullo de forma más encubierta: «No voy a esperar la perfección de otra gente, pero tengo altos estándares para mí mismo».

Podemos seguir el hilo del imperativo del perfeccionismo hasta casi un sentido de la vida y de la muerte. Para la mayoría de nosotros que tenemos algún tipo de mentalidad perfeccionista, probablemente encontraremos, cuando empecemos a hurgar en la creencia y examinarla con algo de claridad, que se deriva de alguna suposición cargada emocionalmente hecha en la infancia: «Si no soy perfecto, no seré amado, seré rechazado, seré castigado —e incluso la peor cosa que un niño puede pensar—, moriré».

El miedo y el apego mantienen el perfeccionismo vivo; el miedo y el apego lo alimentan. De nuevo, nos permitimos seguir el consejo de un niño de seis años. Si tenemos la clara intención de usar estos últimos años de nuestra vida para madurar espiritualmente, es bueno examinar qué perfeccionismo hemos dejado sin limpiar para posteriormente arrancar.

El perfeccionismo es un obstáculo. No podemos implicarnos de manera productiva en una noble práctica con perfeccionismo. No podemos despertar a la conciencia más allá del yo cuando nuestra intención más fuerte es perfeccionar el yo.

Podemos usar este tiempo para empezar a reemplazar deliberadamente cualquier hábito de perfeccionismo que pudiese quedar, con un compromiso mucho más claro y realista de integridad. En lugar de traer el perfeccionismo al camino espiritual, una imposibilidad desde la concepción, podemos centrarnos en aportar compromiso a la sinceridad, compromiso a la intención.

El compromiso surge desde el anhelo del corazón. Es cualitativamente diferente a esforzarse en tener éxito.

En cualquiera de las manifestaciones de la mente del orgullo, estamos muy lejos de lo

divino, del espíritu. El orgullo es una mente solitaria y alienante, totalmente dependiente de los asentimientos, palabras, señales e indicaciones apropiadas en el reconocimiento que buscamos. El orgullo no tiene nada que ver con la conciencia no consciente del yo, radiante y santa, que es nuestra naturaleza esencial. Es un obstáculo gigante para esa conciencia. Inmersa en la forma como está, nunca se puede mezclar con la no forma.

Antes de que podamos dejar partir el perfeccionismo y el orgullo —así como su igualmente pesado polo opuesto, la falta de valía—, necesitamos ver cómo estas mentes emergen en nosotros. Queremos sanar las heridas que dan lugar a ellas. El orgullo nos aparta de transformar muchos de los hábitos mentales que son la causa de nuestras tensiones, burdas y sutiles. Nos ata a una posición fija y de atasco, lejos del bienestar sin referencia.

Siempre retrocederemos a las heridas no sanadas que la mente del orgullo intenta ignorar. Mantener al ego inflado es tapar la vulnerabilidad que el yo que juzga llama inadecuación. La arrogancia es la gran parte delantera de una gran parte de atrás de inseguridad.

Parte de nuestra práctica, si escogemos designar estos últimos años como un retiro para despertar, puede incluir un compromiso para explorar dónde estamos atrapados por el orgullo. Sentados en meditación con la determinación de observar, podemos empezar por notar todos los aspectos de envejecer que son una puñalada para nuestro orgullo, que nos tocan un punto delicado.

¿Me molesta ser ignorado? ¿El no volver a ser deseable y atractivo o poderoso y fuerte? ¿El no volver a ser relevante? ¿Me molesta el ser tratado con condescendencia o con deferencia? ¿Me molesta ser un vejstorio?

Las pequeñas puñaladas, los pequeños puntos delicados, pueden resaltarnos los aspectos en los cuales necesitamos trabajar.

Cuando nos sentamos a meditar con nuestro orgullo, podemos, con bastante rapidez, ver que, en la mente del orgullo, en última instancia nos estamos poniendo en ridículo a nosotros mismos. Es un absurdo creer que mi yo ficticio es mejor que tu yo ficticio. Hemos estado dando vueltas con el traje nuevo del emperador, adornado con una arrogancia del yo inflada que ni siquiera existe del modo en que la concebimos.

Con el traje del emperador, somos incapaces de admitir nuestra propia vulnerabilidad.

No importa cuánto practicamos y cuánto crecemos en experiencia meditadora, las heridas no atendidas permanecen en lo esencial. Necesitan ser sanadas si queremos despertar. La vulnerabilidad esencial seguirá tirando de nosotros hacia atrás para atender lo que no está sanado.

Cuando empezamos a ver lo absurdo de nuestro orgullo y lo dejamos a un lado, rehusando engancharnos a él, limpiamos el espacio para observar todas las heridas que el orgullo y la bravuconería intentaban tapar.

Tenemos que reconocer que tenemos heridas. Cada patrón de conducta emergió de una herida percibida. Nos retienen como agujeros enormes en un cimiento que no puede sostener ningún crecimiento estable, que necesita atención.

Conlleva una humildad enorme reconocer nuestras heridas, sentarnos con ellas y tratarnos a nosotros mismos con suavidad. Esta humildad es el comienzo de nuestra liberación a la gran libertad de lo ordinario. Yo, como le ha ocurrido a todos los seres humanos, he sido herido.

Nuestro orgullo puede temer la palabra *humildad*. Nuestro orgullo puede retroceder ante la palabra *ordinario*.

Hay una enorme diferencia entre humillación y humildad. La humillación está cargada con la vergüenza, una candente, profunda contracción del ser, la sensación del yo es tan fuerte que desea no existir. Sentimos humillación cuando nuestra vergüenza se expone.

La humildad no tiene vergüenza. La humildad es la liberación de la energía de una afectación agotadora, la energía liberada de la autorreferencia. Es una liberación a lo ordinario, ligero y espacioso. Es la libertad de la presión de intentar ser extraordinario. Lo ordinario es lo que somos. Lo ordinario es ilimitado.

La práctica espiritual, como lo es el proceso de morir, es una lección de humildad. Es una lección de humildad ser testigo de nuestros propios patrones y nuestras propias emociones destructivas.

Esa apertura a la humildad es el viaje y es la finalidad.

Necesitamos parar y sentarnos y hacer algo de sanación. No necesitamos sentirnos avergonzados de estar aquí a esta edad y tener todavía estas viejas heridas, como tiene

mucha gente de nuestra edad. Podemos pensar, «Gracias a Dios, finalmente estoy aprovechando la oportunidad de sanarlas. Gracias a Dios, tengo la oportunidad de vivir el tiempo que me quede sano. Gracias a Dios, tengo la oportunidad de morir sano».

La mayoría de nosotros hemos sido como ciervos heridos corriendo por el bosque. Continuamos corriendo durante décadas, forzándonos a pesar de las heridas, quizá incluso corriendo sin ser conscientes de las heridas. Necesitamos encontrar el equivalente a una cama cálida de hierba verde, abundante, y dar a las heridas el tiempo, la atención y la compasión que requieren. Necesitamos dar a nuestras heridas, como haríamos con cualquier herida que amáramos, una atención meticulosa, atención cariñosa, atención sanadora.

En este estado de sanación de la mente, podemos empezar a ver a nuestro ego como la suma total de todas nuestras heridas y los modos en los cuales nos hemos familiarizado con las maneras de defendernos para no tener más. Cuando profundizamos en cada patrón de conducta, podemos ver que emergió de una herida.

El ego no es tanto malo —aunque con frecuencia nos implique en actos que conducen al perjuicio, propio y de otros— como ciego, sin sabiduría, sin información y mal orientado.

El ego es como una alarma de incendios hipersensible, parte de nuestro mecanismo de supervivencia que va a toda marcha. Incluso al avanzar por el camino, después de que hayamos alcanzado algo de libertad del apego al sentido del yo, todavía podemos ser testigos de nuestros patrones de conducta habituales yendo erróneamente, sintiéndose un poco amenazados o necesitados y tomando una mala dirección. Estas energías pueden ser despilfarradoras o destructivas.

Para despertar, incluso para vivir más armoniosamente, necesitamos aprovechar estas energías y manejarlas con sabiduría.

Sentados, sanando, en la humildad, podemos empezar a desarrollar más compasión por el dolor que engendra el ego y sus patrones de conducta. Con esta compasión, podemos usar la sabiduría y la sabia intención para manejar la ignorancia de los impulsos del ego.

Reconvertimos nuestros corazones y mentes. Reconvertimos nuestros cerebros y depuramos todas sus rutas autorreferenciales. Podemos redireccionar todos los bucles neurológicos que han regresado de manera habitual al cerebro ciegamente reactivo,

primitivo. Podemos, con práctica y autocompasión deliberada, transformar el sistema de circuitos, sanar las fracturas de nuestro ser que fueron creadas en la ignorancia, y quedarnos más integrados y sincronizados, con mayor armonía en nuestro cerebro y en nuestro ser.

Practicar de este modo es como coger a un perro maltratado a nuestro cuidado y trabajar con él. Tratando al perro con delicadeza y cariño, podemos enseñarle de maneras nuevas. Éste es el viaje de nuestros últimos años si así lo escogemos: entrenarnos en alcanzar un yo sano y funcional a través del cual la luz del espíritu pueda brillar. Esto demanda y da origen a la cordura básica y a la humildad.

Podemos incorporar una práctica rítmica, si lo deseamos, de sentarnos con nuestra propia vulnerabilidad. Esa vulnerabilidad quiere ser abrazada tanto como lo querría el perro maltratado. Nuestra práctica meditativa y contemplativa hará que aparezcan, sin duda, a su debido tiempo, y quizás incluso rápidamente, las heridas que necesiten nuestra atención delicada.

Cuando estas heridas emergen, simplemente nos sentamos en una actitud de apertura, con humildad, con compasión. Nos sentamos con valentía, con la pureza del amor de un padre por su hijo amado. Permitimos que el dolor esté presente. Saldrá a la superficie, como metralla vieja que quiere salir, si lo permitimos. Encomendamos el dolor de las heridas al cuidado amoroso de cualquier sabiduría y compasión que hayamos cultivado con nuestra práctica, la sabiduría y compasión de la conciencia sin forma a la cual ya nos hemos abierto.

Nuestras heridas sin sanar tienen múltiples capas, y sus raíces viejas y esenciales impregnan todos los aspectos de nuestro ser. Por debajo de esas heridas sin sanar, a un nivel incluso más profundo, está la herida del yo, separado de la esencia del ser. Se agrava con el miedo a la muerte, el fin del «mí». Nuestra sanación deliberada generará el valor y la sabiduría necesarios para dejar partir el yo que teme a la muerte. Con esa liberación, el yo se funde en el amor del cual se había imaginado a sí mismo separado.

Es sensato sentarse periódicamente con el propósito explícito de sanar, de practicar la compasión y la generosidad con nosotros mismos. A la larga podemos llegar a mantenernos siempre en la aceptación de esta postura hasta que no haya más heridas que sanar. Podemos dejar que nuestro corazón se libere en tanta humildad que no vuelvan a emerger nuevas heridas.

Cuando nos implicamos en hacer este trabajo de sanación, inicialmente puede que notemos que, una vez y otra, la historia en la cual siempre nos hemos basado para explicar las heridas quiere afirmarse en nuestras mentes. Es mejor pasar por alto la historia. En ocasiones podemos usar la historia para evocar el sentimiento de una vieja herida, pero una vez generado el sentimiento, en aras de sanar la herida sencillamente, podemos dejar partir la historia, dejar que sencillamente se disuelva en nuestra cabeza.

Permanecer en la historia sólo nos enreda más profundamente en nuestras ideas erróneas. Aunque la historia de nuestra herida es una ficción, el dolor es sufrimiento. Atendemos el dolor, nos abrimos a él, para que así pueda sanar. Somos como la madre que amorosamente despierta a su hijo de estar atrapado en una pesadilla.

Aunque no hay ningún yo inherentemente existente, independiente, ningún «dueño» del sufrimiento, necesitamos sanar nuestras heridas antes de que podamos liberar nuestro apego al sentido del yo con un darnos cuenta profundo y directo.

Mantenemos un equilibrio delicado, estamos a medio camino, cuando trabajamos con las heridas. No seguimos ningún consejo para mantener el labio superior rígido y reprimir el hecho de que estamos heridos, ni queremos seguir el consejo que nos mantendría atrapados en nuestra identidad como heridos que caminan. Sanamos el yo sin alimentar al yo.

Lo hacemos con amistad incondicional y aceptación hacia el yo, con humildad. Lo hacemos con respeto por la nobleza de la práctica, respeto por la nobleza de un ser humano ordinario que está dando los pasos hacia el despertar. Conservamos una noble postura de respeto por nuestro propio potencial, nuestra propia Esencia Divina, nuestra propia semilla de buda.

Conlleva gran humildad sentarse y permitir que el proceso de maduración espiritual tenga lugar una vez que hayamos reunido los motivos y condiciones necesarias. La práctica de sanación deliberada, amorosa, requiere y fomenta la humildad, el fin del orgullo.

Puede que hayamos pensado en el camino espiritual como especialmente glorioso, teñido de rosa, el loto de muchos pétalos abriéndose en un esplendor inimaginable. Quizá sea así, pero el yo no estará por ahí para experimentarlo, y habrá muchos insectos, arañas y

babosas que se escabullirán de sus lugares para esconderse en los pétalos del loto antes de que esos pétalos se abran completamente y el apego al yo se supere.

El camino espiritual no es un puente para salir del sufrimiento. Es un viaje de exploración de la dinámica de nuestra propia interferencia con la experiencia de la esencia del ser. Investigamos en nuestra interferencia para que nuestra interferencia pueda cesar. Algunos pasajes del viaje incluyen muchas experiencias largas y a veces desalentadoras para darnos cuenta de lo perdidos que hemos estado de modos que quizá nunca nos hayamos permitido sentir. Aunque conduce a un bienestar cada vez mayor, el camino espiritual no es del todo fácil. Es, sin embargo, factible para cualquiera de nosotros, seres humanos ordinarios, con esfuerzo sabio e intención clara.

El camino espiritual es trabajo. Si nos comprometemos a despertar en estos años de ancianidad nuestros, necesitamos organizar nuestras vidas en torno a esta intención, para persistir en el trabajo y aguantar firmemente en los pasajes difíciles. Hay trechos desoladores a merced de los hábitos poderosos que se están resistiendo. Ciertamente puede haber noches y días oscuros —y de mucha más duración— del alma.

Estos momentos oscuros se abren con el tiempo a la sencilla experiencia de la vulnerabilidad. Despojados de historias, incluso historias «espirituales», tienen componentes emocionales y físicos a los que sencillamente nos abrimos para permitirnos sentir de manera amorosa. Ninguna emoción va a matarnos. Todas las sensaciones físicas son impersonales. Podemos respirar a nuestra manera durante la sanación de nuestras propias heridas.

Hay grandes liberaciones de tristeza cuando tocamos y sanamos las heridas que nunca han sido cuidadas antes. La tristeza es una emoción interesante. Puede dejarnos sintiendo que hemos sido limpiados por la lluvia. Las lágrimas que lloramos catárticamente de hecho difieren en su composición química de las lágrimas que lloramos cuando nuestros ojos están irritados. Las lágrimas de tristeza se llevan más toxinas. Nos limpian. Nos sanan.

Piensa en cualquier corte que hayamos tenido alguna vez. Es notorio: podemos sanarnos.

La sanación es un trabajo de humildad. La sanación demanda honestidad, y la honestidad demanda humildad.

Comprometerse a despertar es ser responsable, noble y tiene dignidad. Produce satisfacción. Nuestro propio compromiso a despertar genera un corazón ilimitado que

beneficia a todo y a todos. Liberados del orgullo, con humildad y la libertad de lo ordinario, podemos ayudar a sanar el mundo.

Empezamos sanando las heridas de nuestro propio sentido del yo. Necesitamos un yo sano, sólido para ir hacia la conciencia más allá del yo.

Después de sanar las heridas de toda nuestra vida, las heridas de la historia de toda nuestra vida, podemos empezar a sanar las cuatro fracturas que nos mantienen encerrados en la ficción del yo. Al construir este sentido del yo, establecimos cuatro dualidades. Estas dualidades, en el grado que permanecen en nosotros como convicciones sin examinar, permanecen como cuatro falsedades en todos nuestros paradigmas, las congestiones que dan vueltas en las perspectivas y reacciones en las cuales vivimos.

Trazamos cuatro fronteras en la creación de un sentido del yo separado. Sólo se disuelven cuando se ven claramente como las ficciones conceptuales que son. Las líneas fronterizas que hemos trazado, y han continuado en la defensa con estrés y tensión, son la frontera entre la sombra y el personaje, la frontera entre cuerpo y mente, la frontera entre vida y muerte y la frontera entre el yo y todo lo demás.

Las líneas fronterizas de las cuatro dualidades son sanadas progresivamente cuando morimos. Esa sanación progresiva libera cada vez más la atención de la persona que está muriendo a la no forma, la esencia radiante del ser que ha informado de cada momento todo el tiempo, siempre esperando por nosotros. Hay un gran gozo cuando se libera la atención a la conciencia, de vuelta a casa.

Hemos imaginado las fracturas de las cuatro fronteras. Podemos sanar los patrones habituales que hemos desarrollado en torno a las fracturas imaginadas con nuestra práctica y nuestra intención mientras estamos todavía en la vida.

Cuando sanamos las heridas del yo, nos apropiamos del yo. Nos volvemos el todo. Nos volvemos auténticos. Desvanecemos la frontera entre la sombra y el personaje. Nuestra intención de observar y explorar y cuidar amorosamente y con humildad las heridas que subyacen a nuestros patrones de conducta nos libera del orgullo. Hay una liberación de la atención que se ha mantenido unida en un personaje tenso y con frecuencia problemático. Esta energía se libera en una humildad sana y refrescante, profunda autoaceptación, y la libertad de lo ordinario.

La frontera entre cuerpo y mente se desvanece con práctica meditativa profunda y sostenida. Al centrarse en el surgir y caer de la respiración, el mindfulness de la respiración, sacamos nuestra conciencia de la mente conceptual. Al mantener la conciencia en la tranquilidad, podemos empezar a reconocer directamente la insustancialidad, la maravillosa aunque mera cualidad atribuida, de mente y cuerpo. Podemos reconocer y experimentar que son de un tipo, las formas obtenidas desde la no forma.

La frontera entre la vida y la muerte se desvanece cuando mantenemos con firmeza nuestro compromiso con nuestra práctica meditativa. Empezamos a tener momentos que aumentan en intensidad y en frecuencia, y que con el tiempo se vuelven estables, de reconocimiento de que la atención puede liberarse del apego al yo. Cuando ese apego se libera, la frontera sana. Más allá del yo, la consciencia simplemente es. Está fuera del tiempo, fuera de la temporalidad y de lo finito y la mortalidad. Más allá del yo está nuestro hogar. Muertos o vivos.

La frontera entre el yo y todo lo demás se desvanece cuando empezamos a vivir con una mente despierta. De hecho, en el momento en que la frontera se desvanece, la mente despierta se ilumina. La dualidad se desvanece. Danzamos la danza interminable del inter-ser de la forma y la no forma sin autorreferencia. No hay diferencia entre esta montaña y esa montaña, sólo la perspectiva del momento. No hay diferencia entre esta congestión de energía y esa congestión de energía, sólo la perspectiva del momento. La misma consciencia brilla a través de todo y nuestra consciencia descansa, después de haber pasado el yo, en este reconocimiento, en este espacio santo, sin forma, sin residencia. Esto es despertar, iluminación, aclaración.

Cada uno de nosotros que escoge despertar en estos últimos años comprenderá este viaje a su propia manera, siguiendo las invenciones beneficiosas (cualquier cosa en palabras es una invención, una aproximación a la verdad) y las instrucciones de las tradiciones de sabiduría, sean cuales sean, resuenan en lo más profundo de nuestro propio ser.

Todo esto no lo emprendemos para alcanzar la iluminación como santidad con aureola de arco iris, nuestros quince minutos de fama para el orgullo. Hemos idealizado las caricaturas mentales de la iluminación hasta que profundizamos más en el viaje. Para muchas personas, la iluminación se ve como algo de lo que otros son más merecedores.

Muchas personas manejan la iluminación como algo inalcanzable para todos nosotros, que somos seres ordinarios, aunque son sólo los seres que saben que son ordinarios los que pueden alcanzarla. Algunas personas ven la iluminación como un poco aburrida. La vida sin teatro suena demasiado mediocre. No tiene ningún interés para ellos.

El despertar, sin embargo, no es más que liberación del sufrimiento, del estrés, la incomodidad y la limitación de la contracción. Ése es el deseo fundamental en todos nosotros. Eso es lo que todos tenemos en común: el deseo de ser felices y el deseo de estar libres del sufrimiento.

Si seguimos este camino con compromiso profundo para madurar espiritualmente, con la madurez espiritual, experimentaremos cada vez más la conciencia liberada del apego al yo y, así, del sufrimiento. Liberados, experimentando el inter-ser en la amplitud producida por la humildad, sostenemos el deseo de que todos los demás sean felices, de que todos los demás estén libres de sufrimiento.

Podemos ser testigos de que esto es un objetivo alcanzable. Al hacerlo, nos mantenemos en el orgullo divino. Me inclino ante el Buda, la Presencia Divina, la radiante esencia del ser, en mí. Me inclino ante el Buda, la Presencia Divina, la radiante esencia del ser, en ti.

El orgullo divino es una propiedad agradecida. Poseemos la nobleza de nuestro propio ser esencial, pero lo poseemos con agradecimiento. Esa gratitud previene que el falso orgullo se introduzca sigilosamente. Podemos practicar la propiedad agradecida con cualquiera de nuestros regalos. Nuestra valía siempre ha estado presente en nuestra naturaleza esencial. Si se ha oscurecido por la falta de valía, el orgullo divino es la manifestación de nuestro cambio en la relación con nuestra propia naturaleza esencial.

Podemos mantener cualquiera de las nobles cualidades que nos llevan al núcleo de las cosas —amor, sabiduría, compasión, generosidad, humildad— en el orgullo divino. Todas estas nobles cualidades, disponibles instantáneamente en el momento en que se aíslan los obstáculos, descansan en el tranquilo punto cero, la intersección de la forma y la no forma. Llevar nuestro corazón y nuestra mente a cualquiera de las nobles cualidades requiere simplemente recordarlas, traer nuestra atención a su frecuencia o nivel de energía, y entrar en el punto de quietud de la consciencia centrada en el presente.

La humildad conlleva una liberación a la libertad, una profunda y estimulante liberación a lo ordinario. Sin seguir comparando y juzgando experimentamos una ganancia increíble de energía y bienestar que ha estado ligada durante tanto tiempo a la afectación. Esto no tiene nada que ver con eliminar el yo, sino con transformar y liberar nuestro apego a la invención del yo. Nos volvemos amplios, más sencillos. Estamos satisfechos, vivimos con ligereza. Estamos menos atrapados en la congestión.

Vacíos del apego al yo y a la falsa ilusión del orgullo, que aprieta ese apego todavía más, creamos espacio nuevo liberado en nuestra propia amplitud para que otros también entren en la conciencia más allá de la tensa congestión del yo. Nos volvemos como un claro en el bosque o una tregua en la tormenta, un espacio tranquilo y abierto que atrae a otros a él y les ofrece la oportunidad de encontrar también sus rumbos y ajustar sus brújulas para volver a casa.

Hay un gran acúmulo de libertad cuando entramos en la humildad. La sabiduría permitió la entrada y la compasión acompaña de manera natural. En la humildad, con sabiduría y compasión, creamos un mundo más espacioso, donde la experiencia de nuestra comunión y conexión tiene menos barreras y se vuelve más posible.

Podemos, si lo deseamos, soportar el testigo del potencial que cada uno de nosotros tiene y la particular significación de este tiempo de envejecer en una vida humana. De la humildad emerge la dignidad. Éste es el noble trabajo.

Para las décadas de la ancianidad, un tiempo lleno con todo lo que la visión mundana considera indignidades, podemos mantener el testigo de la dignidad del uso sabio de este tiempo. Podemos mantener el testigo de la dignidad por nosotros mismos y por todos los que nos seguirán. Podemos mantener la dignidad con la humildad de la propiedad agradecida.

PRESENCIA

LIBERARSE DE LA FRIVOLIDAD Y OTROS ASPECTOS SUPERFLUOS

Permanece tranquilo. Los árboles por delante y los arbustos a tu lado
no están perdidos. Donde sea que estés se llama Aquí.
El bosque sabe
dónde estás. Debes dejar que te encuentre.

—DAVID WAGONER

Si miramos sólo un poquito debajo de la superficie de nuestros hábitos robóticos del cuerpo, habla, y la mente, la mayoría de nosotros tendría que admitir que nos sentimos perdidos gran parte del tiempo. Es precisamente ese sentimiento de «perdido» el que el ego con sus estrategias intenta tapar, ponerle una tirita y suprimir. La mayoría de nosotros muy raramente estamos *aquí*. Nuestra atención pasa poco tiempo en el *ahora*.

Y aun así, aquí y ahora, en lo profundo —en la intimidad, vulnerabilidad, presencia— es donde encontramos la gracia que añoramos. De alguna manera ya lo sabemos. La añoranza siempre ha estado esperando nuestra aportación. Cuanto más recuperamos nuestra capacidad de estar presentes —todos la disfrutamos alguna vez—, más puede desplegarse el majestuoso proceso de despertar con la naturalidad de un anhelo que siempre ha estado aquí y una dirección que siempre ha sido conocida. Todo lo que alguna vez ha separado nuestro anhelo de aquello que añoramos es el más puro velo de la incomprensión.

No hay ningún refugio fuera de aquí y ahora, ninguna estabilidad, ninguna fiabilidad. Como las hojas al viento, hemos pasado mucho tiempo perdidos en la confusión. La mayoría de nosotros hemos pasado mucho tiempo con nuestra atención atrapada en ilusiones, en la frivolidad, en lo superfluo, en el pasado y en el futuro. Y hemos pagado

un precio alto por esto.

Con frecuencia hemos desperdiciado nuestro indecible potencial simplemente al no conocerlo, al no haberlo explorado, habiéndolo ignorado. ¿Qué pasaría si dibujásemos un gráfico circular sobre dónde ha residido nuestra atención, nuestra intención y nuestra motivación en nuestras vidas hasta la fecha, todos esos años que no podemos remediar? ¿Querríamos tener ese penetrante gráfico?

Hay muchas experiencias que están en nuestro camino cuando envejecemos, ocasiones en las que podrían sobrepasarnos una gran angustia y el fuerte miedo y la profunda confusión. Los desafíos que encaramos podrían hacer que nos sintiéramos perdidos y dando vueltas en un vasto universo indiferente si no tenemos una actitud consciente. Incluso con mayor mindfulness, la angustia, la confusión y otras emociones difíciles bien pueden ser parte de lo que nos encontremos.

Ahora es un buen momento para hacernos algunas preguntas incisivas, para tener un sentido de dónde estamos en cuanto a nuestra apertura y nuestra capacidad para la presencia.

Efectuar la transformación requiere nuestra madurez y compromiso asumiendo nuestra más profunda intención, así como la vigilancia consciente. Qué triste sería yacer moribundo con los mismos viejos hábitos no examinados que reclaman su jurisdicción, que todavía obstaculizan la belleza de nuestra naturaleza esencial, que todavía llenan el espacio que ocupamos con la ignorancia y todo menos lo que somos. En ese momento, no podemos suplicar un día o una hora extra.

Imagina lo que sería simplemente estar presente con el misterio, la inmensidad y la impermanencia gloriosa, resplandeciente, de esta experiencia de vida. Imagina cómo sería vivir con un corazón valiente, para no darse la vuelta, para permanecer abierto a lo que es difícil de enfrentar.

La vigilancia requerida para madurar espiritualmente no es la de un patrullador, como los ejecutores despiadados de estrictos paradigmas con aires de superioridad en tantos entornos fundamentalistas —incluyendo los entornos fundamentalistas en nuestras propias mentes—. Jack Kornfield, un maestro budista americano profundamente respetado, sugiere que mantengamos el mindfulness de lo que emerge momento a momento con la misma actitud vigilante de una madre con su bebé. Hay en la actitud de

esa madre, en este significado de *vigilancia*, un sentido de vigilia mantenida, un profundo respeto, una atención amorosa momento a momento, y atónita maravilla. Hay, en la vigilia mantenida, una sensación de receptividad tranquila, compasiva y adecuada.

La mente de la vigilia es una mente suficientemente poderosa que puede aguantar las profundas estocadas de las pérdidas y los deterioros del envejecimiento. Con esta mente, podemos manejar el estar presentes, el no darnos la vuelta para irnos de ahí, las experiencias dolorosas que podamos encarar. Con esta mente, podemos manejar el estar con sencillez, con estabilidad, con cordura, con el sufrimiento que puede ser nuestro o de nuestros seres amados sin cerrarnos o sin perdernos en él. La consciencia centrada en el presente es la mente que nos permitirá mantener la vigilia amorosa a través de todos los tiempos de duelo que podamos tener en el futuro, todos esos momentos que pueden arrancar el pasado, el duelo no resuelto, como un imán arranca los clavos.

El mindfulness puede ayudarnos a permanecer presentes en cada momento, aceptando radicalmente lo que rehuiríamos con nuestros hábitos ciegos. En el refugio de la consciencia centrada en el presente, podemos acceder al valor de quedarnos con cualquier cosa que se esté desplegando sin perder nuestro mindfulness. Presentes y conscientes, hay menos egocentrismo. La presencia no deja ningún espacio al yo. Presentes, no necesitamos sentirnos perdidos y abrumados, como hacemos en las resacas poderosas de las reacciones del egocentrismo. No necesitamos sentirnos tan temerosos de ser arrastrados en las olas de la reactividad que nos sumirían en el gran océano del sufrimiento.

Donde ponemos nuestra atención, ésta crea literalmente el mundo en el cual vivimos y nuestra experiencia de la existencia. Perdidos en el dolor, vivimos en un universo de sufrimiento. Al ser testigos del dolor, vivimos en un universo impregnado por la compasión.

Aprender a controlar dónde colocamos nuestra atención —aprender la flexibilidad mental— no podría ser más valioso si deseamos madurar espiritualmente, encarando los desafíos que nos esperan y ofreciendo, desde esa madurez, el refugio a un corazón ilimitado para nosotros mismos y para el mundo. Tal herramienta es como tener las llaves del reino. Todas las tradiciones de sabiduría, al reconocer la importancia de la atención entrenada, han escogido objetos de meditación, objetos escogidos para

concentrarse, sobre los cuales situar y mantener la atención. Este entrenamiento en flexibilidad mental y estabilidad en la atención se reconoce en muchos caminos como necesario para despertar.

Estos anclajes para nuestra atención, para colocar nuestra consciencia, son incontables. Reemplazan nuestros anclajes ordinarios de concepción y sensación. La tradición budista tiene cientos. En el cristianismo, tales objetos incluyen la oración de Jesús, la palabra en Centering prayer,¹ la generación de los estados mentales de amor, adoración y devoción. La práctica de advaita vedanta reside en la pregunta constante de «¿Quién soy yo?» y la respuesta constante «Yo soy». Las prácticas místicas judías enfatizan *hashkatah*, aquietar la mente, y cultivar la consciencia de la santidad de estar siempre presente. Hay muchos caminos para centrarse y muchos métodos para domesticar la atención que divaga con los patrones de conducta no controlados, todos deseosos de dispararse por sus caminos habituales.

Para comprometernos en despertar, necesitamos una estaca para amarrar la mente inquieta.² Cualquier estaca que se escoja servirá: la respiración, una palabra, luz, sonido.

Para aquellos que están en un proceso de enfermedad terminal y acercándose a la experiencia llamada fase de muerte definitiva, la condición especial, la condición transformadora, de la presencia emerge en el enfoque momento a momento en la respiración. La respiración como anclaje. La respiración como la estaca. La respiración como quilla, timón y vela. Cuando estamos en nuestros últimos momentos de respiración, somos mucho menos propensos a que nuestra atención divague al azar. ¿Cuántas de las contadas respiraciones que tomaré en esta vida me quedan? Esta próxima inspiración. ¿Vendrá? Esta próxima espiración. ¿Es la última? Estamos muy presentes en tales momentos. No hay ninguna frivolidad. Nada superfluo nos arrastra de vuelta a la irracionalidad apagada y turbia.

Desarrollamos la capacidad de estar presentes, la vía hacia el despertar, practicando la presencia. Nuestra capacidad empieza con la intención y con la práctica de mostrarnos de manera consciente y deliberada en los momentos de nuestras vidas.

Normalmente podemos estar en el presente durante breves momentos. Las primeras bandas exteriores de una tormenta tropical; un delfín saltando inesperadamente desde una ola; un intercambio íntimo con un amigo, una mascota, un extraño o un cónyuge; el

contacto de una cabeza nueva, cálida, de un nieta. De hecho, con algo de práctica intencionada y seria podemos empezar a mostrarnos, completamente presentes, con un poco más de creciente frecuencia e intensidad.

Para la mayoría los que estamos haciendo nuestro camino a través del noble sendero, mostrarnos es lo que nos ocurrirá con mayor probabilidad durante la práctica de meditación sentada formal. Alentamos y permitimos esta mente de presencia para que llene nuestros días. Es demasiado fácil deslizarse en los viejos hábitos en cuanto nos hayamos levantado del cojín. Necesitamos recordar el mezclar la paz de la concentración experimentada en el cojín, sea cual sea el grado de tranquilidad que hayamos experimentado ese día, con nuestra intención durante las horas que tengamos por delante antes de que volvamos al cojín otra vez.

Permanecer presentes demanda nuestra intención afinada, nuestro compromiso, nuestro deseo y una curiosidad tolerante, profunda y abierta. Hay un precio por entrar en el presente, por vivir en él. Entraña un dejar partir las defensas y fantasías, un dejar a un lado el yo. El egocentrismo tiene lugar a cierta distancia del presente, del aquí y ahora.

Podemos empezar a practicar la presencia momento a momento. Masticando, tragando, duchándonos, caminando, sentándonos, acostándonos, cargando la secadora, sometiéndonos a diálisis o quimio, bostezando, llorando, pagando la cuenta, conduciendo, inyectándonos insulina, escribiendo, leyendo, charlando —especialmente charlando—, arrancando malas hierbas, pasando la aspiradora, respirando.

Respirar es la clave. Siempre está disponible, siempre centrada en el presente, siempre está ocurriendo. Cuando descansamos en la respiración, nos hallamos en la conciencia sin historia. Entramos en la atención experiencial más que en la atención narrativa. Podemos preguntarnos, si lo deseamos: ¿estoy reconociendo esta respiración precisa que estoy respirando, justo ahora? ¿Estoy siendo consciente incluso de ella emergiendo, permaneciendo y disolviéndose? ¿La estoy dando por hecho? ¿Estoy desperdiciando este momento porque tengo decenas de miles de momentos anteriores?

¿Puedo quedarme en este momento? ¿O continuaré gastando mi energía recorriendo mis propias imágenes mentales? ¿Puedo descansar fácilmente en este momento únicamente? ¿Puedo descansar fácilmente en general? ¿Puedo mostrarme ahora? Si no, es sensato observar lo que nos está reteniendo, observar nuestra propia resistencia a estar presentes.

Pasamos nuestros años en conceptos, en una pequeña vida conceptual. Nuestros pensamientos se han vuelto demasiado hipnóticos y nuestras fantasías demasiado fascinantes. Es como si no quisiéramos perdernos un simple acto del cine interior, estamos deseando volver a él. Hasta que haya algún tiempo de práctica real, preferimos la banalidad familiar, de radionovela, antes que la maravilla de cada momento nuevo.

Hemos dado a nuestros pensamientos un poder enorme e imperioso. Conlleva algo de esfuerzo, con frecuencia, no seguir su liderazgo. Nos hemos vuelto pasivos con nuestros propios hábitos. La diferencia entre la atención pasiva y activa es enorme. La atención pasiva, la atención que no es consciente, mantiene nuestra atención en las frivolidades y los aspectos superfluos, perdidos en las ficciones, perdidos en lo que es muy inferior a nuestro potencial. Nos mantiene dormidos. La atención activa, centrada y simultáneamente relajada, es el uso más sensato de esta particular facultad mental nuestra. Nos mantiene despiertos.

Todos estamos familiarizados con llegar a un destino sin tener ni idea de cómo atravesamos los semáforos entre el punto adonde llegamos y el punto de donde salimos cuando estábamos en blanco. Podemos preguntarnos a nosotros mismos ¿cuántas veces en todas estas décadas hemos estado perdidos en la acción, no nos hemos mostrado, bien a nosotros mismos o a los otros? ¿Qué oportunidades y experiencias nos hemos negado a nosotros mismos, perdidos en nuestras propias fantasías? ¿Qué riquezas no hemos visto y no hemos percibido?

¿Estamos aquí ahora?

Pasamos nuestra vida buscando maravillas, mentes como torbellinos con recuerdos y posibilidades, y perdemos las que están justo aquí en todos y cada uno de los momentos, en las revelaciones interminables de la vida. Presentes, observamos. Presentes, vemos. Presentes, recibimos, damos y somos.

Las moléculas de la tierra reaccionan cada vez que nuestros pies entran en contacto con ellas. ¿Lo notamos? El oxígeno que estamos inspirando ha sido compartido por siete mil millones de personas y se nos ofrece en esta respiración por parte de la hierba, los árboles y las plantas a nuestro alrededor. ¿Cuántas maravillas nos estamos perdiendo?

Esta vida es ya una maravilla. Nosotros somos ya una maravilla. Todo lo que *es* es una maravilla. Nuestra atención entrenada nos permitirá reconocerlo y, luego, abrazarlo, vivirlo con mayor alegría y gratitud, haciéndose eco y resonando con las palabras del

salmo: «Doy gracias por la maravilla de mi ser».

La presencia consciente no sólo nos permite permanecer abiertos ante el sufrimiento que nos podamos encontrar, sin añadir nada a él, ninguna historia, ninguna autocompasión, ninguna reactividad y sólo la mente de compasión sanadora; nos permite, también, profundizar y aumentar nuestra experiencia de gozo.

Podemos organizar nuestras vidas en torno a nuestra intención y, dentro de la trayectoria de la intención, practicar simplemente el mostrarnos. De nuevo, aprendemos cómo estar presentes practicando el estar presentes. Quedarnos con nuestra respiración, mantener nuestra atención en la respiración dentro de la luz de nuestra intención, es un modo enormemente simple y poderoso de ocupar el aquí el ahora auténticamente. Nos mantiene en la remembranza, centrados en el flujo divino, como le llama el visionario cristiano contemplativo Richard Rohr.

Igual que puede hacerlo cada persona moribunda, con su foco inquebrantable en la respiración, nosotros podemos cambiar nuestra experiencia de ser con una única respiración, un único latido del corazón. Con cada respiración consciente, cada inspiración y espiración, podemos sincronizar nuestro microrritmo con el macrorritmo mayor, abriéndonos a la inmensidad de ser, sin estar ya nunca más fracturados en la atención, sin estar nunca más desconectados de todos los demás y de lo sagrado.

Centrarse en el surgir momentáneo y el caer de cada respiración retira los velos de las distracciones y los puntos de mira que de hecho están ocurriendo ahora mismo. Ésta es la experiencia de existir, el simple gozo de ser. Esto es una vida humana preciosa, muy frágil y efímera. Nunca más oscurecida: desnuda, reconocimiento centrado, despierta al desplegar de la vida.

Aunque es una presencia permanente vasta y luminosa, tanto nuestra construcción del tiempo por la mente como la sombra del yo oscurecen el Ahora hasta convertirlo sólo en una brizna escondida de luz. Hay un punto tranquilo entre el «pasado» y el «futuro» que generalmente ignoramos. Descansando ahí consciente y sistemáticamente, empezamos a conocer la frecuencia, la vibración del presente. El presente es la puerta. Es una entrada evitada por la atención pasiva, pero su luz crece con más brillo, y se amplía y abre cuanto más desarrollamos activamente la atención consciente. Nos lleva a la vasta majestuosidad de nuestro propio ser.

Perfeccionamos nuestra flexibilidad mental y nuestro mindfulness sobre el cojín en nuestra práctica diaria formal. Necesitamos una práctica fuera del cojín, una práctica de «remembranza», también. De otro modo, sólo estamos implicándonos en la práctica transformadora durante la media hora que nos sentamos cada día, desperdiciando el resto de los minutos y horas que pasan. Hacemos una distinción falsa entre sagrado y mundano.

Es necesario corregir cuando vemos con qué frecuencia pensamos, después de levantarnos de una meditación o de estar sentados o de una enseñanza. «Ahora... vuelta al mundo *real*». Es importante levantarse lentamente. Es importante, si así lo hemos escogido, recordar que la intención de despertar abarca todos los momentos. Ningún momento puede ser excluido.

Hay, al inicio en una práctica y durante bastante tiempo después, una dinámica de compartimentar nuestra vida espiritual. Acordonamos muchas esquinas y muchas habitaciones en ese extenso castillo interior.

Resistimos a ese impulso que tiene décadas de antigüedad de caer otra vez en el sueño del yo, el sueño de la forma solamente. Es muy útil observar las zonas de nuestras vidas que deseamos acordonar o que no queremos ver con la visión de espíritu. ¿Qué hay fuera de los límites? ¿Es el trabajo? ¿Relaciones? ¿Familia? ¿Lo que hacemos para relajarnos? ¿Es la vanidad? ¿Es el apego? ¿O los rencores? ¿O los miedos? ¿La vergüenza u otros aspectos no sanados de nuestra psique? Es bueno saber lo que no tenemos disponible para la indagación. Ahí radica nuestra ignorancia.

Con el tiempo, a medida que continuamos implicándonos en estos últimos años en la práctica espiritual, llegamos a ver que cada momento, cada interacción, cada circunstancia emerge desde la esencia del ser. Cada momento es uno de los lugares donde nuestros pies entran en contacto con el noble camino. Todo ello: las sonrisas, el viento, hacer el amor, el audífono, el reemplazo de rodilla, el finiquito, el calor del sol, el cáncer, el aroma de las lilas, el funeral, resbalar en la nieve. Todo es parte del camino.

Ésta es una perspectiva sensata y diestra. Queremos mantener nuestra mejor aproximación de una perspectiva sensata y diestra hasta que emerja, a través de la práctica, completa, espontánea y continuadamente como un aspecto de nuestro ser.

Aplicar lo que aprendemos en la práctica, con la práctica, es hacer un uso inteligente de

cualquier introspección y mindfulness que desarrollemos en nuestro tiempo sentados a diario. Cuando extrapolamos las implicaciones de esas percepciones, recogidas de la oración o la meditación o cualquier otra práctica de despertar en nuestras vidas diarias, creamos el espacio para la percepción más profunda, mayor mindfulness y menos caminar dormidos. Permanecer consciente de la respiración o de una palabra escogida nos preserva de olvidar lo que hemos sido bendecidos para reconocer. Nos mantiene en la remembranza.

Las percepciones y los regalos del espíritu no usados y de la práctica espiritual se disipan. Se escapan de nuestro alcance. Con frecuencia son escurridizos, destellos sutiles con los que empezar. Aplicarlos los clarifica y nos permite abrazar aquello de lo que nos damos cuenta. Al aplicarlos, fortalecemos las huellas de la percepción original, guardándola fresca y viva, una experiencia viva en lugar de un recuerdo. Aplicándolos, creamos nuevas vías neurológicas, nuevos hábitos. Aclaremos el espacio para más regalos de la práctica espiritual cuando abrazamos los últimos regalos y los dejamos fluir a través de nosotros, compartiéndolos con un corazón generoso.

Empezamos a unir con coherencia la separación que hemos creado mentalmente entre lo espiritual y lo mundano. Abre más espacios en nuestro castillo interior. Conlleva el *sabbat* a través de la semana. Encontramos que nuestra vida se vuelve un poco más fluida, un poco menos fracturada, cuando empezamos a permanecer en la totalidad.

Pasar el día entero con mindfulness es diferente a estar sentados formalmente sólo en términos del tiempo que se ocupa. Pero el proceso es el mismo: cuando nuestra atención divaga, simplemente la llevamos de vuelta al mindfulness del momento presente. Soltamos las suposiciones profundamente entrettejidas y la energía congestionada del egocentrismo —todo lo que no encajará en el espacio abierto del momento— y nos alineamos en el aquí y ahora, con esta respiración.

Desde luego, es más difícil recordar y permanecer consciente cuando estamos en los eventos de nuestra rutina diaria. Nuestros días están plagados con los detonantes del recuerdo y las historias contadas sin fin, llenas con todas las viejas indicaciones. Están los atascos del tráfico, las hojas que tenemos que recoger, el tiempo pasado en mantener todas las posesiones por cuya posesión trabajamos tan duro. Están los parientes, las preocupaciones, las molestias y las facturas que pagar. Están las enfermedades y los miedos a la enfermedad. Están las discusiones íntimas, los sentimientos angustiosos de estar abrumados o de soledad, los deseos todavía no satisfechos y los resentimientos no

sanados.

Hemos creado las circunstancias y los escenarios familiares con nuestros patrones, con nuestra falta de mindfulness. Podemos caer de nuevo en esa falta de mindfulness fácilmente, de nuevo en el olvido con nuestros patrones de conducta inconscientes. La falta de mindfulness se ha vuelto nuestra posición por defecto. Necesitamos cambiarlo si deseamos madurar.

A medida que practicamos, estaremos creando escenarios diarios repletos de recordatorios para despertar. Si continuamos practicando cuando envejecemos y usamos el tiempo para estar cada vez más iluminados, nuestros escenarios estarán cada vez más iluminados para nosotros. Cada pensamiento, cada acción, cada palabra, cada cara vista y sensación sentida se volverán un recordatorio de que la no forma está funcionando a través de esta forma. Empezaremos a vivir en el punto cero de su intersección, en el punto inmóvil de ese misterio. Nos volveremos, con práctica continuada, mucho más conscientes de la naturaleza de cada momento que crea nuestra mente, situaremos nuestra atención con mucha más probabilidad de manera beneficiosa, como un colibrí que discierne rápidamente qué flores tienen néctar.

El poder de la meditación es el poder de la atención usada sabiamente, con coherencia y con un propósito. Con entrenamiento, con atención conducida por la intención, reunimos aspectos dispersos de la atención para traerlos de vuelta a la consciencia. Desarrollamos la capacidad de agrupar e ir más profundamente, en dimensiones del ser más integradoras y envolventes.

El acto relativamente sencillo, profundo en sus consecuencias, de tomar las ondas al azar y desordenadas de la atención dispersa ordinaria y centrar esa energía con gran unidad de propósito crea un orden completamente nuevo, un nuevo paradigma, un nuevo ser.

En el *Surat Shabd* yoga, el yoga de la luz y el sonido, la atención se ve como el alma. Entrenar nuestra atención con sabiduría es llevar al yo al alma y después al espíritu. Entrenar nuestra atención con sabiduría es permitir al espíritu brillar a través del yo. La atención cohesionada, con sabia intención y práctica comprometida, puede devolvernos a nuestra fuente. Podemos pensar en nuestra atención, domesticada y alineada con la intención, como el hijo pródigo y siempre amado que vuelve a casa.

Es sensato vigilar nuestros pensamientos, simplemente notándolos, «pensando, pensando». El pensamiento mira al pasado para darse contenido a sí mismo. El pensamiento mira al futuro para imaginar su propia consecuencia. Una práctica de mindfulness limpia los pasillos de nuestras historias, limpia el espacio de nuestras fantasías.

Con la mente más clara, el apego a nuestros propios pensamientos disminuye. Empezamos a ver los pensamientos como simples palabras que hemos unido a ciertos impulsos neurológicos, palabras que hemos investido con la creencia de manera inconsciente. Con una práctica transformadora, el apego a esos pensamientos se suspende por períodos de tiempo cada vez mayores. Y con esa suspensión, también tienen la posibilidad de ser suspendidas aquellas otras ficciones del tiempo, el yo y el dualismo. Siempre estamos a un pensamiento de distancia del aquí y el ahora y de su gran majestuosidad.

Este uso controlado de la facultad mental de la atención, practicado momento a momento con un testimonio no reactivo, es mindfulness. Podemos practicarlo con la respiración, permitiéndonos mostrarnos en nuestro propio cuerpo, centrándonos en nuestras sensaciones, y apartar la atención de la ocupación de la mente. Podemos practicarlo con una palabra escogida, reemplazando el sinsentido de nuestro incesante monólogo interno con un sonido o afirmación más significativo y beneficioso.

Con una respiración, un momento de remembranza, nuestra consciencia puede volver a la tranquilidad. Puede volverse tan tranquila como una montaña que es testigo de todo lo que surge ante ella: nubes, viajeros y las estaciones transcurriendo, bosques que crecen, bosques que mueren, bosques que se incendian, lluvia y corrientes caudalosas.

Nosotros elegimos dónde queremos pasar el tiempo. Nosotros elegimos dónde queremos colocar nuestra atención: en el egocentrismo o más allá del yo. Esa elección es la única diferencia entre los seres que despiertan y los que sufren.

Podemos permanecer perdidos en lo efímero de las distracciones y las ficciones, sin mostrarnos nunca, o podemos empezar a desarrollar y emplear la flexibilidad mental que permitirá a nuestra consciencia estar presente y liberada. La flexibilidad mental, la capacidad de domesticar la atención, nos permite liberar nuestro apego de los enredos de nuestras propias fantasías, liberando esa energía que reside en la consciencia pura.

Incluso un mes de práctica de presencia consciente revela que todos tenemos la capacidad y la entidad de escoger dónde colocar nuestra atención. Sin embargo, lleva algo de tiempo y de elaboración tener la intención de colocar nuestra atención deliberadamente, ejercitar el factor mental de la intención, en cada momento.

Es sabio preguntarnos con frecuencia, muchas veces a lo largo de cada día: ¿está este pensamiento fortaleciendo la ilusión del yo o está liberando la atención del yo? ¿Este pensamiento disminuye el despertar o libera mayor despertar?

Dentro de la multidimensionalidad de la consciencia, una vez que nos familiarizamos un poco con la consciencia más allá del yo, podemos escoger cada vez más en qué nivel de profundidad y sutileza deseamos vivir. Podemos entrenar nuestra atención para permanecer centrados en la ecuanimidad pacífica, presente, el bienestar sin referencia, si eso es lo que escogemos cultivar. Podemos aprender a controlar la capacidad de la atención para acercarnos y centrarnos, en lugar de permitir que nuestros patrones de conducta inconscientes controlen nuestra perspectiva por nosotros.

Podemos encontrar miedos; seguro que probablemente los encontraremos. La estrategia permanente del ego para evitar la presencia ha albergado muchos de esos miedos muy inconscientes. Podemos temer que no podamos recuperar la capacidad de estar presentes, que hayamos ido demasiado lejos. Podemos temer que nosotros solos no tengamos la capacidad de despertar, a diferencia de los otros siete mil millones. Esto es un pensamiento del egocentrismo.

Aunque puede que con torpeza hayamos flaqueado una y otra vez, volviendo a caer en el sueño del yo, no debemos desanimarnos. El flaquear disminuye en frecuencia y en intensidad con el tiempo. El flaquear bloquea la entrada en la consciencia más allá del yo. Una amiga contó una vez que tenía un libro muy largo, muy complicado, que establecía una dieta que necesitaba ser seguida hasta el último detalle. Capítulo tras capítulo establecía los pormenores de ésta. El último capítulo se titulaba, «Qué hacer cuando no sigues la dieta». Tenía una frase: «Volver a empezar».

Somos proyectos que están en marcha. Es digno de respeto. Hay gran dignidad y nobleza en un proyecto que está en marcha. Y la remembranza está a sólo una respiración. Estamos bendecidos con la acogida siempre continua en la consciencia atemporal de la presencia. Es una casa abierta, una fiesta ven-tal-como-eres.

Ven, y ven otra vez.

Aun si has roto tu promesa
mil veces...
Ven, y ven otra vez.

—ORACIÓN SUFÍ

Podemos temer que nos apartaremos de la vida y la conexión si vivimos en la consciencia centrada en el presente. Ésta es la ignorancia del yo.

Residir en la ecuanimidad del mindfulness no quiere decir que permaneceremos impasibles cuando encaremos los desafíos de envejecer, de la enfermedad, de la muerte y de la pérdida. No quiere decir que acompañaremos por ejemplo a un ser amado en su proceso de morir estoicamente, sin sentir nada. Algunos temen que, sin apego, acabaremos en un estado de desconexión sin sentir. Ésta no es toda la verdad. Al permanecer conscientes, podemos estar completamente presentes, con el corazón abierto en profunda compasión por nuestro propio sufrimiento y el sufrimiento del otro que tenemos delante; por todo el sufrimiento. Nuestra capacidad de estar con el sufrimiento aumenta. Podemos llegar a ser completos y a estar presentes, vertiéndose el amor desde nosotros.

Cada uno de nosotros tiene este potencial. Estamos acercándonos al final de nuestro tiempo para darnos cuenta de ello, para experimentarlo directamente, para vivirlo.

Algunos practicantes sienten que han «fallado» en su práctica si experimentan la angustia profunda de la pérdida de un ser amado o de su propio diagnóstico terminal. Entonces añaden el dolor de ese juicio de fallar al dolor que ya están experimentando. Añaden sal a sus propias heridas.

La presencia es eminentemente responsable, en sintonía, sin juicio. La presencia consciente es vasta e inquebrantable. Puede sostener y aceptar cada cosa que emerge sin excepción, todos los «pitidos» de nuestros impulsos neurológicos. Dolor, juicio, ignorancia, todos emergen y se disuelven dentro de su ecuanimidad, dejándola tan intacta como las nubes dejan el cielo. Siempre está abierta, siempre receptora, sin desfallecer por nuestra vacilación.

La presencia conlleva un corazón abierto, no uno adormecido. Y un corazón abierto, presente, puede permanecer abierto a todas las experiencias, incluyendo todos los aspectos dolorosos de la vida en la forma. Valiente así como compasivo, un corazón abierto abraza todo completamente. Un corazón abierto ha forjado un espacio tal que

puede contener todas las experiencias, incluyendo nuestros propios miedos y tristezas y las de los otros. Un corazón abierto, presente, puede guardar tales emociones en quietud.

Para aquellos de nosotros que somos proyectos en marcha, incluso un corazón que se abre emergiendo desde cierta flexibilidad mental tiene una capacidad mayor para estar presente, tiene más estabilidad para enfrentar nuestros desafíos. Si fuese necesario, podemos, de manera progresiva, sentarnos con angustia. Si fuese necesario, podemos estar presentes con el sufrimiento, con una mayor capacidad para permanecer abiertos y compasivos de manera progresiva. Nuestra práctica puede conducirnos a más bienestar con indefensa vulnerabilidad.

Podemos practicar la presencia usando nuestra flexibilidad mental entrenada. Atamos nuestra intención a la estaca de la luz, del sonido, de la palabra o de la respiración, el foco que nos mantiene en el momento sin ninguna capa de distracción del pasado o el futuro, ni preconcepciones ni expectativas. El mindfulness nos mantiene retornando a nuestro objeto escogido. El estado de alerta explora las distracciones o disminuciones de nuestra claridad y el alineamiento en la presencia. Nos alerta del tirón de los impulsos familiares del yo.

Cambiando nuestro enfoque de la frivolidad de las fantasías y otros aspectos superfluos, nos centramos en la simplicidad. Centrados en la simplicidad, nos relajamos. Al relajarnos, dejamos partir. Al dejar partir, reducimos la reactividad. Al reducir la reactividad, nos calmamos. Más calmados, nos centramos más profundamente. Al centrarnos más profundamente, experimentamos la alegría. Al experimentar la alegría, nos centramos en una única cosa. Al centrarnos en una única cosa, vemos. Al ver, crecemos en sabiduría y compasión y rompemos las cadenas que nos atan. Al romper las cadenas que nos atan, liberamos la conciencia más allá del yo. Al liberar la conciencia más allá del yo, abrazamos un corazón ilimitado y generoso.

Todos hemos crecido con la conciencia de que sólo estamos usando y experimentando un mínimo porcentaje de nuestras capacidades. Hemos oído que sólo usamos el diez por ciento de nuestra mente. Quizá como estudiantes en el colegio, nos imaginábamos nuestro cerebro con sólo una décima parte de los circuitos marchando y verdaderamente funcionando, y nos preguntábamos cómo activar el otro noventa por ciento de los circuitos latentes, como si su estado real fuese el de no ser usados. Lo asumimos como

una noción cuantitativa, no cualitativa.

La verdad es que sólo hemos rozado la superficie de nuestros potenciales.

Con un camino espiritual disciplinado, empezamos a armonizar los circuitos, a sintonizarlos con las mentes nobles. Reconfiguramos el cerebro con rutas formadas de nuevo, que pueden empezar a dejar el bucle de la autorreferencia debilitado hasta atrofiarse, que pueden empezar a moverse más allá de la conceptualidad. Con un camino espiritual disciplinado, empezamos a crear la consciencia como una sinfonía maravillosa, una confluencia de todas las mentes nobles y los nobles usos de nuestro legado precioso como seres humanos. Podemos empezar a conocer la mente de la luz clara sin forma, la confluencia última, que siempre vive aquí, siempre ahora, siempre en una oración de comunión, siempre sin defensa, siempre presente.

Nuestra atención concentrada enfocada en nuestro anclaje escogido es un catalizador poderoso de transformación y despertar, igual que la atención enfocada, centrada en el presente, en la respiración, lo es para aquellos que están en el proceso de morir. Este foco mantenido en la respiración puede generar, para muchas personas que se están muriendo, la primera vez que se mostraron de hecho totalmente en sus vidas. Hay tristeza y patetismo al pensar en tantas oportunidades perdidas en las vidas de aquéllos cuya experiencia fugaz del estado despierto es sólo en el momento de la muerte.

Mostrarse, sin embargo, estar finalmente presentes, incluso tardíamente en el último momento, permite a quienes están el final de la vida entrar en la gracia en el proceso de morir. Hay muchos que no han tenido muchas oportunidades de ocupar de manera consciente el momento presente hasta el utimísimo final de la vida con cualquier otra cosa que no fuese miedo o los instintos primarios de supervivencia. Existen millones de personas que viven en condiciones de desgarró por conflictos, plagas de hambre o enfermedades en nuestro planeta. Hay muchos que llegaron al final de la vida sin la oportunidad que el cuidado paliativo puede proveer ni la predisposición ni la enseñanza sobre cómo mostrarse, cómo ocupar esta vida en la presencia de lo sagrado. Todo lo que esta vida humana ofrece permaneció, por una razón u otra, no disponible para ellos, inaccesible para ellos, hasta las transformaciones del proceso de morir en el fin último de sus vidas.

Podemos aprender de esto. Hay implicaciones poderosas en la conmovedora comprensión de que mucha gente no tiene las oportunidades en sus vidas de sanar, crecer, practicar ni florecer hasta el último momento de la vida. Somos profundamente

afortunados de poder desarrollar un camino espiritual mientras todavía estamos en la vida.

Podemos profundizar nuestra determinación de despertar más allá del yo durante este tiempo de nuestra vejez e implicarnos en una práctica constante si lo deseamos. Podemos ofrecer los frutos de nuestro despertar en nombre de todos aquellos que ya han muerto y por todos aquellos que todavía tienen que morir sin las bendiciones de una práctica.

Que todos los seres en cualquier lugar
con quienes estamos inseparablemente conectados
y que quieren y necesitan lo mismo que nosotros,
que todos estén liberados, sanados, realizados, y libres.

—LAMA SURYA DAS

Que nosotros, una generación a la que se le ofreció el regalo profundo de las enseñanzas espirituales de todas las tradiciones, así como la libertad y la oportunidad de practicar esas enseñanzas, nos mostremos completamente en nuestras vidas. Que nos mostremos completamente mucho antes de los últimos momentos que tenemos asignados. Que nosotros —como aquello a lo que nos invitó Ram Dass, uno de nuestros más amados ancianos— estemos aquí y compartamos el tranquilo refugio de la presencia con un mundo que sufre.

1. Método de meditación popular utilizado por algunos cristianos. (*N. de la T.*)
2. En el original *monkey mind*; es un término budista. (*N. del a T.*)

COMPROMISO

LIBERARSE DEL ENGAÑO

Cuando la intención se transforma en compromiso y viene acompañada de una atención entrenada que es capaz de estar presente, para mostrarse realmente en cada momento, ahí emerge una confluencia especialmente poderosa de las circunstancias que facilitan el despertar.

Nuestro compromiso con nuestra práctica, para implicarnos en despertar a la conciencia más allá del yo, más allá de la forma, es un elemento clave para quienes desean usar estos últimos años como un retiro. Éste es el compromiso al que se refiere Joseph Goldstein, un respetado maestro americano del Dharma, como «sentarse en el único asiento»: la aplicación comprometida, deliberada, mantenida, de nuestra atención con intención. Es otra de las condiciones que fomentan la madurez espiritual.

Para quien está en proceso de morir, esta práctica comprometida de traer la atención al momento presente tiene lugar en la cama del hospital. No hay elección. Para nosotros que todavía tenemos aliento y nos queda tiempo, nuestro compromiso es practicar cada día, todo el día, o por lo menos gran parte del día cuando recordamos estar presentes de manera consciente. Es nuestro compromiso mantener el principio de organizar cada uno de nuestros días con la intención de despertar.

Hacer y mantener este compromiso es una liberación de muchas de nuestras propias decepciones. Para hacer y mantener este compromiso, debemos haber llegado ya a algún reconocimiento de la verdad de la impermanencia. Debemos haber abandonado la creencia ilusoria de que nuestra felicidad depende de las circunstancias. Debemos haber reconocido claramente en parte que es sólo la ignorancia del egocentrismo la causa de

nuestro sufrimiento y el obstáculo a la libertad de nuestra extensa y totalmente realizada naturaleza esencial.

Para comprometernos, debemos habernos preguntado ya, como muchos ya han hecho, ¿cuál es el uso más significativo de este tiempo en mi vida? Y necesitamos haber respondido la pregunta con honestidad y algo de sabiduría.

La respuesta de un amigo fue que él quería asegurarse de que aprendía las lecciones que se le ofrecían en esta vida, porque era seguro no quería tener que repetirlas. Otra amiga hizo tales preguntas y se dio cuenta de que nada excepto usar estos últimos años para despertar tuvo ninguna atracción o sentido para ella. Aún otra, profundamente comprometida con su práctica y su propio despertar, lo llama «la única cosa que queda: todo lo demás ni siquiera se acerca a lo que importa». Un amigo comentó, «Tengo setenta y siete años. Y desde que he llevado esta intención al centro de mi vida, nunca me he sentido más joven o más vivo».

Mantener el compromiso de despertar facilita liberarse de la vacilación de nuestra intención, así como liberarse de la pereza y el desaliento, la tibieza y el autoengaño. Indica que, aunque puede que continuemos peleando con ellos, hemos dejado partir suficientes sentimientos de falta de valía para reconocer que cada ser vivo, incluyéndonos a nosotros mismos, tiene la capacidad de despertar.

Sentarse en el único asiento durante la vida implica hacer que nuestro propio compromiso escogido no tenga otra elección. Comprometerse a usar nuestros últimos años como un tiempo de despertar nos fuerza a dejar de atravesar irreflexivamente las respiraciones que tenemos asignadas y, de hecho, mostrarnos en nuestras vidas. A nuestra edad, no es demasiado pronto para asumir esta preciosa oportunidad con seriedad, aunque no quiere decir que debamos tomarla seriamente. Hay alegría en el auténtico compromiso. Hay bienestar y relajación y una creciente simplicidad y ligereza.

Nuestro compromiso indica que estamos deseando dejar partir nuestra frivolidad y nuestro apego a lo superfluo. No quiere decir que lo hayamos dejado partir ya; quiere decir que estamos comprometidos a dejarlo partir.

Nuestro compromiso expresa nuestra voluntad de ser auténticos, de que nuestra palabra sea auténtica, de que nuestra atención se muestre con nuestro cuerpo. Tener un fuerte compromiso para despertar en la conciencia más allá del yo no significa que no volveremos a caer en los patrones de conducta inconscientes del yo, o a veces incluso que sintamos que son agradables. El compromiso para despertar es simplemente volver

al compromiso para despertar, una vez y otra.

Observar dónde estamos apegados, dónde colocamos nuestra atención, lo que nos sustrae de la consciencia de la presencia eterna, es más que merecedor del esfuerzo que conlleva. Gradualmente, podemos desengancharnos de nuestro derroche infantil del potencial y traer más y más momentos de nuestras vidas bajo el paraguas de nuestra intención.

Comprometerse a despertar es un acto que refleja el crecimiento en la madurez espiritual. Emerge del darse cuenta de que el único trabajo que hay que hacer es el trabajo de transformar nuestra propia mente. Emerge del darse cuenta de que debemos adueñarnos de nuestra propia mente. No hay trampa posible en esta tarea. Nadie más puede hacerla por nosotros.

Cuando comprendemos que en realidad debemos practicar, que en realidad debemos ser practicantes, actuamos en la comprensión. Es como colocar finalmente un timón en un barco que ha estado a la deriva y dando vueltas en las olas durante mucho tiempo.

Sentarse en el único asiento es nuestro compromiso con el mindfulness y el despertar. Observamos nuestros patrones habituales con actitud consciente, manejándolos con el nivel de energía más alta del mindfulness. Los observamos sin juzgarlos, sin reactividad, sólo con compasión por el sufrimiento que nos han causado y le han causado a otros.

Adoptar un camino espiritual no acaba con las sensaciones incómodas. Inicialmente, bien puede resaltarlas. Expone a nuestra propia visión los estados destructivos de la mente que nos han afligido durante décadas.

Aquí es donde conservar el único asiento importa. La parte disciplinada de una disciplina espiritual implica volver a nosotros mismos una y otra vez, una vez tras otra, a la práctica, especialmente cuando nos hemos perdido en nuestras propias ficciones y fantasías, contraídos y tensos. Con esta disciplina, podemos remodelar nuestros patrones de conducta, añadiendo creatividad al karma. Al hacerlo, creamos las causas para que se desplieguen en general momentos futuros con menos sufrimiento, simplemente porque hay menos mente egocéntrica y aferramiento a uno mismo a medida que continuamos con nuestra práctica.

Nos comprometemos a ser conscientes, a estar alerta, a ser rigurosos, a estar despiertos.

En el jardín de la cordura amable,

que seas bombardeado por cocos del despertar.

—CHOGYAM TTRUNGPA

El deseo de despertar a la conciencia más allá del yo es la luz que guía nuestras acciones si así lo escogemos. Nos comprometemos con nuestro propio anhelo, nos comprometemos con la práctica que dará lugar a la realización de nuestro anhelo. Encontramos de alguna manera un camino para amar los cocos.

En climas del norte en tiempos remotos, muchos de los granjeros y colonos colgaban una cuerda desde la casa al granero. En las tormentas de nieve, podían usar la cuerda en los dos sentidos entre los dos lugares, haciendo así lo que había que hacer. Siempre tenían la cuerda para guiarlos de un lugar a otro en la neblina de la ventisca. Nuestro compromiso a sentarnos en el único asiento es la cuerda. Nos guiará de vuelta a casa.

Nuestra aplicación coherente y constante de la atención nos conduce a la estabilidad de la práctica. Facilita una creciente facilidad para sólo ser, para entrar en la conciencia desnudos de autorreferencia, y permitir que la atención resida finalmente en las dimensiones profundamente absorbidas, sutiles y sin forma de lo sagrado.

Este proceso exige nuestra paciencia, nuestra confianza, nuestra humildad y nuestra fe probada. El hermano Lawrence, un monje francés del siglo XVII, comprometió su vida a la práctica de ser en la presencia de Dios. Su entrenamiento de la atención implicó conversar con Dios continuamente y referir todo lo que hacía a Dios. Para el hermano Lawrence, estar en la presencia de Dios fue como mantener la cuerda en una tormenta de nieve. Confirmó que, al principio, emplear su mente hacia Dios fue algo laborioso. Con tiempo y «después de un poco de cuidado», encontró que el amor que sentía proveniente de Dios, cuando permanecía en presencia de Dios con amor, lo estimulaba interiormente para continuar la práctica «sin ninguna dificultad».

Después de un tiempo, el esfuerzo empieza a ser placentero, del mismo modo que el trabajo de planear las vacaciones puede ser placentero o cocinar para la persona que amamos o para nuestro hijo puede ser una tarea llena de gozo. El esfuerzo sabio se convierte en bienestar, una maravilla, una delicia. En algún momento determinado, no queremos que nuestra mente resida en ningún otro lugar más que en la conciencia de la

presencia eterna. Ahí es cuando toda nuestra vida se convierte en un retiro. Cada momento se ve como una meditación.

No hay muchas cuevas o cabañas aisladas en los Estados Unidos. No hay tantos conventos y monasterios que continúen funcionando. La mayoría de nosotros haremos los retiros de nuestra ancianidad en nuestros propios hogares —o en un hospital o en una residencia de ancianos—. Una monja anciana pasó una gran parte de sus últimos años en la habitación delantera de una caravana. Si alguien le preguntaba cómo estaba, siempre respondía de la misma manera: «Jesús y yo estamos muy enamorados». Otra amiga, de unos setenta y cinco años de edad, está haciendo su retiro dando vueltas por el mundo con una sencilla mochila, conectando con los demás adonde quiera que vaya, parando a meditar donde quiera que se le ofrezca cobijo, incluso si el cobijo es el cielo de la noche.

El escenario para nuestro retiro no importa. Un retiro es realmente un estado de la mente en el cual cada momento es un momento de despertar, porque lo hemos escogido para que así sea. Esta elección y este compromiso nos permite dejar partir todo lo superfluo y toda ficción engañosa, manteniendo nuestra atención cada vez más en la consciencia siempre presente, abierta a todo tal como es, sin el comezón del ego para adornarla.

Éste es un regalo que podemos darnos a nosotros mismos y a nuestros seres amados y al mundo con el uso sabio de nuestros años de vejez.

Practicamos la presencia en tantos momentos como recordemos hacerlo. Ésta es nuestra práctica de remembranza durante cada día. Crecemos en nuestra capacidad para residir aquí, para estar ahora, para permitir el mindfulness. Nuestra curiosidad y nuestra capacidad para la indagación pura crecen. Empezamos a ser capaces de investigar el yo al cual hemos tenido durante tanto tiempo identificado y agarrado, con más honestidad y desapego y asombro.

¿Qué es lo que llamo «mí»? ¿Cuál es su naturaleza? Podemos experimentar la sensación del yo, la carga del yo disminuyendo bajo tal indagación, tal cuestionamiento analítico. Cuando de hecho observamos, empezamos a ver en realidad. Lo que vemos es la ausencia de lo que pensábamos que estaba allí.

Puede animarnos el hecho de que muchas decenas de miles han recorrido el camino antes que nosotros, dejándonos su conocimiento afirmativo de que hay caminos probados y que hay un proceso conocido para despertar.

Sea cual sea la tradición que resuene con nosotros, fabricamos una visión del camino que deseamos seguir. Entonces nos aplicamos y nos involucramos en la práctica de acuerdo a las instrucciones de esa perspectiva. El budismo nos ofrece una visión que nos ayuda a sentir dónde estamos en el camino del despertar, sin importar cuál sea la tradición que sigamos. Es una perspectiva de etapas progresivas que puede servir para alentarnos. También puede resaltar dónde necesitamos colocar nuestra atención a continuación para darnos cuenta de nuestros anhelos para la madurez espiritual.

El budismo habla de cinco caminos del *bodisatva*. Éstos son los caminos de la acumulación, preparación, visión, meditación y no más aprendizaje. Para definir un término budista de tal manera que su significado pueda estar claro en cualquier tradición, podemos decir que un bodisatva es alguien de cualquier tradición que está motivado por el amor y la compasión y la sabiduría, alguien que está comprometido a abandonar la autorreferencia y sus decepciones y fantasías.

Los únicos requerimientos para la designación de «bodisatva», cuando lo usamos aquí, son los de la motivación y el compromiso. No necesitamos haber perfeccionado nuestro amor, nuestra sabiduría ni nuestra compasión. No necesitamos haber abandonado ya la autorreferencia. No necesitamos tener una mente libre de historias y patrones de conducta.

Empezamos con nuestra experiencia de cualquier cosa que esté emergiendo para nosotros en el momento y nuestra reacción a lo que emerge. No empezamos en ningún otro lugar más que aquí, en ningún otro lugar más que ahora. Los desafíos, las luchas, las reacciones que encontramos en nuestro camino son los peldaños del camino. No habría ningún camino sin ellos.

Para entrar en estos caminos, que quiere decir para embarcarse en una vida de profundización o despertar espiritual, necesitamos haber establecido ya en nuestras mentes y corazones ciertas comprensiones que se han convertido en reales para nosotros. Tiene que haberse hecho algún trabajo preparatorio o ni siquiera consideraríamos entrar en tal afortunado camino, tal precioso camino que nos conduce al infinito.

Con frecuencia, este trabajo preparatorio emerge del dolor al nivel del corazón. Nuestro trabajo preparatorio puede emerger desde una enfermedad, una pérdida inesperada (¿qué pérdidas esperamos verdaderamente y totalmente?), una desilusión de algo que había captado anteriormente mucha de nuestra atención, o una creciente falta de interés en lo superfluo, lo superficial. Con frecuencia emerge de una comprensión intuitiva profunda de que la vida tiene mayor libertad, propósito y significado del que hemos experimentado hasta ahora en todas estas décadas. Esa comprensión intuitiva nutre un anhelo profundo por ese propósito mayor, ese significado mayor y mayor libertad.

Parte del trabajo preparatorio necesario para entrar en un camino espiritual con toda seriedad, y no simplemente flirteando, implica tener una cierta experiencia de vida sobre la que se haya reflexionado. Como personas que estamos en la sesentena, setentena, y ochentena, ciertamente cumplimos los requerimientos de tener una experiencia de vida. Si no lo hemos hecho antes, queremos también cumplir los requerimientos de haber reflexionado, haber extraído algo de sabiduría de ella. El trabajo preparatorio necesario también incluye alguna pequeña renuncia de nuestro firme apego al yo, remanente de todos los años de haberse aferrado a él. Muchos de nosotros estamos muy cansados de vivir en tal tensa contracción.

Para subirse al camino de un bodisatva, que está comprometido a cultivar las más nobles y sanas de las cualidades, necesitamos haber comprendido ya la naturaleza dolorosa del estrés y la incomodidad y la confusión cuando existen en nuestras propias vidas. Necesitamos haber sentido ya un fuerte deseo de aflojar nuestra propensión a su seducción, para finalmente estar libres de ellos. Esto es renuncia.

Necesitamos haber contemplado la naturaleza de la existencia humana un poco, haber alejado el *zoom* en nuestra visión para tener una imagen mayor y expandida que nos permita comprender la naturaleza dolorosa del estrés, la incomodidad y la confusión cuando existen en las mentes de todos los demás seres. Necesitamos sentir un anhelo fuerte e incondicional de que todos los otros seres, también, estén libres de esas aflicciones no satisfactorias y destructivas y de los infiernos que crean. Esto es compasión.

Éstas son dos mentes poderosas, renuncia y compasión. La mente de renuncia es el deseo de estar libre del apego doloroso a las ilusiones y las decepciones del yo, reconociendo ese apego como el origen del sufrimiento. La mente de compasión reconoce nuestra homogeneidad con todos los demás. La mente de compasión empieza a

desear genuinamente que todos los demás estén también libres del sufrimiento, exactamente igual que deseamos nosotros estar.

Si deseamos avanzar en un camino de despertarnos comprometemos internamente. Este compromiso, que con frecuencia surge espontáneamente en momentos de profunda contemplación, es contribuir con los frutos de nuestra propia práctica espiritual al objetivo de la disminución del sufrimiento en el mundo. Ahí empieza a emerger espontáneamente el deseo de compartir el gozo de un corazón ilimitado con todos los demás, sin envidiar a nadie. Con las nuevas mentes de la renuncia y la compasión creciendo con delicadeza, empezamos a ser una bendición para nosotros mismos y para los demás, alguien a través de quien la luz empieza a brillar.

Estas comprensiones, profundamente sentidas, son las comprensiones que establecen la intención de nuestra práctica. Son el fundamento mismo de nuestra práctica. La mente de renuncia y la mente de compasión se fortalecen cuando se mezclan con la mente del amor de Dios, por ejemplo, o cuando se mezclan con la profunda intuición de que, de hecho, el despertar está disponible para nosotros, que todos tenemos la semilla de la naturaleza de buda. De otro modo, sin indicaciones e invitaciones desde más allá del yo, veríamos y sentiríamos profundamente el sufrimiento, pero estaríamos atascados en él para siempre.

Cuando esas dos mentes de renuncia y compasión empiezan a emerger espontáneamente, de un modo no trabajado, estamos listos para entrar conscientemente en los nobles caminos de un bodisatva.

Entramos en el camino porque anhelamos y nos proponemos despertar.

Podemos soltar cualquier imagen que podamos tener del aspecto de un bodisatva y lo que experimenta, piensa y siente. El bodisatva que somos se parece, experimenta, piensa y siente como nosotros. Uno puede descansar en paz con el conocimiento de que es un proceso de humildad, de ir a tientas, con torpeza, para todos. De la manera que es el camino para cada uno de nosotros que está despertando, así es como es nuestro despertar. Habiendo tomado refugio en nuestra propia sabiduría y bondad más profundas, podemos confiar en que hemos comenzado a descansar en el flujo divino y que siempre nos llevará, como siempre nos ha llevado, dentro de él.

En los caminos de un bodisatva, la velocidad de despertar se acelera, habiendo

añadido el combustible de los motivos y condiciones, habiendo anunciado que estamos listos, o al menos que nos estamos preparando, para que la esencia sin forma del ser se revele a sí misma. Al reconocer conscientemente que el despertar siempre ha sido nuestra trayectoria, aceleramos el emerger del sueño del yo. Empezamos a ver que el despliegue de la conciencia no puede estar nunca en ningún otro lugar más que en esa trayectoria. No importa cuántos trayectos adicionales o desvíos haya, el camino de vuelta a lo sagrado, a nuestra naturaleza esencial, es el arco de todos nuestros viajes. Nisargadatta, el gran sabio no-dual, nos recuerda que la liberación es un proceso natural, un proceso inevitable, y un proceso dentro de nuestro poder «para traerlo al Ahora».

Al entrar conscientemente en el camino, cambiamos la dirección de nuestras vidas. Empezamos la tarea de remodelar nuestros hábitos kármicos para ir más allá del yo. Empezamos a emplear nuestro ser entero para el trabajo sagrado, y cuando lo hacemos, vamos hacia la realización de nuestro anhelo para que los últimos años de nuestras vidas estén llenos de profundo y maravilloso significado y propósito.

El emerger espontáneo de la renuncia y la compasión, por limitado que sea, por rápido que se hunda como piedras bajo el océano de los patrones de conducta viejos, nos permite empezar a tener algo real que nos sostiene. Empezamos a aproximarnos a la esencia genuina. Estas dos mentes de renuncia y compasión están llenas de verdad, bondad y belleza. Tienen una realidad. Se aproximan a la esencia, una capacidad para sostener nuestro progreso espiritual. Ninguna de nuestras historias previas, ficciones ni fantasías, aunque tenían la ilusión de ser la esencia, pudieron nunca cumplir la tarea. Son, y siempre han sido, ilusorias.

Estas mentes de renuncia y compasión que emergen espontáneamente crecen y maduran con nosotros, para a la larga convertirse no sólo en espontáneas, sino también en firmes y continuadas. Son mentes poderosas y se alimentan y se intensifican mutuamente e intensifican el sabio esfuerzo que empleamos en nuestra práctica espiritual.

El primer camino en el que entramos en un viaje espiritual conscientemente escogido en cualquier linaje de sabiduría se llama, en el budismo, *el camino de la acumulación*. Aquí activamente, y tan sin reservas como podamos, acumulamos y reunimos los motivos y condiciones para nuestro propio despertar. Acumulamos aprendizaje y estudio e

instrucciones prácticas. La sabiduría de otros, a la cual asistimos y sobre la cual reflexionamos, abre más nuestras mentes. Empezamos a relajar algo de la tensión de nuestras concepciones y convicciones previamente sostenidas. Vaciándonos de mucho de lo que creemos que sabemos —no siempre es un proceso fácil porque estamos muy aferradamente convencidos de la verdad de nuestras propias fantasías—, creamos el espacio para que algunos brotes de sabiduría arraiguen.

Acumulamos mérito. El mérito puede decirse que es el cultivo de las mentes que impulsa nuestra intención, así como la eliminación gradual de las mentes con viejos hábitos que nos han mantenido atrapados y limitados durante tanto tiempo. El camino de la acumulación es un período de desarrollo, previo al descubrimiento o revelación de nuestra propia naturaleza más profunda. Necesitamos desarrollo, la creación de espacio cada vez más liberado de la mente egocéntrica y del aferrarse a uno mismo. La autorreferencia no puede soportar la luz de la santidad pura que hemos descubierto.

El camino de la acumulación es un período de observar deliberadamente la inundación caótica y destructiva de los patrones de conducta en nuestra propia mente, y el principio para proveer algunas orillas y diques donde no había nada antes.

Este proceso ocurre primero sobre el cojín. Con mindfulness, nos sentamos observando lo que ha estado ocurriendo en nuestras mentes todo el tiempo. Este testimonio exige honestidad, la capacidad creciente, aumentada a través del compromiso, para no abstenerse de nada durante la indagación y el dejar partir. Nos estamos abriendo nosotros mismos al caos.

Sentarnos con nuestros pensamientos, sentimientos, recuerdos y deseos puede ser doloroso. Cuanto más consciente es nuestro testimonio, más aspectos sombríos de nuestra psique serán observados. Esto exige valor, junto con honestidad y compasión exquisitamente delicada. Aproximarse a la verdad puede darle miedo al yo. Para abrirse a la verdad, primero necesitamos dejar partir nuestras falsas seguridades. Hay ocasiones en que nos sentiremos vulnerables y con miedo, incluso desesperados.

Continuamos sentándonos. Nos sentamos con el conocimiento de que esto es una parte del proceso de sanación de nuestro estado fracturado para llegar a estar plenos. Esto es parte del proceso de dejar partir todos los puntos de enganche del egocentrismo.

¿Qué hemos hecho que lamentamos haber hecho? ¿Qué no hemos hecho que lamentamos no haber hecho? ¿A quién hemos herido, además de a nosotros mismos? ¿Podemos permitirnos sentir remordimiento y entrar, como han hecho otros antes, en

este rito de iniciación? ¿Podemos entonces dejar partir? ¿Podemos dejar atrás el bagaje del pasado y mostrarnos en el presente, escarmentados, más ligeros y más libres?

Cuando nos sentamos, dando testimonio de las heridas, la experiencia puede ser a la vez desgarradora y una lección de humildad. Tal como dice Ajahn Chah, el respetado maestro budista Theravada: «Si no hemos llorado profundamente, no hemos empezado a meditar». Una amiga comentó que una de sus meditaciones más profundas fue en la que vio que había herido, en mayor o menor medida, a cada ser amado en su vida. Las lágrimas se derramaron por sus mejillas durante varias horas, dijo, en esta experiencia de limpieza liberadora y purificadora.

Este llanto es un rito de iniciación. Es la purificación que puede efectuar el remordimiento compasivo. Puede llevar algún tiempo. Igual que podemos querer despertar, con frecuencia también encontramos difícil dejar partir. La sabiduría y claridad creciente que finalmente libera nuestro agarre tenso a la atención en el pasado indica que hemos emergido más al presente. Dejar partir es liberador.

Con el tiempo, desarrollamos la capacidad de observar los contenidos de nuestra mente con menos reactividad, sin juzgar ni engancharnos en cualquier ficción que surja. Pero necesitamos permitirnos a nosotros mismos tocar primero nuestras tristezas y nuestros miedos. Tocarlos, abrazarlos, sanarlos, limpia el espacio para el trabajo ulterior que es necesario hacer. Con toda probabilidad, las tristezas y los miedos surgirán de nuevo. Cada vez que lo hacen, con ojos llorosos y corazón suave, sanamos a niveles más y más profundos.

En este punto de nuestro camino espiritual, sentarse a meditar incluso durante media hora puede ser un desafío cuando luchamos con el caos de las emociones difíciles y con el aburrimiento. Un objeto en el que centrar la atención, tal como la respiración, una palabra escogida o la determinación de testimoniar cada cosa nueva que emerge, es importante. Nos permite concentrarnos continuamente cada vez que nos dispersamos. Nuestras emociones aflictivas no volitivas, a medida que emergen, se convierten en la indicación básica para que la intención devuelva la atención al refugio del mindfulness deliberado.

Podemos pensar en la atención con intención, concentrada, como una luz a través de la cual ver. Martin Laird, quien enseña un profundo y maravilloso método de contemplación dentro de la tradición cristiana, habla de la luz a través de la cual vemos en esta etapa del despertar como la luz de una linterna. La encendemos donde no la

hemos encendido antes, explorando mucho de lo que ha estado oculto en las cavernas interiores.

En este primer camino en un viaje espiritual genuino, aprendemos a sentarnos con nuestros pensamientos y sentimientos y, retrocediendo en la consciencia que observa, exploramos si somos o no esos pensamientos y sentimientos. Con la más ligera pizca de desidentificación que empiece a emerger, podemos conducir la energía de los pensamientos y sentimientos, con frecuencia destructiva y siempre ilusoria, antes de que ellos nos conduzcan a nosotros.

Para la mayoría de la gente, el tiempo en el camino de la acumulación es un tiempo de abandonar primero nuestras acciones dañinas exteriores. Buscamos antes de nada volvernos inofensivos en el mundo. Nos implicamos en la práctica de la disciplina moral, una práctica sana y gozosa de no hacer daño.

Esta práctica de inocuidad nos ayuda a ganar la confianza y la sabiduría perspicaz que nos vuelve más inofensivos en las profundidades íntimas de nuestro propio ser. Nos entrenamos en la palabra correcta, el modo de vida correcto y la acción correcta —el manejo externo de los patrones de conducta que quedan— mientras que, al mismo tiempo, profundizamos en la intención correcta y la visión correcta. Cada una de las aplicaciones de la sabiduría funciona interdependientemente, cada sabiduría amplifica las otras.

De acuerdo con nuestra intención, la mayoría de nosotros trabajará en el manejo de las mentes destructivas que nos acosan desde hace mucho tiempo. Deberíamos estar preparados; es una tarea gradual. Estos patrones de conducta no desaparecen durante la noche, ni desaparecen con el pensamiento mágico o el optimismo o los mantras o las pretensiones.

Todo el tiempo que rezo a Buda
continúo
matando mosquitos.

—ISSA

Tal como era para Issa, un practicante zen del siglo XIX, así es para muchos de nosotros. En este punto del camino, puede que aún no estemos ni a medio hacer. Podemos animarnos con los ejemplos de persistencia y perseverancia de aquellos que

han ido por delante de nosotros. Todos necesitamos sacar partido de nuestra propia consciencia, nuestra «integridad inmaculada», como Don Juan, el chamán mexicano, le llamó, y aplicar con conciencia esa meticulosidad.

El camino de la acumulación es un tiempo para preparar el terreno. Tanto cuando estamos sentados como en nuestra práctica de remembranza a través del día, empezamos la tarea de apartar piedras y maleza. Trabajamos el suelo de nuestra mente, con la intención de suavizar sus invenciones establecidas y fantasías, desidentificándonos de ellas.

Acumular mérito ayuda a remodelar nuestros patrones kármicos para que así los momentos futuros permitan incluso mayor crecimiento en la libertad y en todas nuestras más nobles cualidades. Estas nobles cualidades pueden brillar en nosotros como nuestro ser esencial cuando el apego al egocentrismo se reduce. Nuestro punto de identificación se desplaza.

Ahí llega un punto en el camino de la acumulación en el que hemos reunido «suficiente» de lo que necesitamos conocer para empezar a apropiarnos y responsabilizarnos de nuestra propia práctica e indagar con profunda sinceridad. No tenemos la necesidad de memorizar cada sutra, leer las vidas de todos los santos, aprender una práctica más o alcanzar un empoderamiento más. Aunque hay mucha sabiduría, todavía que tiene que crecer, y por conocer, en algún punto hacia el final del camino de la acumulación, hemos acumulado suficiente de la sabiduría de escuchar y estudiar y contemplar para ir más profundamente en el camino.

Hay un momento, un momento de transición maravilloso, cuando las implicaciones de toda la sabiduría que hemos acumulado a través de escuchar y estudiar se vuelven reales para nosotros. Las adoptamos completamente. Las llevamos al corazón.

En ese momento de transición, por muy largo que sea, nos damos cuenta, en un reconocimiento que abrazamos profundamente, que conocemos directamente, que tenemos profundo, completo, genuino, sincero respeto por el camino y por nosotros mismos por habernos involucrado en el camino. Dejamos de buscar la validación, la aceptación o el elogio por estar en el camino. El compromiso se profundiza. Empezamos a parar de mirar afuera para que nos rescaten. Volverse hacia dentro, descansar internamente, empieza a ser más natural. Cambiamos lo que es familiar.

Nada importa tanto como internarnos más profundamente en nuestro propio ser y trabajar en los campos de nuestra propia mente. Empezamos a asumir la responsabilidad

personal para aplicar íntimamente las enseñanzas y sus implicaciones a nuestras propias vidas, a nuestras propias mentes. Lo que queremos, nuestro deseo espiritual, se profundiza. En este maravilloso punto de inflexión, entramos en el segundo camino, el camino de la preparación.

La honestidad es la clave. La honestidad, la sinceridad, nuestra propia sed profunda, abren la vía al camino de la preparación.

Profundizamos en nuestra sinceridad. Podemos haber pensado que éramos sinceros antes, pero esto es honestidad a un nivel completamente nuevo. Esta honestidad está hambrienta del Dharma, de la verdad, por nuestro propio bien y por el bien de todos los demás. Está comprometida a erradicar todo engaño. Con esta honestidad del camino de la preparación, empezamos a practicar con un esfuerzo más sabio que nunca antes y con concentración sensata y creciente.

El camino de la preparación es practicar de verdad. Entrenamos la mente en la concentración cada vez más profunda y así la energía concentrada puede usarse para ver con claridad la naturaleza de todas las cosas, incluyendo el yo.

Profundizamos en nuestra capacidad para dejar partir nuestras ficciones y su poderosa e irreflexiva emocionalidad. Descansamos con menos reactividad en nuestra habilidad y voluntad de dejar que las cosas —y los otros— sean tal como son. La aceptación paciente y la capacidad de estar presentes empiezan a enraizarse más firmemente y envían algunas indicaciones que se sienten de su enraizamiento.

Empezamos a ser capaces de sentarnos con mayor recogimiento, concentración y ecuanimidad. Crecemos en nuestra habilidad para ofrecer esa paz a los que están a nuestro alrededor porque nosotros así lo deseamos, porque la generosidad crece dentro de nuestro ser.

El afán del ego disminuye y el caos empieza a dar paso a la rendición. Tanto la voluntad de dejar que la no forma se revele como la fe de que *lo hará* empiezan a crecer. La búsqueda que eclipsa el hallazgo disminuye. Martin Laird describe la luz de nuestra capacidad para ver en este punto de nuestro despertar como la luz de la luna, donde todo parece menos sustancial.

Con menos obstáculos del egocentrismo confundiéndonos, nos transformamos, como han indicado muchos viajeros, de víctimas de lo que está ocurriendo a observadores de

lo que está ocurriendo. Esto es el principio de una inmensa transformación, el cese de tomar todo personalmente.

Sacamos nuestras creencias de nuestras ficciones y fantasías y descansamos en una quietud creciente. Ya no seguimos estando deseosos de implicarnos en engaños y negaciones, viendo esas estratagemas muy claramente como los obstáculos que son. Somos cada vez más responsables por lo que permitimos que se forme.

La sanación y la purificación ocurren cuando nos alineamos cada vez más con nuestra atención más entrenada. Dejamos partir más, liberamos más, arrojando lo irreal y lo superfluo. Surcamos las olas de lo que sea que esté emergiendo con creciente bienestar. Nuestro mindfulness se vuelve más imperturbable cuando nuestra autorreferencia y todos sus apegos y aversiones decrecen.

La sanación y la purificación ocurren en nuestra psique que una vez estuvo fracturada y asediada. Como la sanación nos conduce hacia la plenitud, empezamos a discernir el aferramiento a uno mismo y la mente egocéntrica en la raíz de cada patrón, las barreras que siempre nos han bloqueado el simple gozo de ser. Empezamos a descansar, con creciente estabilidad, en la consciencia sagrada, viva, de la cual todo emerge.

Esta creciente capacidad de descansar en la conciencia que observa no sólo las emociones aflictivas que asedian al yo, sino también el yo que se siente asediado, nos sitúa justo en el borde del tercer camino, el camino del ver.

Practicamos manteniendo el silencio y la absorción de estados de concentración profunda, más allá de las palabras y más allá del yo. Al principio sólo somos capaces de mantener la concentración durante breves momentos, unas cuantas respiraciones. Con la práctica de colocar y recolocar —continuamente colocando— la atención, a la larga cultivamos la habilidad de dirigir y mantener nuestra atención en el objeto en que elegimos enfocarnos indefinidamente. Esto se llama *permanencia apacible* o *permanencia en calma*, la oración interior muda del corazón.

Aunque podemos trabajar diligentemente para alcanzar esta concentración y este equilibrio meditativo o contemplativo, recordamos que este logro depende del equilibrio con el bienestar. Recordamos establecer deliberada y completamente ese bienestar y esa relajación del cuerpo y las emociones desde el primer momento de sentarnos para nuestra práctica diaria. Al hacerlo, hemos creado los motivos y reunido las condiciones

para la percepción.

Desde esta mente concentrada, tan concentrada como un rayo láser, podemos ver. Al haber buscado el yo, después de investigar profundamente, no podemos encontrarlo. Éste es un momento de conocimiento experiencial profundo, un golpe mudo de percepción. Esta percepción es ver. Es un momento tan profundo en el camino espiritual de cualquiera que, a partir de ese momento, las concepciones ordinarias, que toman las apariencias de existir tal como parecen para una mente que inventa, se desbancan para siempre. Ese paradigma simplemente se desvanece, del mismo modo que un espejismo se desvanece con una investigación en profundidad.

Éste es un logro sublime. En él, sabemos de nosotros mismos que no somos más que el silencio y la vacía totalidad de la conciencia centrada en el presente. Estamos libres de aferrarnos a un yo, libres de las limitaciones del apego al yo. Vemos a través del yo. Lo vemos como la ficción que es. Despertamos del largo e ilusorio sueño. Vemos, también, el «yo» de todo lo que hemos atribuido como ficción, como mera atribución.

Este momento de darse cuenta directamente es el momento de la entrada al tercer camino, el camino del ver, ver más allá del yo. Es la entrada a la trascendencia, el espacio radiante donde las nobles cualidades prosperan.

De alguna manera podría decirse que ese sencillo momento de penetrante percepción profunda, de conocimiento directo, es todo en el camino de ver. Pensamientos, sentimientos y el yo que los experimenta se ven todos vacíos de una existencia inherente, las apariencias diáfanos emergen desde la esencia del ser, las formas efímeras coemergen con la no forma. Laird se refiere a la luz con la cual vemos aquí como la luz del sol, iluminando todo, revelando la «ausencia soleada» de las ilusiones.

Pensamientos y sentimientos continúan emergiendo dado que los patrones habituales están profundamente arraigados. Empezamos, sin embargo, a reconocer que son del mismo tono que la conciencia vasta y luminosa en la cual emergen. Ésta es la transformación de la ignorancia en sabiduría.

Comenzamos nuestra práctica con una ignorancia casi total. Tal vez, para la mayoría de nosotros, empezamos en la ignorancia completa y absoluta, pero con hambre, con anhelo, con una intuición. Inconscientes y bastante perdidos en la confusión de la ignorancia, nos identificamos con los contenidos de la conciencia. Nuestra experiencia del yo no es otra que los contenidos de la conciencia.

De la libertad relativa ganada con la habilidad consciente para desidentificarnos de los

contenidos de la consciencia, simplemente somos testigos de ellos, nos familiarizamos con la consciencia en sí misma. En este punto, mantenemos la experiencia de la consciencia y la experiencia de sus contenidos por separado.

Y entonces cerramos el círculo. Con nuestra identidad liberada del apego al yo y con la atención descansando en la conciencia, finalmente llegamos a experimentar, en el camino del ver, la conciencia y sus contenidos, los objetos de la conciencia, emergiendo simultáneamente. Coemergen en interdependencia, el único sabor de lo que emerge en cada momento.

Primero hay una montaña,
luego no hay ninguna montaña,
luego la hay.

—DONOVAN, TRADUCIENDO A D. T. SUZUKI

Jack Kornfield explica esta percepción incluso más detalladamente, de manera más práctica: «Después del éxtasis, la colada». Primero hay un calcetín sucio, luego no hay ningún calcetín sucio, y luego todavía necesita ser lavado.

La conciencia y los objetos de la conciencia son una exhibición sencilla, la forma y la no forma bailando al ritmo de la impermanencia. Con esa conciencia del darse cuenta emerge un nuevo mundo y un nuevo ser, un ser despierto. Todavía necesitamos doblar las ropas calientes sacadas de la secadora, implicándonos en la vida en la forma, pero ahora conscientes, ahora despiertos.

Hay etapas maravillosas y sutiles de progresión en dimensiones más profundas y más inclusivas y luminosas de la conciencia, incluso más allá del camino del ver. En las enseñanzas budistas tradicionales, el cuarto camino, el camino de la meditación, sigue al camino del ver. En este camino, cualquier frontera sutil que permanezca entre la vida y la muerte es sanada y nos liberamos incluso de las huellas del apego. Las fronteras entre yo y el otro, aunque sutilmente persistentes, como el aroma de una caja que una vez tuvo incienso, también se sanan y nos liberamos de la dualidad.

El camino de la meditación es como el ciclo de aclarado en una lavadora, que se asegura que incluso los restos más ligeros de impureza se limpien. El momento de su

limpieza completa se llama, en la tradición budista tibetana, «la mente de concentración *vajra*».¹ Este momento es el cese absoluto, final e irreversible de cualquier otra mente que no sea la más noble.

La vasta luminosidad de la conciencia sin forma brilla en adelante en toda su gloria inmaculada, y entramos en el quinto camino, el camino de no más aprendizaje. Despiertos. El ser está iluminado. El ser se experimenta en el punto cero, la intersección equilibrada entre la forma y la no forma. La luz de la realidad vista y conocida aquí se describe en la tradición budista tibetana como «luz clara». En la encantadora frase del maestro americano budista Robert Thurman, «Nadamos en el infinito», el fundamento del ser.

Una perspectiva de los cinco caminos nos da un sentido del camino que tenemos por delante. Nos puede inspirar, nos puede dar dirección, nos puede dar esperanza. Incluso el hecho de que el camino sea conocido porque ha sido seguido en su totalidad por otros puede darnos ánimo. Puede aumentar nuestro compromiso.

Ahora sólo necesitamos sentarnos y practicar.

Notaremos en nosotros mismos, desde el momento de nuestro compromiso inicial y a medida que continuamos con una práctica honesta y comprometida, una capacidad mayor para estar presentes, para mostrarnos en nuestras meditaciones y en nuestras vidas.

Al reconocer que nuestra experiencia es completamente dependiente de dónde ponemos la atención, empezamos a modelar una vida llena de más amor, más armonía, más belleza, más generosidad. Esto no quiere decir que podamos escapar de los sufrimientos previsibles de una existencia humana, pero podemos transformar completamente el modo en que nos relacionamos con cada momento de esta vida en la forma, incluyendo su final.

Podemos escoger cultivar la Tierra Pura del momento presente.

Este terreno mismo
es la Tierra del Loto de la Pureza;
y este cuerpo

Esta experiencia está disponible para nosotros. Martin Laird la compara con hundirse en el ser de Dios. David Steindl-Rast lo llama «bañarse de Dios». Esta mente en paz, cultivada con la práctica, es lo que tenemos que ofrecernos a nosotros mismos, a todos los demás y al mundo muy necesitado de paz, un mundo que es la exposición misma de lo que las mentes sin paz crean.

Al permanecer en la presencia, dejamos de disipar la energía pura que emerge a cada momento. Ya no somos tan irreflexivos como para permitir que nuestras concepciones e invenciones produzcan la congestión y la disminución de la energía de la esencia del ser. Nuestros patrones de conducta no encuentran tracción en la energía pura, y ya no estamos tan deseosos de permitirles que tomen forma. Desarrollamos la capacidad de ser testigos simplemente de ellos con más ecuanimidad cuando aparecen.

Nos familiarizamos cada vez más con ser simplemente. La amabilidad emerge de manera natural de la conciencia que ha tenido suficiente entrenamiento para mostrarse en el momento presente. Nuestra propia amabilidad, la amabilidad de nuestra propia naturaleza esencial, se destapa cuando dejamos partir algo de mente egocéntrica y de ensimismamiento. La generosidad empieza a llenarnos y permite que nuestra copa rebose.

En esta conciencia centrada repleta de nobles cualidades madurando, finalmente somos capaces de estar disponibles de un modo beneficioso para el despertar de todos: nosotros mismos y los otros. Incluso mientras todavía somos proyectos en marcha, tenemos más que dar. Incluso a medio hacer, nuestro ser se expande. La ecuanimidad, el amor, la compasión y la autenticidad genuina, la totalidad, de la presencia se pueden ofrecer.

Nos posicionamos interpersonalmente de manera más apropiada y saludable. Hay un punto apropiado de posicionamiento en el baile que hacemos con cada persona. Demasiado cerca, es probable que alimentemos el apego o la aversión. Demasiado lejos, es probable que alimentemos la indiferencia. Es un punto de ubicación mindful matizado con delicadeza el que nos permite a nosotros y al otro sencillamente ser, sencillamente

estar presentes juntos.

El regalo de nuestra atención se hace posible cuando hemos entrenado nuestra atención. Este regalo de la atención es el más infrausado de los recursos humanos. Es triste. Es una de las cosas más preciosas que tenemos para ofrecernos unos a otros. Hay muchas veces que cada uno de nosotros no ha estado completamente presente con el otro, ocupados con nuestros propios pensamientos y nuestras propias necesidades percibidas o nuestros propios programas inventados. Ha habido muchas veces que hemos desatendido al otro en aras de nuestra propia mente egocéntrica.

Podemos preguntar: ¿aún imito las actitudes de amabilidad como un punto de defensa o súplica o de negociación? ¿Cuál es mi resistencia a ofrecer libremente mi atención y presencia sincera y completa al otro? ¿Estoy deseando dar el regalo de mi atención? La respuesta a esa última pregunta es importante. Esa buena disposición está directamente relacionada con nuestra propia felicidad y nuestro propio despertar.

A medida que progresamos en nuestro camino de madurez, nuestros encuentros con los otros pueden llenarse cada vez más con significado, con provecho y con generosidad. Estamos aquí para aprender unos de los otros. La capacidad para compartir tanto el gozo como la tristeza, la risa y la angustia, es un indicativo de nuestra creciente amplitud. Entramos en comunión delicada con una totalidad muy sanada, más sutil, llena con significado no tanto en hacer sino en ser.

Ram Dass tiene una percepción encantadora: «Todos estamos caminando juntos hacia casa». Estamos aquí para compartir unos con otros, para confortar y ser confortados, para estar presentes unos con otros cuando emergemos del profundo sueño de la ignorancia. Hay un viejo chiste sobre Dios que dice, «Por eso yo hice más que uno de vosotros».

El regalo de la atención es presencia compasiva. La palabra tibetana para la «presencia» es *wangthang*. Se traduce como «campo de poder». A causa de la intensidad de ese campo de poder, podemos sentir la presencia, la nuestra o la del otro o la de los dos juntos, y encontrar gran estabilidad dentro de ella.

Estar presentes, ser una presencia conscientemente, ofrecer conscientemente nuestra presencia como un campo de poder que guarda nuestras más positivas y nobles cualidades, exige que hayamos hecho un gran trabajo de vaciarnos, de liberarnos. Exige que hayamos avanzado bastante en el camino de limpiar el campo de las ilusiones, emociones aflictivas y apego al yo. La presencia, como el campo de poder, es una

ausencia poderosa de autorreferencia.

El regalo de la atención está más disponible para que circule cuando nos hemos entrenado en presencia consciente y, con la intención con compromiso, dejamos lo superfluo y lo irreal atrás. Cuanto menos egocentrismo mayor es el regalo de nuestra presencia. Todo el mundo se beneficia.

A menos que seamos los primeros en morir en nuestro círculo próximo de familia y amigos, es cierto que nos sentaremos con personas amadas que están en proceso de morir. Que podamos, en ese momento, darles el regalo de la atención, abierto y madurado en la dulzura por nuestra sabia intención y sabio esfuerzo.

Que hayamos cultivado mucho nuestra madurez espiritual y así seamos capaces de estar presentes con el sufrimiento del otro —o el gozo o la decisión difícil, si es el caso— sin cerrarnos. Que seamos capaces de ofrecer nuestra propia presencia compasiva sin controlar o inflar nuestro ego, sin negación, sin confusión.

Que desarrollemos la capacidad de continuar estando presentes con el otro donde podríamos, en condiciones habituales, habernos contraído en nuestro propio dolor y miedo o necesidad de respuestas. Que hayamos cultivado tanto nuestra propia madurez espiritual que podamos permitirnos recibir los regalos de la presencia compasiva del otro.

Que aumentemos nuestra intención de madurar en el tiempo restante que sea que nos quede.

Conciencia de cada respiración: tanto como recordemos, nuestra remembranza crecerá. Conciencia de cada respiración, aumentamos nuestra capacidad de mostrarnos en nuestras vidas, para estar presentes para lo que es esencial. Permanecemos presentes en el ahora, enraizados en el aquí, viviendo en la totalidad de la forma y la no forma, firmemente plantados en el descubrimiento del salmo 139: «¿Adónde podría ir desde tu Espíritu?».

Llegaremos a conocer profundamente que no hay ningún lugar al que ir excepto más profundamente en la delicada comunión con todo lo que es, donde las vidas y las muertes son inspiradas y expiradas en respiraciones ilimitadas.

Ésta es la incondicionalidad de la presencia, que emerge desde el compromiso, el regalo de la atención que nos damos a nosotros mismos y al mundo. En él, estamos libres

del sueño del yo y sus pesadas e inquietantes distracciones y sus soporíferos engaños. Vivimos en la claridad porque las lentes de nuestros viejos falsos paradigmas ya no distorsionan cada momento que emerge con frescura. Vivimos en el inter-ser, cada uno deseando el despertar del otro.

En la incondicionalidad de la presencia,
el Buda se realiza,
el Dharma se vive
y el Sangha se comparte.

—DAININ KATAGIRI

1. En idioma sánscrito, la palabra *vajra* (pronunciada /vashra/) significa tanto «diamante» como «rayo». (*N de la T.*)

REVISIÓN DE LA VIDA Y RESOLUCIÓN

LIBERARSE DE NUESTRA HISTORIA; ABRIRSE A LA LIBERTAD

¿Qué tienes que hacer?

Haz tus maletas,
vete a la estación sin ellas,
coge el tren,
y deja tu yo atrás.

—WEI WU WEI

La revisión de la vida es una experiencia interior intensa. En este trabajo, que parece emerger de manera natural en las mentes de aquellos que están en las etapas finales de una enfermedad terminal, se revisan miles de burbujas de recuerdos como parte del largo adiós. Con frecuencia por primera vez, los recuerdos se abren, se comprenden y aceptan.

Compartir este proceso puede tener a menudo gran beneficio tanto para la persona que se está muriendo como para aquella a la que ama. Algunas veces tal revisión puede traer agitación y conflictos de familia no resueltos, pero lo más frecuente es que al compartirlos con otros, conduzca a una sanación. Permite una comprensión profunda del lazo que se ha creado en la conexión del amor. Permite un reconocimiento agradecido, humilde e indulgente de todos los miles de momentos de amor que, juntos, han forjado ese lazo.

Siete mil millones de personas sobre la tierra, estos pocos son mi familia; estos pocos son mis amigos íntimos y personas amadas. Éstos son aquéllos con quien he compartido más de cerca esta preciosa y fugaz existencia.

Como la revisión de la vida se emprende al final de la vida —y no necesariamente

tiene que hacerse de manera formal—, la gratitud por nuestro ciclo kármico interior puede ser inmensa. El amor, la gratitud y el perdón están con frecuencia tan presentes — y nos dejan tan vulnerables—que, a veces, es casi más de lo que uno puede soportar. La experiencia de morir o incluso acompañar al moribundo es pura y poderosa.

La revisión de la vida o la resolución de la vida es una condición especial de la transformación espiritual. La verdad que se reconoce y el enganche que se libera permite la aparición de algunas nobles cualidades de nuestra naturaleza esencial: amor, perdón y gratitud. La resolución de la vida permite una perspectiva mucho más extensa y amplia, así como la experiencia de ser mucho más descongestionada. La conciencia está mucho menos localizada, es mucho más integradora.

Esta condición especial permite que la vida que se ha vivido hasta ese momento se libere. Permite que la identificación del yo con la historia de la vida vivida sea liberada. Al dejar partir la historia, y todos los enganches de la historia, empezamos a dejar partir al narrador. Esta atención que se ha liberado es absorbida en el bienestar y luminosidad de la conciencia centrada en el presente.

No importa lo cercanos que estemos a la muerte, no es demasiado tarde para implicarnos deliberadamente en esta condición especial del despertar. No es demasiado pronto cuando estamos aparentemente en la mitad de la vida, para empezar el proceso de revisión de la vida.

Ciertamente no es demasiado pronto para examinar las historias que nos hemos contado a nosotros mismos acerca de nuestras vidas. Podemos disfrutar lo que está disponible para disfrutar con gratitud, perdonar lo que necesita ser perdonado con sabiduría y compasión, examinar lo que necesita ser sanado y centrar una atención delicada en aquellos aspectos de nuestra psique que han permanecido con confusión y con daño durante tanto tiempo.

Entonces podemos dejar partir todo: las heridas, las defensas, las historias y el yo que las contó.

Todos tenemos nuestras historias. La mayoría de nosotros siempre hemos reaccionado con pasividad a nuestras historias, como si fueran guiones escritos en la piedra, como si

fueran el destino. La mayoría de nosotros casi siempre las hemos creído. Raramente, si es que lo hemos hecho alguna vez, las cuestionamos.

Hemos reaccionado pasivamente a los contenidos de nuestras historias así como a sus direcciones trazadas. Nos hemos identificado con los papeles que se nos han asignado en estos cines internos, y muchos de nosotros hemos intentado manejar a los otros en nuestras vidas, para intentar sutil y no sutilmente dirigirlos para que los papeles que sentimos que nuestras historias les demandan les encajen mejor —de victimismo, legitimación, martirio o «personalidad alfa»—.

La mayoría de nosotros nos hemos guardado los guiones, las subtramas y los subtextos, la herida y el orgullo de nuestras propias narrativas. Las hemos guardado en el mundo solitario de nuestro propio teatro interno, sentándonos solos en la oscuridad con viejas repeticiones y visiones preliminares de nuevas emisiones marcadamente semejantes. Las hemos guardado a mucha distancia del momento presente y de los otros.

Para hacer este trabajo de despertar en los últimos años de nuestra vida, nuestras historias son cruciales. Compartimos nuestras historias para reunir el valor y ocuparnos de nuestras heridas. Cuando las heridas están sanadas, podemos liberar las historias. Cuando las historias se han soltado, podemos contemplar el yo, ahora más desnudo, más debilitado, y dejar partir nuestro apego a la ilusión.

Todos tenemos historias que dan credibilidad al yo. La mayoría de nosotros todavía acarrea las heridas que las historias intentan explicar.

El sentido del yo surgió primero como una herida, la amputación dolorosa que nos llevó a la separación. Y sea cual sea la emoción que dio origen al sentido del yo hace tantas décadas —miedo o vergüenza o daño o insatisfacción—, ese sentimiento ha impregnado el ego desde entonces. Es el tema de la mayoría de las asunciones del yo, las justificaciones, y los patrones de conducta.

El ego ha sido como un niño de la calle, nacido con miedo y deficiencias y abandonado a su suerte, guiado solamente por sus propias comprensiones equivocadas. Las comprensiones equivocadas son nuestras historias y el yo es el que las cuenta.

El trabajo de maduración hacia la madurez espiritual, para todos nosotros, es un trabajo psicoespiritual, y la parte de esa transformación que tiene que ver con la psique es el trabajo de sanación. Prácticamente cada uno de nosotros todavía tiene heridas sin

sanar. No iremos demasiado lejos en nuestro camino espiritual hasta que lo sepamos. Para muchos de nosotros, el dolor de las heridas nos condujo a investigar en primer lugar el camino espiritual.

La parte psíquica del crecimiento psicoespiritual tiene que ver con abrirnos a nuestra propia vulnerabilidad, con aceptar completamente el estado de nuestras heridas. Necesitamos planteárnoslo respetuosamente y con actitud consciente, sin juicio o desaliento. Nos lo planteamos con coraje. Tal coraje se origina en nuestra práctica espiritual y se fortalece con nuestra intención comprometida.

Necesitamos respetarnos a nosotros mismos lo suficiente para saber cuándo estamos preparados. Una amiga que estuvo al borde de este examen durante mucho tiempo, se paralizó con la pregunta, «¿Cómo puedo observar mi miedo cuando el miedo es lo que temo?». Se sobrepuso, empleando el coraje que reunió como pudo, de acuerdo con la gracia de su intención. Sanó sus heridas reconociéndolas como ficciones dolorosas. Con profunda percepción, observó la ausencia de lo que había temido ver.

Nos planteamos este trabajo de nuestras propias psiques con delicadeza, humildad y compasión. Éstas son las mentes que logran la sanación. Éstas son las mentes que saben que nuestras lágrimas secretas nos conectan con todos los demás. Éstas son las mentes que saben que el agua en nuestro manantial de tristeza es la misma agua de los manantiales de tristeza de todos los demás. Podemos mantener nuestro llanto íntimo como un regalo. Podemos respetarlo por habernos guiado a derretir nuestros muros y falsedades. Podemos empezar, finalmente, a encontrarnos con todos los demás fuera, en el espacio abierto donde todo está más cercano a la verdad.

Podemos observar cada dolor delicado, cada herida de la frágil psique, y ver que cada uno nos conduce a este mismo momento en el que podemos ver una alternativa a vivir en tal estado de daño. Cada uno fue una perforación del paradigma del egocentrismo, permitiendo con cada perforación que brille un poco más lo sagrado. Cada herida permitió este mismo momento donde verdaderamente podemos escoger estar libres del apego a este pequeño yo con todos sus dolores, donde maestros amables de cada tradición de sabiduría arrojan luz en un camino de liberación para nuestro beneficio.

Es sensato y es liberador honrar el «sacramento de la derrota». Empezamos reconociendo la necesidad de sanación, tejiendo de nuevo las piezas desgarradas del

egocentrismo para volver a la integridad. Compartir, sentirse aceptado, visto y comprendido por otro ser humano puede ser muy útil en este proceso de sanación. Ésta es la dinámica de muchas prácticas confesionales y de purificación. Con mucha frecuencia es un punto de arranque.

Compartir es sanar, o, quizá más exactamente, permitimos empezar a sanar cuando compartimos nuestra historia. Contar la historia es crucial, porque resalta tanto nuestras heridas como el sentido del yo que explica la historia. De alguna manera, parece importante que por lo menos otra persona sobre la tierra oiga nuestra historia y sepa cómo ha sido nuestra experiencia de existir.

La sanación puede empezar en la experiencia de sentirse comprendido. Podría argumentarse que la experiencia de ser comprendido es incluso más enriquecedora que la experiencia de sentirse amado. En la experiencia de ser comprendido, sentimos que nos conocen y nos hemos normalizado, incluso si nuestra historia es extraordinaria. Cada historia es un aspecto de la condición humana. La historia de cada uno añade una percepción más profunda de nuestras heridas generales y de las maneras en las cuales nos herimos a nosotros mismos. Todos somos vulnerables detrás de nuestras máscaras.

A menos que compartamos, podríamos quedarnos atrapados en la alienación que hemos construido y en nuestra separación, ese cine interno aislado. La comprensión que recibimos del otro parece abrir una puerta al coraje para entendernos a nosotros mismos. Cuando tenemos la experiencia de ser comprendidos, cuando alguien nos regala su atención y simplemente nos escucha, sin juicio, con aceptación, ocurre un cambio. Esta comprensión recibida del otro parece permitir una apertura hacia nosotros mismos, donde el deseo de comprender y ser libres es más fuerte que el deseo de escondernos en el aislamiento y permanecer contraídos.

Esta práctica liberadora es una práctica sensata que debemos incluir en nuestro compromiso para despertar en estos últimos años. Es a la vez amable y sensato decidir permitir —de hecho, invitar a ello— que lo que ha sido irreflexivo entre y se comparta con mindfulness, para traer la inconsciencia que ha dirigido nuestras vidas entre bastidores a la luz de la consciencia.

La autenticidad, mayor claridad y la sanación tienen lugar cuando finalmente vemos, reconocemos y nos abrimos a nuestras propias heridas. Necesitamos, con delicada gracia y sabiduría, prestarles la atención amorosa que siempre han pedido. Aunque estas heridas son ficciones, sufrimos al estar dentro de ellas, igual que podemos estar

aterrorizados en mitad de una pesadilla.

Cuando nos abrimos a nuestro sufrimiento y nos ocupamos de él con el propósito de esta sanación interior, la sanación tiene lugar. En vez de guardar las heridas aparentemente escondidas en cajas herméticamente cerradas como hemos hecho durante tantas décadas, simplemente respiramos profundamente y empezamos a abrir una caja o dos cada vez. Si acabamos de empezar, von frecuencia es mejor empezar con las cajas que tengan las heridas más benignas.

Simplemente mantenemos la vigilancia de las heridas, observándolas con una mente compasiva, sin seguir evitándolas o arrinconándolas. Sea cual sea el tono del sentimiento —miedo, vergüenza, daño, insatisfacción—, nos abrimos a él con gran generosidad. Simple y sensatamente atendidas, pueden sanar.

Sanadas, podemos cohesionar un ego suficientemente fuerte, suficientemente sano, para movernos más allá del yo.

Podemos ver la parte psicológica de nuestro camino como sanación de las heridas; un paso importante, porque el crecimiento estable más allá del ego no puede ocurrir sin una base sana. El camino va más allá de lo psicológico cuando empezamos a dejar partir las historias de las heridas. El camino entra en las profundidades del espíritu cuando empezamos a dejar partir al narrador de las historias. En una sinergia maravillosa, contar las historias, la sanación de las heridas y dejar partir las historias trabajan a la vez para liberar al narrador de los cuentos. Es un proceso que puede ocurrir en un microsegundo o tardar años de trabajo consciente. Es un proceso necesario.

Compartimos la historia primero como historia. Cada uno de nosotros puede encontrar a alguien de quien fiarse para hacerlo. Compartimos la historia, conscientes de que es una historia, pero siendo honestos acerca de que todavía la creemos en gran medida y que continuaremos creyéndola hasta que hayamos crecido considerablemente en sabiduría.

Tener el coraje de compartir nuestra historia, de dejar de escondernos tanto de nosotros mismos como de los otros, permite la experiencia sanadora de sentirnos comprendidos y conocidos. Permite la conexión a través de nuestra vulnerabilidad. Nos convertimos en amigos espirituales, *kalayana mitra* en sánscrito. Nos convertimos en amigos del alma, *anam cara* en gaélico. Animamos a que las fronteras de unos con los

otros se vuelvan más porosas en el espacio de sanación de la indefensión y la aceptación.

La vulnerabilidad no sólo fomenta la conexión, fomenta la compasión. Las neuronas espejo danzan con profunda satisfacción cuando tiene lugar ese compartir sin defensas, liberando la atención de los oscuros rincones del dolor, el miedo, la vergüenza y la decepción. Entramos en el espacio del amor con los demás. Mostramos nuestra alma.

De este modo, contamos nuestra historia con compasión por nosotros mismos y por todos los demás que sufren en sus historias. Lo contamos sin juicio, aunque el sufrimiento que hemos padecido juzgando, bien puede ser parte de nuestra historia.

Necesitamos sensatez al hacerlo y un mindfulness desarrollado a través de la práctica. Como con todo lo demás, nuestra intención marca toda la diferencia. Contamos la historia con ligereza pero completa. Vemos nuestras propias historias, somos testigos de la trama de nuestra historia, con el propósito de reconocer —y luego liberar— los pensamientos y emociones habituales, las ficciones que han dirigido las décadas de nuestras vidas dejándonos con tanta limitación y tan poca libertad.

No reafirmamos la legitimidad de nuestras conclusiones, nuestras justificaciones o nuestras identificaciones. No enredamos nuestra atención más profundamente en las creencias. El punto es no revitalizar la historia o quedarse en los detalles de ésta. El punto de la narración es abrir, compartir, echar un vistazo a las emociones, heridas y pensamientos que subyacen en la historia; oírlos a todos ellos y sanarlos todos ellos para con el tiempo dejarlos partir a todos.

Principalmente, vemos queremos ver a través de nuestras historias, para saber que el hecho de que estén labradas en la piedra está sólo en nuestra propia imaginación y creencia. Hacemos el trabajo con la remembranza de que las historias son todas ficción, *especialmente*, como un maestro del Dharma ha indicado, las partes que se sienten como no ficticias. Ahí es donde están las heridas más profundas.

Las historias que nos hemos contado a nosotros mismos acerca de nuestras vidas están cuidadosamente editadas y hay numerosas versiones. Cada uno de nosotros podría escribir una biografía de la parte profesional de nuestras vidas, una biografía de las relaciones, una biografía del despertar. Podríamos escribir los relatos de los logros y los relatos de los fracasos. La mayoría de nosotros ya lo hemos hecho, incluso si no nos hemos tomado el tiempo para articular con claridad todas estas biografías.

Puede ser útil recordar que nuestras historias están determinadas por nuestros patrones habituales de creencias y defensas, pero están estructuradas a partir de recuerdos. Este reconocimiento de que nuestras historias emergen al encadenar los recuerdos para crear y ajustarse a la narrativa nos permite empezar a desmontarlas.

Durante estos cincuenta, sesenta o setenta años más o menos, cada uno hemos juntado y almacenado muchos recuerdos. Nuestros recuerdos son como instantáneas, burbujas capturadas de momentos en el tiempo, pequeños «episodios» impregnados con imágenes y con emociones. Los encadenamos de varias maneras para mantener diversas narrativas discurriendo. Las superponemos a cada nuevo momento para dar credibilidad a la ilusión actual de «yo».

Casi todos nosotros tenemos narrativas llenas de orgullo que contienen burbujas de momentos de elogios, logros y triunfos. Podemos explorar cómo hemos encadenado esta narrativa particular. Podemos preguntarnos a nosotros mismos qué burbujas de recuerdos hemos escogido selectivamente para justificar y validar la historia del yo lleno de elogio y logro.

Casi todos nosotros tenemos narrativas de vergüenza, culpa y falta de valía, repletas de todas las palabras hirientes, las preocupaciones y la inseguridad paralizante que bloquea todo discernimiento. Nuevamente, podemos explorar cómo hemos unido esta narrativa particular también. Podemos observar qué narrativas fueron escogidas selectivamente para justificar y validar la historia del yo llena de vergüenza y culpa y falta de valía.

Podemos encadenar otra colección entera de recuerdos para las narrativas de víctima. Podemos haber inventado una narrativa de traición o una narrativa de decepción o de autosatisfacción. ¿Qué tal la historia del impostor o la historia del vengador? ¿Tenemos historias de contabilidad de quién nos debe qué o historias de arrepentimiento de todas las oportunidades que dejamos escapar por miedo? ¿Tenemos «buenas» historias? Lo que sería nuestra propia versión de la frase aleccionadora de Annie Dillard: «Mantuve mi casa ordenada. Hice mis propias bolitas de queso».

Podemos observar. Hay mucho que aprender sobre las dinámicas de estar atascado, sobre las dinámicas del sufrimiento, observando. Es sensato y conveniente reservar tiempo para hacerlo. Mantenemos la intención para finalmente experimentar cada nuevo momento con visión clara, sin distorsión.

De un millón de recuerdos, seleccionamos los que apoyan y validan la narrativa que

sea que los sostiene. Por cada mil recuerdos que seleccionamos cuidadosamente, olvidamos que hay cientos de miles de otros recuerdos que no corroboran la narrativa de ningún modo en absoluto. Usamos visión selectiva, memoria selectiva, en la creación y mantenimiento de las historias que hemos estado usando para explicarnos, sustentarnos, comprendernos y justificarnos a nosotros mismos. Vemos a los políticos hacer esto mismo todo el tiempo, dando vueltas a argumentos que responden a sus propósitos. Conlleva valor, humildad y honestidad reconocer que nosotros también lo hacemos continuamente. Hemos vivido con «atención inadecuada», atención que irreflexivamente se adhiere a nuestras creencias, atención sin sensatez, sin visión clara.

Cogemos y escogemos nuestros recuerdos y los encadenamos para así hacer que la historia sea coherente, para mantener nuestros paradigmas. Necesitamos crecer en reconocer con claridad que nuestra propia mente fabricó las historias que los recuerdos enlazados parecen probar. También necesitamos crecer en reconocer con claridad que nuestra propia mente fabricó los recuerdos en sí mismos.

Una mente ignorante,
si el pensamiento la agita,
convierte la no forma en una entidad sólida.

—SARAH

En la mente tranquila de meditación podemos escoger simplemente dejar partir. Cuando dejamos partir la historia, liberamos los recuerdos y nos liberamos a nosotros mismos. Liberamos los recuerdos, y simplemente se disipan en el espacio vacío. No están relacionados. No forman una narrativa. Liberados, estos recuerdos no nos atraparán nunca más en sus fantasías. Liberados, no hacen daño a nadie, dado que siempre fueron solamente nuestras propias creaciones mentales, no entidades en absoluto.

En la mente tranquila de meditación, llegaremos a ver que la cadena que los mantenía todos juntos era nuestra propia concepción errónea de que hay un «mí» continuamente presente, no cambiante. Necesitamos preguntarnos a nosotros mismos, ¿qué es este «yo»? ¿Cuál es su naturaleza? Ese «mí al cual le sucedieron todos los acontecimientos» es una ilusión. Atribuimos ese «yo» al niño pequeño que fuimos, al adolescente, al joven adulto y al adulto en la mitad de la vida.

Atribuimos ese «yo» a la persona mayor ahora. ¿Qué pensamientos continúan

agitándolo hacia una entidad sólida, en una congestión tensa, aparentemente continua?

Haríamos bien en preguntarnos: ¿cuál es la compulsión para atribuir ese «yo» de nuevo a cada momento que emerge? El impulso «yo» se afirma rápidamente a sí mismo, mostrando «yo» a cada nuevo momento, como lo hace un arma automática destrozando la lozanía de cada cosa nueva que emerge. Es enormemente útil buscar y volverse consciente de este impulso, de la intrusión innecesaria y agobiante del egocentrismo.

A medida que continuamos con el trabajo de resolución de la vida, dejamos partir todas las historias que hemos sostenido acerca de nuestro «pasado». Podemos empezar a ver cómo usamos el presente sólo como un lugar para proyectar un «futuro» para el yo y su narrativa repetitiva, como una tirita para mantener juntos el pasado y el futuro. Al hacerlo, perdemos Presencia.

Gradualmente, nuestra actitud de despertar se transformará desde el congestionado «mí» —siempre perdiéndose el presente— hacia ser testigos conscientes de esa continua tendencia y finalmente a simplemente ser, aquí y ahora, sin ninguna necesidad de añadir una historia o un narrador. Ningún desfase del Dharma en absoluto.

Puede ser útil que imaginemos cómo sería estar cómodos con el flujo continuo de lo que surge y luego cae. ¿Cómo sería la vida sin la compulsión de crear una historia, sin la compulsión de defender, agarrar y explicar? ¿Cuál sería mi experiencia de vida si la autorreferencia, con su cabeza de Medusa de problemas potenciales, simplemente se desvaneciese con la caída del sol? Tal fantasía puede inspirarnos.

«*Kindsight*»¹ es una hermosa palabra que describe el enfoque más sensato de este trabajo de liberar el enredo de la atención de nuestras propias narrativas, esta parte con frecuencia obstructiva y caótica de nuestro camino. Kindsight nos permite abrir lugares en nuestro corazón a los cuales antes teníamos miedo de ir. Con kindsight, sanamos. Sanados, dejamos partir. Nos rendimos. Al rendirnos, dejando partir, somos tal como somos. Eso es trascendencia.

Nuestro crecimiento, la simple consciencia de ser nos permite, cada vez más, simplemente ser.

Finalmente llego a la conclusión

de que mi mayor ambición es ser lo que ya soy.

Que nunca satisfaré mi obligación de superarme a mí mismo a menos que

primero me acepte a mí mismo,

y si me acepto a mí mismo plenamente de la manera correcta,

ya me habré superado a mí mismo.

—THOMAS MERTON

Éste es el maravilloso proceso en el cual podemos involucrarnos en estos últimos años de nuestras vidas si lo deseamos. Es un proceso de iluminación. Quizá caigamos y tropecemos, quizá en ocasiones nos desalentemos, quizá en ocasiones sea doloroso, pero perseverando en nuestra intención y con nuestra compasión, continuaremos siendo más ligeros en todos los sentidos.

Somos más ligeros en el sentido de que disminuimos el peso de todo nuestro equipaje. Aligeramos la carga de la personalidad. Somos más ligeros al haber cada vez menos energía congestionada de patrones y creencias viejas que oscurezca el resplandor de la conciencia sin forma que brilla a través de la forma. Como dice el maestro del Dharma Reginald Ray, podemos llegar a «inflamarnos con el despertar».

Es un día maravilloso en la vida
cuando uno es capaz finalmente de estar
ante el largo y profundo espejo en el que se refleja
y verse
con aprecio, aceptación, y perdón.
Ese día
se rompe con la falsedad de las imágenes y expectativas
que han cegado el espíritu.
Uno sólo puede ver quién es
cuando aprende a verse
con la más íntima e indulgente
compasión.

—JOHN O'DONOHUE

Antes de la sanación, es tremendamente imprudente decir o pensar, «Así es como soy». Es una complacencia que nos alejará de observar, dejar partir y crecer. Lo que esa frase realmente significa, antes del trabajo de crecimiento consciente, es «Éste es el modo en el que creo que soy, éste es quien creo que soy yo, y soy demasiado perezoso o tengo demasiado miedo para mirar más profundamente, para ver si lo que he asumido y creído todo este tiempo es verdad».

Paradójicamente, como con muchas cosas en el camino espiritual, después de que

hemos hecho el trabajo de liberar el apego de nuestras heridas, historias, roles, creencias y esfuerzos, «así es como soy» es una declaración encantadora y que corrobora la verdad. Ninguna creencia, sólo ser, pura y simple no consciencia del yo. Es un estado equilibrado de aceptación, con sano orgullo y sana humildad, una propiedad agradecida.

Podemos preguntarnos quiénes seríamos sin la historia. Podemos preguntarnos qué queda cuando nos libramos de los hábitos. Podemos preguntarnos lo que perderemos. Podemos preguntarnos si nos volveremos invisibles, anodinos o simplemente espacio vacío cuando estemos libres del egocentrismo. Podemos preguntarnos si seremos un blanco fácil.

No seremos aburridos sin nuestra pose. No dejarán de vernos. No estaremos tensos. Tendremos mayor paz y compartiremos con corazones más generosos. Descansaremos con una fuerza más estable en medio de la angustia. Tendremos una audacia más gozosa y relajada y seremos mucho más capaces y felices de vivir en el misterio y la admiración. Tendremos más compasión y más destreza para levantarnos cuando caigamos de nuevo en el sueño del yo.

Es más que probable que no levitemos como budas llenos de joyas. No deberíamos contar con caminar por el vecindario con túnicas blancas y una aureola, sosteniendo perpetuamente un cordero o alguna otra pequeña criatura con paja.

Nuestra presencia, sin embargo, será un poderoso campo de energía. Se podrá ofrecer el poder de nuestra presencia, disponible con gran generosidad de espíritu, a un mundo que no sólo necesita más bondad y sabiduría, sino que necesita la confirmación de que esa bondad y sabiduría es alcanzable por todos nosotros, seres totalmente ordinarios.

Un amigo, que se comprometió consigo mismo a usar estos últimos años sensatamente y de manera efectiva, dijo que el deseo surgió al ver tanto sufrimiento en sí mismo y en el mundo que quería «ser un ejemplo de otra manera de vivir». Quería convertirse en «un ser que pudiera servir de consuelo y de guía».

La amabilidad emerge en esta apertura sin defensas, en esta presencia sin la armadura o la obstrucción de la historia. Al continuar practicando, encontraremos en nosotros mismos el valor para ser amables con nuestra vulnerabilidad y la vulnerabilidad de todos los otros. Conlleva una humildad heroica ser nosotros mismos.

Al dejar partir la historia y nuestro apego al egocentrismo, podemos finalmente

quedarnos con la fuerza de la indefensión. Esa indefensión emerge con la sabiduría y permanece como compasión.

Seremos, sin la consciencia del yo, los seres humanos perfectamente únicos e irrepetibles que somos. Únicamente en bienestar. Únicamente compartiendo el bienestar.

Será nuestro florecimiento y nuestra fructificación, y no pareceremos diferentes, excepto quizás porque estemos más relajados. Nuestro florecimiento y nuestra fructificación nos dejarán suavizados y dulcificados, más permeables, más libres y más capaces de cuidar de nosotros mismos, de los otros y de nuestro planeta.

Nuestra presencia será cada vez más importante a medida que nos impliquemos en el despertar. Nuestra presencia traerá cada vez más integridad, totalidad y santidad al mundo. Seremos un bálsamo, un puente y una luz y habrá un gran gozo en servir de esa manera.

Podemos experimentar, en esta vida misma y en estos mismos años, la gracia de envejecer. Podemos estar listos para la hora de nuestra muerte habiendo hecho que esta vida sea profundamente significativa. Habiendo desarrollado la capacidad de estar presentes, podemos entrar en el siguiente momento con más ligereza, presentes en el gran misterio a medida que continúa desplegándose en su inagotable y cambiante presentación.

Al dejar partir nuestro apego a las heridas y a los recuerdos, a las historias y al egocentrismo, habremos enfrentado la primera muerte: la muerte del ego.

San Francisco —el que amaba a los animales, que se cubría con paja pero nunca demandó que todos nosotros lo hiciésemos— dijo que si enfrentamos la primera muerte, la segunda muerte, la muerte de la apariencia temporal del cuerpo, no podía causar ningún daño.

1. Palabra textual en el original, que significa «visión amable». (*N. de la T.*)

ABRIR EL CORAZÓN

Y ABRIR LA MENTE

Todavía
y siempre queremos despertar.

—ANNIE DILLARD

Aunque la muerte de otro ser puede ser un momento de asombro, profundidad e incluso belleza, es muy difícil estar presentes y permanecer presentes, sin cerrarnos.

Aunque el proceso de nuestra propia muerte puede ser un momento de profunda transformación espiritual, puede también ser inimaginablemente difícil.

A decir verdad, también es difícil estar vivos. Ser una persona no es cosa fácil. Se necesita coraje.

Cada una de las tres —la muerte del otro, nuestra propia muerte y nuestra experiencia de vida— es un despliegue que es a la vez maravilloso y terrible. La dificultad, el sufrimiento experimentado en cada uno emerge de nuestro tenso y estrecho aferramiento a un «yo» cuyo corazón no está abierto y cuya mente está bien defendida. La apertura del corazón y la apertura de la mente son dos tareas fundamentales tanto de la vida como de la muerte. Estas aperturas conducen directamente a la experiencia de unión con la esencia del ser, que ya es siempre así.

Para cuando hayamos alcanzado nuestras décadas últimas, habremos hecho un largo recorrido de irreflexividad, de caminar dormidos. Hasta casi el último de nosotros ha experimentado momentos de una tremenda sensación de estar atrapados en la pequeñez y la confusión, temerosos de todo lo que no deseamos ver. Eso que «es difícil de enfrentar» en una vida humana se da como una definición alternativa de *dukkha*,

traducida más frecuentemente como «sufrimiento», por el maestro budista Mark Epstein.

Guárdame de la oscuridad: tengo miedo.
Rodéame con tus brazos. Soy
tan pequeño y mis átomos tan inestables
que en cualquier momento puedo explotar. Soy incapaz
de contenerme en la unidad. Mis estructuras se estremecen
con el impacto de vivir.

—MADELEINE L'ENGLE

Hay un impacto de vivir. Somos pequeños en un yo. Nuestros átomos son inestables; en cualquier momento pueden explotar. El egocentrismo es un asunto precario. No tiene base. Lo mejor que puede esperar son tiritas, algo tan temporal como eso.

Y hay un impacto en el proceso de morir. Nuestras estructuras, tal como las concebimos, se estremecen. Hemos cerrado nuestros corazones para evitar sentir tal dolor. Hemos pasado décadas engañados con el pensamiento de que en los recovecos profundos, cerrados del yo, podríamos estar a salvo.

Una de las cosas más significativas que ocurre con frecuencia cuando una persona con una enfermedad terminal muere puede describirse como «la apertura del corazón». Esta apertura del corazón es otra de las condiciones especiales del proceso transformador del hecho de morir, que haríamos bien en incorporar a nuestras vidas mucho antes del momento de la muerte.

La apertura del corazón es una liberación radical de todo lo que no importa, de todo lo que siempre ha mantenido nuestro corazón cerrado. Cuando nuestro corazón se abre, no perdemos nada. Nada que puede perderse es real. Cuando morimos y el corazón se abre, no estamos más «cargados con una persona», según la incisivas palabras de Nisargadatta.

Cultivar un corazón abierto a través de la vida es una aspiración noble e inconmensurablemente gratificante. Abrimos nuestros corazones cuando es más insoportable el esconderse que dejar partir. Abrir nuestro corazón es rendirse profundamente ante la carga de ser alguien.

Podemos efectuar esta transformación durante estos últimos años si así lo deseamos. La apertura del corazón es una liberación de las limitaciones del miedo. Abrir el corazón desvanece el muro entre nuestro yo y los demás y el muro entre nuestro yo y lo sagrado. El corazón se queda sin ninguna necesidad de defenderse. Sin autorreferencia, no hay separación. Sin separación, no hay miedo. Sin miedo, el aislamiento de la defensión, una estrategia basada en concepciones erróneas, se reconoce como debilitador e innecesario.

En la paz, nos desarmamos. En la fuerza, no tenemos necesidad de apoyos ni posicionamientos. En la bondad, no tenemos necesidad de perjudicar. Nuestras únicas necesidades son crecer en la claridad y crecer en la generosidad. Cultivamos una mente y un corazón indefensos. La indefensión es un estado maravilloso del ser que haríamos bien en intentar tener para nosotros mismos y desear para todos los demás.

Al abrir nuestro corazón, la vida ya no es tan difícil, aunque todavía nos puedan surgir dificultades. Simplemente, con un corazón abierto, manejamos todo con más ligereza. Manejamos todo, en la maravillosa frase de la sanadora Barbara Brennan, «sólo ligeramente cubierto con la forma».

Podemos hacernos preguntas. La indagación nos ayuda a permanecer en el camino, a no perdernos tanto en las pequeñas distracciones, arrastrados por cualquier clase de ocupación, decepcionados o asumiendo como real una fantasía más. ¿Qué cambio puedo hacer en este momento para vivir con algo más de ligereza? ¿Con más bienestar? ¿Con más gratitud? ¿Con más paz? ¿Cómo puedo cambiar mi perspectiva, ahora mismo, para tener un corazón más amable?

Imagina la experiencia de simplemente ser, sin resistencia, enganches o enredos.

Cuando las dificultades emergen, vemos exactamente en dónde necesitamos crecer. Tener un corazón abierto nos permite continuar en la tarea con gran y dulce delicadeza. Una amiga usó el tiempo que le quedaba cuando recibió un pronóstico de que le quedaba poco tiempo de vida para apartar el yo y así poder experimentar, tal como ella lo dijo, «Ser siendo.» Quería experimentar el amor amando y la claridad iluminando. Unos días antes de su muerte, comentó que «la luminosidad simplemente aumenta».

Hay mucho que aprender observando dónde nos aferramos a permanecer cerrados todavía, mucho que aprender observando cómo y de quién retiramos nuestra calidez. Tiene lugar una gran sanación cuando prestamos atención a nuestras resistencias y defensas. Bien merece la pena el esfuerzo de disponer periódicamente de un tiempo para chequear «el estado del corazón», relajar deliberadamente cualquier tirantez o

sentimiento de exclusión que aún quede dentro de él. En última instancia, nuestra propia paz reside en amar a todos los seres sin excepción.

Cultivar un corazón abierto, como esta amiga moribunda hizo, es permitirnos experimentar el torrente de libertad desde el miedo y la gloria absoluta de ser capaz de amar, plena y completamente y sin reservas. Sabemos qué gozo y riqueza hemos experimentado con los seres amados. Imagina estar enamorado de todo el mundo, estar enamorado de todo, la radiante mirada del amor que no vacila nunca. Este amor sin esfuerzo es nuestra naturaleza esencial, el poder de la no forma que aparece para nosotros. Cuanto más permitimos que nuestro corazón se abra, que simplemente sea, suave y descansando en la dulzura y el encanto naturales, más entramos en la conciencia más allá del yo, más allá de la forma solamente. Abrir el corazón nos lleva a nuestro resplandeciente hogar en comunión.

Para permitir que las nobles cualidades florezcan en nosotros y se derramen a través nuestro, podemos involucrarnos en las prácticas de las nobles cualidades. Todos nosotros tenemos la capacidad de darnos cuenta de nuestra propia naturaleza esencial y abrazar estas señales e indicaciones de despertar y del estado de estar despierto.

Con intención, práctica y gracia, nos es posible cultivar las mentes que retiran la atención de los tóxicos mentales, los estados de la mente aflictivos de codicia y aversión, en todas sus apariencias. Acechan en la oscuridad y en los rincones primarios de nuestros cerebros, interviniendo tóxicamente, manteniéndonos adormecidos. Los estados nobles de la mente reconfiguran estas vías neurológicas y las llevan a la amabilidad a la que da paso el mindfulness.

La práctica de los Cuatro Inconmensurables, los *brahmaviharas* del budismo, es esa práctica. Esta práctica cultiva las mentes del amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad.

En esta práctica, el amor se ve, simple y de manera elegante, sin las confusiones de la codicia, como el deseo de que todos los seres sean felices y, especialmente, que sus anhelos por lo sagrado se satisfagan tal como deseamos que se satisfagan los nuestros. Todos los seres, sin excepción.

Una práctica sencilla, sobre el cojín o fuera de él, es generar la experiencia de «estar enamorado.» Aunque puede que usemos la imagen mental de nuestro propio maravilloso

hijo o nuestro enamorado más querido para generar el sentimiento al principio, rápidamente podemos esfumar la imagen mental de la cara que asignamos al sentimiento. Podemos poseer nuestra propia capacidad de amar y dispensarla con prontitud. Entonces tomamos ese corazón abierto, mente «enamorada», y recibimos cada momento que emerge con ella. Con el tiempo y con la práctica, cultivamos la maravillosa mente de la bondad amorosa, extendiéndola con creciente profundidad, integración y espontaneidad cuando nuestros corazones se abren a su propia generosidad ilimitada y natural.

En la práctica de los Cuatro Inconmensurables, la compasión se ve como el deseo de que todos los seres, incluyéndonos a nosotros mismos, estén libres de sufrimiento. Empezamos a reconocer el dolor como dolor independientemente de quién parezca que lo está experimentando. Practicamos la apertura de corazón igual que una madre se abre para dar a luz, en olas sucesivas de apertura, cada ola cada vez más capaz de sostener inquebrantablemente toda la tristeza que nos rodea.

Cuando pienso en la tristeza de la gente en este mundo,
su tristeza se vuelve mía.

.....
Ah, si mi túnica del sacerdote fuera suficientemente amplia para acoger
a toda la gente que sufre
en este mundo vacilante.

—RYOKAN

La gran compasión expresada por Ryokan se llama, en la tradición contemplativa cristiana, la «imitación de Cristo». La capacidad de profundizar en la compasión está presente en todos los linajes de sabiduría, en todos los momentos transformadores de la vida y la muerte. Al querer observar, vemos tristeza. Al ver tristeza, nuestra fría indiferencia y nuestras defensas se funden en compasión abierta.

En la práctica de los Cuatro Inconmensurables, la alegría se cultiva y nos deleitamos en ella, tanto si la experiencia la tenemos nosotros o la observamos en otro. Donde sea que se encuentre, la alegría se cultiva y se responde con cordialidad, en resonancia. La alegría auténtica es escasa. La alegría compartida es más escasa. Una vez que se cultiva la maravillosa mente de la alegría, que surge independientemente de las circunstancias, surge el deseo de todo corazón de que todos los seres existan dentro de esta mente

maravillosa.

En esta práctica, la ecuanimidad se cultiva a través de la práctica de las otras tres mentes. La ecuanimidad se anuncia a sí misma como una mente libre de autorreferencia y, por tanto, libre de reactividad. Es una mente equilibrada. Libre de la codicia y la aversión, descansa cómodamente. Sin autorreferencia, simplemente es, con gran paz natural. Es un corazón que está plenamente abierto. Es un refugio y, como todos los refugios, está abierto para recibir a aquellos que deseen entrar y abrirse a compartir con todo lo que hay alrededor.

La práctica de los Cuatro Inconmensurables cultiva las maravillosas mentes de corazón de un modo que es completamente integrador, de manera que cada una de las cuatro —el desear amor, ofrecer compasión, compartir la alegría y mantener y extender la ecuanimidad— engloba a todos los seres, incluye todo lo que emerge, sin omitir a nadie ni nada. La generación y el cultivo de esas mentes, a medida que se vuelven más y más espontáneas y continuas, liberan la atención previamente atrapada en el egocentrismo hacia la consciencia prístina y descongestionada.

Cultivar cualquiera de las mentes de los Cuatro Inconmensurables y mantenerla permaneciendo firmemente dentro de esa consciencia, se denomina una «permanencia sublime». Las permanencias sublimes están siempre solamente a una respiración una vez que nos hemos llegado a familiarizar con ellas. Siempre ofrecen la entrada a nuestro yo más profundo, más hermoso y más esencial.

La práctica contemplativa cristiana también ofrece la entrada a las moradas sublimes; David Steindl-Rast, el bienamado monje católico, pinta la palabra «gratitud» en la suya. Thomas Keating, el contemplativo católico que desenterró Centering prayer de la oscuridad medieval, llama quietud a una de sus entradas sin puerta. Richard Rohr nos señala la presencia valiente.

La energía del amor que generamos, el amor a través del cual vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser, el amor que es inherente en la consciencia siempre-presente más allá del yo, es idéntico. Al generar la mente del amor, por ejemplo, entramos en el amor. Entramos en una consciencia más refinada y fina, más sutil. Entramos en el amor que ha estado aquí todo el tiempo, sólo esperando a que nos mostráramos.

Esto es verdad para todas las mentes nobles, todas las permanencias sublimes. Son vehículos de liberación desde la experiencia de la vida como forma solamente, como yo exclusivamente. Al generar alegría, entramos y ofrecemos alegría. Al generar paz,

entramos y ofrecemos paz. Al generar quietud, entramos y ofrecemos ecuanimidad. Al generar cualquiera de las mentes nobles, entramos en los dominios de la no forma, la esencia del ser, la matriz de todas las nobles cualidades.

Cualquier cultivo de una mente noble, cualquier experiencia de ella, es gracia. Nuestros corazones se abren en la gracia. Al experimentar la gracia, no podemos ya encontrar ninguna razón para mantener nuestros corazones cerrados.

Frecuentemente ocurre otro acontecimiento maravilloso cuando muere una persona. Es, también, una de las condiciones especiales de cualquier proceso transformador. Bien podría llamarse «la apertura de la mente». La apertura de la mente es una labor esencial para cualquiera de nosotros que desee despertar.

Cuando morimos, nos enfrentaremos cara a cara con la incertidumbre de la impermanencia. Al estar muriéndonos, debemos enfrentarnos sin elección al misterio que subyace y se manifiesta en todas las apariencias, así como nuestra propia impotencia ante él. El proceso de la muerte nos fuerza a reconocer que no sabemos, nos fuerza a estar en el misterio, libres finalmente de la necesidad desesperada de saber, cómodos finalmente al no saber.

Cuando envejecemos, nos volvemos cada vez más conscientes de la impermanencia. Podemos empezar a reconocer el nuevo misterio de cada momento si observamos. Podemos empezar a dejar partir nuestro miedo a observar a medida que nos implicamos en despertar.

Frente al misterio, la insignificancia y lo absurdo de lo que pensamos que sabemos y lo que creemos se revela por completo. Las experiencias de percepción agudas nos permiten reconocer claramente que nuestra ignorancia siempre nos ha guiado en la dirección equivocada.

A medida que practicamos, empezamos a ver directamente, con creciente claridad, que quien creemos nosotros mismos ser existe como un concepto. El ego existe en un estado de ignorancia.

El yo siempre se ha situado en el falso refugio del conocimiento conceptual. El yo siempre ha estado convencido de que se asuma que nuestro conocimiento conceptual define y captura la realidad. Nos aferramos al concepto del yo y al universo conceptual que crea el egocentrismo.

Nos aferramos, con los dedos cruzados, esperando más allá de la esperanza que puede haber nombres donde en verdad solamente hay verbos. Nos establecemos en nuestra predilección por los nombres que podemos aferrar o culpar. Preferimos infinitamente más los nombres que los verbos fugaces, que no se pueden agarrar. Con nuestros nombres, los «conocidos» de nuestros pensamientos, suposiciones, paradigmas y creencias, nos apartamos del alineamiento de la verdad sencilla del momento presente. El testimonio desnudo se dobla y distorsiona con el tirón de la conceptualidad, de manera muy semejante a como un objeto que creemos saber que está derecho aparece curvado cuando se ve desde debajo del agua.

Cada uno de nosotros tiene la capacidad de liberarse de las percepciones interpretadas, las narraciones biográficas en las que creemos profundamente, los paradigmas firmemente mantenidos y una relación fijada de manera equivocada con el emerger nuevo de cada momento. La capacidad para la liberación madura al implicarnos en una práctica de no saber, al cultivar la comodidad de no saber. Ésta es una actitud abierta del ser, una mente sin defensa. Podemos, con valor, práctica y quizá incluso con un poco de desencanto, por el cansancio que provoca el mundo, llegar a un lugar de disponibilidad donde podamos abordar el misterio, podamos abrirnos a la indagación sin programa, a una atención esencial curiosa y desnuda.

Si así lo intentamos y así practicamos, podemos, mientras vivimos en esta época de nuestra vejez, permitir a nuestra mente abrirse. Simplemente nos sentamos y observamos. Llegaremos, en un corto plazo, a ser conscientes de las convincentes ficciones que hemos atribuido a simples excitaciones neurológicas. Llegaremos a ver a través de las ficciones, aclarando las cosas, apartando los velos que colocaron ante la inocencia de la consciencia clara.

Encontraremos que hay mucho «conocimiento» del que desprenderse. San Agustín lo llamó «ignorancia aprendida». A decir verdad, a pesar de lo investidos que estemos de nuestros propios pensamientos, sentimientos, actitudes y creencias, realmente desconocemos todo lo que vaya más allá de la logística de navegar en la apariencia de un mundo con el que estamos de acuerdo según nuestro propio consenso.

Hace unos cuantos años, alguien creó una hermosa presentación de diapositivas llamada «Potencias de Diez». Comenzaba con una perspectiva de un espacio infinito, vastas extensiones de puntos vacíos con infinitos puntos de luz. Al ampliar en una potencia de diez, la siguiente visión era la de galaxias luminosas, innumerables estrellas

que parecía que creaban luz sólida, cambiando como un murmullo de estorninos blancos. Al ampliar de nuevo en una potencia de diez, nuestra propia galaxia, la Vía Láctea, una amplia y resplandeciente avenida de luz. Varias ampliaciones más y allí aparecía nuestro hermoso planeta verde, azul y blanco. Con otra ampliación en una potencia de diez podía verse inequívocamente la península de Florida. De nuevo una ampliación hasta Tallahassee. Otra ampliación permitió ver un observatorio en Tallahassee. Al ampliar en una potencia de diez, se podía ver un árbol detrás del observatorio. De nuevo una ampliación a una hoja del árbol, etiquetada en la presentación de diapositivas como «hoja real». Más ampliaciones permitieron ver las células de la hoja y los átomos de las células de la hoja hasta la ampliación final en una potencia de diez que permitió ver el espacio infinito, vastas extensiones de puntos vacíos con infinitos puntos de luz, exactamente como al principio.

«Hoja real». Cada «hoja real» es sólo nuestra propia atribución sobre un movimiento momentáneo de la esencia del ser. Tiene un valor funcional, seguro. Contemplamos su verde fresco surgiendo en primavera y el rastrillado en el otoño, respirando su oxígeno durante todo el verano. Pero la «hoja real» es una fracción del sagrado misterio panorámico de impermanencia e inter-ser que da lugar a su apariencia.

Creamos «hojas reales» en todas partes. Creamos, con nuestra atribución, un «objeto real de aversión». Creamos, con nuestra atribución, un «objeto real de deseo». Y al final de todo ello, al final de todo el deseo y la aversión, creamos, con nuestra atribución, un «yo real».

Hemos tomado el valor funcional de nuestras palabras y conceptos como la magnitud completa de lo que es. Derrumbamos la inmensidad y la maravilla. En lugar de reconocer lo sagrado en lo mundano, derrumbamos lo sagrado al nivel de lo mundano.

Cada vez que etiquetamos con una simple palabra, le atribuimos un cosmos entero en el cual cada palabra y todas sus implicaciones se interrelacionan completamente, existen. Le atribuimos un cosmos entero en el cual el «yo» que etiqueta, y todo lo que el «yo» pensado implica, existe. Cada concepto es, al final, autorreferencial.

«Yo» despliega un universo. «Yo» también derrumba un universo en sí mismo. Al aferrarnos a la autorreferencia, al aferrarnos a las historias que parecen apoyar la autorreferencia, somos como un físico implicado en la medida más sutil de la forma. Derrumbamos la potencialidad, incluyendo la potencialidad de despertar, de cada momento.

Necesitamos etiquetas y conceptos para funcionar en el mundo de manera efectiva, pero es sensato usarlos con ligereza, de manera consciente. Aunque hayamos pensado en la mente conceptual como que es de ayuda, como un mando universal, es una bendición ver sus limitaciones.

Lo que necesitamos si intentamos madurar espiritualmente, lo que nos ayudará a convertirnos en ancianos, es cuestionar todo. Es apropiado y sensato cuestionar todas nuestras suposiciones implícitas, tan predispuestas a imponer su visión a cada nuevo momento.

Nuestro instinto para cuestionarlo todo estuvo bien una vez, activo y vivo, en cada uno de nosotros. Para muchos, ése fue el grito de nuestra generación y uno de nuestros regalos para las generaciones futuras. Necesitamos cuestionarnos nuestras propias suposiciones. Necesitamos cuestionar la autoridad que hemos cedido a esas suposiciones.

Cada uno de nosotros tiene una curiosidad natural. La complacencia, nuestro deseo de comodidad y otras necesidades incontables del egocentrismo han empujado nuestra curiosidad natural muy al fondo. Una amiga, a punto de cumplir los setenta, tuvo una poderosa percepción sobre las consecuencias de su propia resistencia a la indagación pura. «Si me quedo como una empedernida buscadora de la comodidad —dijo—, me hundiré».

No hemos perdido nuestra curiosidad natural, nuestra capacidad de explorar el emerger de todos y cada uno de los momentos con inocencia y sin apego o preconcepción, sin autorreferencia. Es recuperable. Sólo necesitamos desempolvarla.

Podemos ser conscientes de la tendencia de la mente ordinaria a «rellenar los espacios que están en blanco» en una observación para normalizarla e intentar que tenga sentido. Rápidamente leemos las señales de neón a las que les faltan letras, por ejemplo, o saltamos a una conclusión con escasas evidencias. Atribuimos «cuerpo» a mil sensaciones dispares, fugaces. El sentido del yo separado tiene un patrón de conducta profundamente arraigado de buscar un orden rápidamente, de sentir rápidamente que comprendemos. Sin mindfulness, este patrón permanece inconsciente. Normalmente no

nos detenemos a profundizar tanto en la experiencia de un momento que vemos, que conocemos directamente, en el modo que es. Sólo esto. Como es. Sin adornos.

Nuestra tendencia es a asir rápidamente nociones como la ausencia de forma, el misterio y la impermanencia con mentes conceptuales, para sentir que las «conocemos» a través de una comprensión rápida. La comprensión rápida no permite la contemplación, la transformación. No nos toca. No nos deslumbra por el vacío del espacio, no sentimos la humildad por la amplitud ilimitada, no nos hace más reales, vulnerables y apreciativos con agradecimiento al reconocer nuestra propia existencia fugaz.

Hace dos mil años, Jesús nos dijo que nos amáramos los unos a los otros. Nos estaba dando la llave para nuestra propia conciencia santa más allá del yo. Nos estaba diciendo exactamente cómo liberarnos, cómo despertar. Nos estaba dando la llave más sencilla posible.

Tres palabras. Amor. Unos. Otros. Amaos los unos a los otros. Podemos entender rápidamente cada una de las palabras. Podemos entender rápidamente la oración. Conceptualmente.

Si de hecho lleváramos las palabras a nuestros corazones y las comprendiéramos no conceptualmente, con mentes abiertas, a través de la indagación pura y la experiencia directa de su significado, y utilizáramos esa comprensión y la abrazáramos, la experiencia de vida en este planeta sería radicalmente diferente. Si abrazáramos la comprensión no conceptual de esas palabras, «amaos los unos a los otros», en todos los momentos de nuestras vidas, seríamos ya todo lo buda que Jesús nos deseó que fuéramos.

Las personas que hayan tenido una experiencia que va más allá de la superficie de las apariencias y más allá de las ficciones de las historias saben que no saben. Es una lección de humildad permanecer ante el misterio. Richard Rohr dice que acabamos permaneciendo en el asombro ante él, en la maravilla ante la eternidad y la profundidad y, como él dice, ante «un amor que es ininteligible para la mente». Impresionante. Lleno de maravilla. Pero también que se puede vivir, se puede conocer directamente como la profundidad misma del ser.

Es la nada, el Misterio, la Vacuidad sola
que necesita ser reconocida:

no conocida sino sentida, no pensada sino respirada,
no un objeto sino una atmósfera.

—KEN WILBER

Las grandes tradiciones de sabiduría nos invitan a la transparencia, a la apertura mental. Su llamada responde a nuestro anhelo, un anhelo que todos hemos conocido, por la alegría de liberarse de la pequeñez de las creencias, por el asombro, por el misterio. Einstein se enamoró del misterio. Jianzhi Sengcan, el Tercer Patriarca chino del zen, desapareció en él y despertó.

Para encandilarse con el misterio, libres del peso de lo conocido y las tensiones inflexibles de saber, necesitamos dejar partir lo que creemos que sabemos. Podemos dejar partir las convicciones que hemos mantenido durante tanto tiempo y las historias con las cuales nos hemos arrullado a nosotros mismos para dormir. Podemos dejar partir nuestros juicios y nuestros prejuicios, que han dejado fuera la ecuanimidad durante décadas. Abrimos nuestra mente para dejar partir todo lo que la ha llenado.

Este dejar partir se parece un poco a limpiar una casa en la cual hemos vivido durante mucho tiempo cuando nos preparamos para mudarnos a un hogar mucho más pequeño. Podemos empaquetar muchas cajas y dejarlas listas para la caridad o en la acera sin pensar un segundo en sus contenidos. Son como los pensamientos que, aunque los hayamos mantenido durante décadas, tras examinarlos encontramos que son bastante fáciles de desechar. Y, entonces, de vez en cuando, encontraremos un objeto o un pensamiento al cual sentimentalmente, por ejemplo, o con miedo, ira u orgullo, estamos apegados y nos observamos agarrándolo fuertemente, incapaces todavía de ponerlo en la caja de los desechos.

Es instructivo vigilar dónde están nuestras resistencias a este dejar partir. Nuestras resistencias resaltan dónde estamos atascados, dónde están bloqueadas la paz, la ecuanimidad y la sabiduría. Resaltan las historias que todavía llenan nuestras mentes, las historias que nos dejarían ser libres después de liberarnos de ellas. Nos ayudan a preguntarnos a nosotros mismos —con frecuencia— ¿qué creencias todavía creo? ¿Qué suposiciones sin reflexión permanecen? ¿Dónde me aferro a «tener razón» y a pensar que sé? ¿Qué me aparta de indagar con una actitud de curiosidad pura? ¿De qué tengo

miedo? ¿Dónde no quiero mirar?

¿Quién está mirando? ¿En qué conciencia está ese «quién»? ¿Cuál es la naturaleza de esa conciencia? ¿Hay un «quién» que pueda poseer la conciencia? ¿Es posible tenerla en propiedad?

Ayuda el hacer las preguntas repetidamente, como un centinela con la orden de pedir la documentación sin importar lo conocido que sea el visitante. La práctica de no-saber, de la mente abierta, implica hacer lo familiar no familiar.

No cuestionar totalmente nuestras creencias y suposiciones acerca del yo, ignorar lo que podemos aprender potencialmente simplemente observando la naturaleza de la mente, es ridículo. Exploramos completamente, sin preconcepción, el constante concepto en movimiento que nos ha mantenido en la ignorancia.

La ignorancia no nos ayudará en el tiempo que nos queda. No nos ayudará en la vejez y todos sus previsibles sufrimientos. No nos ayudará en el acto de morir. La ignorancia del ego no dará ningún testimonio a nadie acerca de nada excepto la cobardía y la persistencia ciega e indiferente del aferrarse a uno mismo. El ego existe en un estado de sueño. No le importa el despertar. Es como un adolescente que sólo quiere dormir.

Gil Fronsedale, una respetada maestra del Dharma americana, sugiere que añadamos la afirmación «no sé» después de cada pensamiento. Incorporar una práctica tan simple quiebra los muros de defensa del egocentrismo, abriendo espacio dentro de nuestros paradigmas firmemente mantenidos. Podemos empezar a permitirnos mantener nuestros pensamientos con más ligereza y movernos más allá de los límites de nuestros océanos de creencia, el mar de hechos en los cuales estamos tan estresados y perdidos, caminando por el agua indefinidamente.

¿Crees que sé lo que estoy haciendo?

¿Que por una respiración o media respiración me pertenezco a mí mismo?

Tanto como un lápiz sabe lo que está escribiendo,

o el balón puede adivinar dónde va a continuación.

—RUMI

No saber es quietud. Esa quietud emerge en una rendición a la tensión crónica de nuestra necesidad de saber basada en la supervivencia, emerge de una creciente voluntad de experimentar simplemente, de explorar simplemente.

No saber da miedo y es perturbador al principio. Jeff Foster lo llama «una caída libre al misterio». Es una entrada a la conciencia más allá de la concepción, más allá de la forma, más allá del yo. Saber lo que no sabemos y permitir a nuestra conciencia relajarse profundamente en una mente de indagación abierta es acceder a las profundidades de la percepción y la sabiduría mucho más significativas, profundas y verdaderas que cualquier cosa a la que podamos acceder con el conocimiento conceptual. Llegamos, indefensos, a la esencia sagrada del ser. Podemos, en palabras de Einstein, permanecer como niños curiosos ante el gran misterio.

Abrir nuestra mente es suavizar sus cristalizaciones, derretir sus densidades, permitir que la energía de la atención se libere de la congestión la conciencia y se una con ella, residiendo en la tranquilidad. Cuando se abre la mente, la mente se calma. Se está menos agitado dentro de un mar picado. Se vuelve más serena, por tanto, más como un espejo, que refleja más la verdad de las cosas. La sabiduría budista habla, con penetrante percepción, de la conciencia pura como el reflejo del vacío.

Esta inocencia de la indagación generalmente nos permite a todos liberarnos de los conceptos y las creencias estrechamente sostenidas que oscurecen el darnos cuenta.

La apertura de la mente es una liberación de las distracciones, una liberación de las ficciones y creencias, una liberación de cualquier posición fija. Indica el comienzo del fin de la ignorancia, el despertar del sueño del yo. Nosotros, cuando nos permitimos despertar, habiendo aplicado el esfuerzo sensato y habiendo residido en la intención sensata, podemos experimentar una liberación de la ignorancia que ve lo impermanente como permanente, que ve la tensión como satisfacción, que ve lo superfluo como esencia, y que ve el yo como que existe inherentemente.

Esta conciencia de despertar se revela como un «espacio sin permanencia», libre de referencia, libre del apego a un sentido del yo localizado. Está libre de todas las maneras. Está siempre y ya libremente disponible para nosotros. Simplemente tenemos que ganar, a través de la práctica y la intención, la capacidad de residir en ella. Tenemos que desarrollar la capacidad de descubrirla. Tenemos que dejarnos ir en el flujo divino a través de la rendición.

La tarjeta de presentación, su firma, es la compasión. Sabremos que hemos crecido en sabiduría cuando nuestra compasión sea más genuina, espontánea y continua. La

compasión es el alfa y el omega en este noble camino. Es nuestro punto de comienzo y nuestro punto eterno. Es donde la tristeza y la paz, la vulnerabilidad y la fuerza, se encuentran. Como Su Santidad el Dalái Lama dice tan hermosa y simplemente, «Mi religión es la amabilidad».

Antes de que conozcas la amabilidad como la cosa más profunda dentro,
debes conocer la tristeza como la otra cosa más profunda.
Debes despertarte con tristeza.
Debes hablarle hasta que tu voz
atrape el hilo de todas las tristezas
y veas el tamaño de la tela.

Luego es sólo la amabilidad la que tiene sentido,
sólo la amabilidad la que ata tus zapatos
y te coloca en el día para enviar cartas y comprar el pan,
sólo la amabilidad que alza su cabeza
en la multitud del mundo para decir
que soy yo lo que has estado buscando,
y luego va contigo a todas partes
como una sombra o un amigo.

—NAOMI SHIHAB NYE

Como la compasión y la sabiduría empiezan a fructificar, empezamos a darnos cuenta de lo infinita que es la claridad del corazón. Que todos crezcamos a diario hasta que conozcamos y abracemos estos estados infinitos. Que todos calmadamente residamos en la ecuanimidad de estos estados infinitos.

Hasta que así lo hagamos, que todos tomemos refugio cada día en *buda*, el estado despierto de bondad purificada absoluta. Que todos tomemos refugio cada día en el *dharma*, la sabiduría clara completa de la verdad. Que todos nos refugiemos cada día en *sangha*, la belleza amada completa del inter-ser. Podemos hacerlo sin importar cuál sea nuestro camino espiritual. Buda, dharma, y sangha son el refugio, las tres joyas de cualquier práctica.

Buda simplemente significa consciencia despierta, consciencia que descansa en la realidad última, la única. *Sangha* es simplemente las apariencias completamente interdependientes de todos nosotros, los muchos. *Dharma* es la verdad que media entre buda y sangha. *Dharma* sostiene la aparente paradoja de los dos, lo condicionado y lo no

condicionado, la forma y la no forma, de una sola vez, todo lo sagrado.

Que cada uno de nosotros se acerque más cada día para ser nosotros mismos refugio, para abrazar las resplandecientes joyas de la práctica.

Que este último capítulo de nuestras vidas nos encuentre a todos gravitando hacia lo sagrado, acercándonos a casa y trayendo la casa más cerca de todo lo que encontramos.

En lugar de ver la ancianidad y la muerte como un final innoble e indigno, podemos ofrecer una perspectiva de estos últimos años como una oportunidad, ofrecida con gracia y tomada con agradecimiento, para encontrar y abrazar nuestro noble y digno propósito y, así, ofrecer su fructificación.

Podemos dar un sentido diferente a lo que estos últimos años pueden ser en una vida humana, ofreciendo un ejemplo a nuestros hijos y nuestros nietos, a los hijos y los nietos de los demás. Podemos llevar la luz a nuestra ignorante cultura, hasta ahora perdida en el gran desvío del aferramiento, y traer sanación a nuestro planeta hermoso y precioso, tan dañado por la ignorancia del estado de no estar despiertos.

EPÍLOGO

UN INVENTARIO ESPIRITUAL

Si quieres identificarme,
no me preguntes dónde vivo,
o qué me gusta comer,
o cómo me peino,
sino para qué vivo, en detalle,
pregúntame lo que creo que es apartarme de vivir plenamente
para aquello para lo que quiero vivir.

—THOMAS MERTON

Para despertar en el tiempo del que disponemos, es útil hacer un inventario periódico de dónde estamos. No es tanto un inventario de cuántas veces hemos practicado o cuántos retiros o pujas o novenas hemos hecho, no es una cuestión de cuántos rosarios o mantras hemos dicho o enseñanzas hemos escuchado, aunque todas estas prácticas puedan tener su lugar.

Observamos periódicamente dónde hemos madurado y lo tomamos con agradecimiento. Observamos dónde nos resistimos a madurar, dónde nos frenamos todavía, y con seriedad implicamos más de nuestro ser en el esfuerzo de madurar. La sabiduría cristiana dice, «Por sus frutos los conoceréis». Podemos observar cómo lo estamos haciendo.

Cualquier pizca de bondad, sabiduría, amor y compasión que cultivemos, por pequeña que sea, es un inconmensurable regalo para nosotros mismos y para un universo infinito. Cada mínima porción. Y con cada pedacito más de bondad, sabiduría, amor y compasión, el universo sonríe de satisfacción, igual que un padre lo haría cuando el niño

amado aprende a andar.

Monje: «¿Cuál es la esencia de tu práctica?».

Basho: «Cualquiera cosa que sea necesaria».

¿Qué necesito limpiar o dejar partir para estar más en paz?

¿Cuáles son mis resistencias a la vulnerabilidad

¿Cuáles son mis resistencias para estar plenamente presente?

¿Cuáles son mis distracciones?

¿Cuáles son mis miedos?

¿Cuán completo es mi perdón de los otros?

¿Cuán completo es mi perdón de mí mismo?

¿Cómo de profunda es mi gratitud?

¿Cómo de generoso es mi corazón?

¿Cómo de honesta es mi autoindagación? ¿Dónde no quiero observar?

¿Dónde paro de amar?

¿Cómo de bien me tomo cualquier clase de incomodidad, decepción, dolor, sufrimiento?

¿Cuáles son mis aversiones?

¿Dónde me aferro?

¿Dónde limito mi identidad?

¿Cómo he alimentado la paciencia, conmigo mismo y con los demás?

¿Cómo es de espontánea mi compasión, conmigo mismo y con los demás?

¿Estoy preparado para dejar a un lado el juicio?

¿Cuáles son las historias que todavía me cuento a mí mismo?

¿Cómo soy de dañino?

¿Qué me ayuda a experimentar la presencia del espíritu?

¿Qué me aparta de vivir esa experiencia?

APÉNDICE

UN CUESTIONARIO SOBRE ENVEJECER

1. ¿Cuál es tu edad?
2. ¿Cómo te sientes al envejecer?
 - ¿Cómo ha cambiado tu aspecto?
¿Cómo te sientes por ello?
 - ¿Cómo ha cambiado tu posición en el mundo?
¿Cómo te sientes por ello?
 - ¿Cómo ha cambiado la manera en que se te recibe en el mundo?
¿Cómo te sientes por ello?
 - ¿Cómo han cambiado tus percepciones acerca de ti mismo?
¿Cómo te sientes por ello?
3. ¿Han cambiado tus valores cuando has envejecido? ¿Qué valores has descartado?
¿Cuáles has escogido y retenido conscientemente? ¿Cuáles son tus valores emergentes?
4. ¿Cuáles son tus miedos acerca de tu propia experiencia de envejecer —hasta el día de hoy y en el futuro—?

5. ¿Qué perspectivas acerca de envejecer y los ancianos —tanto positivas como negativas— has absorbido de tu entorno cultural y familiar, y cómo sientes que éstas pueden estar influenciando inconscientemente tus pensamientos, sentimientos, creencias y actitudes actuales? ¿De qué maneras has intentado deliberadamente contrarrestar cualquiera de estas actitudes de fondo que sientes que son negativas o poco útiles?
6. Cuando evalúas tu vida interior —tu estado general de bienestar o incomodidad— ¿qué es lo que todavía necesita sanación? ¿Hay patrones de conducta de pensamientos y sentimientos que quizá residen ahí desde hace décadas, que todavía causan estrés? ¿Ves posible trabajar con estos obstáculos? ¿Qué estás haciendo para liberar cualquier patrón de conducta pendiente, persistente, para así pasar el resto de tu vida en una mente que sea más pacífica y con más bienestar?
7. ¿En qué aspectos de la vida has puesto más atención y energía hasta la fecha? ¿Qué es lo que ha sido enriquecedor, gratificante, alentador? ¿Qué es lo que ha sido estresante para ti?
8. ¿Cómo te planteas dirigir tu atención y energía en los años que te quedan?
9. ¿Qué pérdidas has afrontado? ¿Qué pérdidas afrontas todavía? ¿Cómo manejas la pérdida? ¿Qué te ayudaría a cultivar la capacidad para manejar mejor la pérdida inevitable, para mantener una relación de mayor bienestar con la impermanencia?
10. ¿Cuáles son tus pensamientos sobre tu muerte? ¿Qué fortalezas internas estás desarrollando o deseas trabajar para desarrollar y así enfrentar la enfermedad, el envejecimiento y la muerte con mayor paz y ecuanimidad?
11. ¿Cuáles son tus pensamientos sobre la madurez espiritual? ¿Cuál es tu compromiso con tu propia madurez espiritual? ¿Qué pasos has dado? ¿Qué pasos te planteas dar? ¿Qué te impide darlos ahora?

CITAS

Extracto de «Kindness» de *Words Under the Word: Selected Poems* por Naomi Shihab Nye, copyright © 1995. Reimpreso con el permiso de Far Corner Books, Portland, Oregon.

Extracto de «The Old Interior Angel» por David Whyte, copyright © Many Rivers Press. Reimpreso con el permiso de Many Rivers Press, Langley, Washington.

Extractos por Wendell Berry © 1998 de *The Selected Poems of Wendell Berry*. Reimpreso con el permiso de Counterpoint.

Extractos de «Dakini Speaks» y de «The Light Within the Dark, de *Prayers for the Path* por Jennifer Welwood. Reimpreso con el permiso del poeta en jenniferwelwood.com.

Extracto de «Practice» por Bonnie Shultz. Reimpreso con el permiso del poeta.

Extracto de «Lost» de *Traveling Light: Collected and New Poems*, copyright © 1999 por David Wagoner. Usado con el permiso del poeta y University of Illinois Press.

«Hitch Haiku» por Gary Snyder, de *The Back Country*, copyright © 1968 por Gary Snyder. Reimpreso con el permiso de New Directions Publishing Corporation.

Extracto de «Instruments (2)» de *The Ordering of Love* por Madeleine L'Engle. Shaw Books.

Extracto de «Keeping Quiet» de *Extravagaria* por Pablo Neruda, traducido por

Alastair Reid. Traducción copyright © 1974 por Alastair Reid. Reimpreso con el permiso de Farrar, Straus, y Giroux, LLC.

Extractos de «Blessing in the Chaos», copyright © Jan L. Richardson en janrichardson.com.

ÍNDICE

Los números de las páginas seguidos de «c» indican citas

A

Abandono: Berry sobre

abrazar la verdad de la impermanencia

abrir:

 el corazón

 la mente

 a nuestra propia mortalidad

 a la verdad del envejecimiento

 a la vida

absorción

acción con intención

acciones perjudiciales, diez

aceptación

 del envejecimiento

 de las heridas

 de la mortalidad

Ver también autoaceptación; rendición

acumulación, camino de

afabilidad

aferramiento a uno mismo

 dejar partir

afirmaciones de la respiración

proceso de morir

caos (de la mente) en

como dificultad

condiciones especiales para

contemplar

y despertar

centrarse en la respiración cuando

vs. envejecimiento

estar en soledad y

y humildad

mostrarse mientras

y perdón

practicar

rendición en

resistir la verdad de

Ver también muerte

Agustín, san

aislamiento

y despertar

vs. implicación en el mundo

y mindfulness

alegría:

cultivar

práctica y

presencia y

orgullo vs.

de ser

alineación intención y atención

amabilidad

amigos espirituales. *Ver* sangha

amor al final de la vida

«amarnos los unos a los otros»

amor: cultivar

ancestros (concepción de seres)

anciano, convertirse en. *Ver* convertirse en un anciano

anclajes para la atención

ángel, interior

angustia de la mediana edad

angustia: potencial para

anhelo por despertar/verdad/amor

Ver también hambre de consciencia

apego al yo

dejar partir

Ver también confinamiento en el yo; autorreferencia; egocentrismo

apegos:

emergir de

reconocer

aplicar la intención

aplicar las percepciones

aprecio a la vida: profundizar

apropiación agradecida

armonía: perdón y

«Así es como soy»

asir

atención

activa vs. pasiva

alineación intención y

anclajes para

colocar

centrarse

en la respiración

experiencial vs. narrativa

perdido en las ilusiones

regalo de

Ver también esfuerzo; mindfulness

atención activa vs. atención pasiva

atención experiencial vs. atención narrativa

atención narrativa: atención experiencial vs.

atención pasiva: atención activa vs.

aumentar nuestra conciencia y aprecio por la vida

autoaceptación

orgullo y

autocontrol como limitación

autojuicio

autorreferencia

agarrarse a

bienestar no referencial vs.

culpa y

dejar partir

imaginar la vida sin

la mente sin

Ver también apego al yo; egocentrismo

aversión

emerger de

daño

dejar partir

disciplina moral y

y egocentrismo

formas

rencores

B

Berra, Yogui

Berry, Wendell

bienestar (satisfacción)

diligencia y

en la práctica

sin referencia

bienestar no referencial

bodisatvas

Brach, Tara

brahmaviharas: cultivar

Brennan, Barbara

Buda (buda)

respuesta al incidente del escupitajo

tomar refugio en

Budismo tibetano: diez acciones perjudiciales

Budismo

Ilustraciones de la Doma del Buey

Oración

Ver también Buda; el camino; práctica; y otros maestros y tópicos específicos

C

cambio. *Ver* impermanencia

caminos del bodisatva

camino espiritual. *Ver* el camino

caos (de la mente)

en el proceso de morir

dinámica psicológica

emerger del

en el envejecimiento

ser testigos del

como sufrimiento

capacidad para la liberación

miedo de la incapacidad para despertar

catalizadores del despertar

Ver también condiciones especiales para la transformación

cero (vacuidad)

Chah, Ajahn

codicia

colocar la atención

compartimentar la vida espiritual

compartir experiencias con los demás

compartir nuestras historias

compasión

cultivar

emerger, de

humildad y

ira y

y práctica

y sabiduría

complacencia

falta de mindfulness

comprender:

saber

sentirse comprendido

Ver también sabiduría

compromiso (para despertar/práctica)

aumento del

crear y mantener

emerger del

mostrarse

vs. perfeccionismo

respeto por

«tomar el único asiento»

concepción de seres (ancestros)

conceptos como atribuciones

condiciones de vida

condiciones especiales para la transformación

abrir el corazón

abrir la mente

abrirnos a nuestra propia mortalidad

crear

retirada

revisión de vida y resolución

Ver también atención; compromiso; perdón; humildad; intención; mindfulness; presencia; silencio; estar en soledad

condonar: perdón cuando no

conducta sexual inadecuada

confinamiento en el yo

contracción del yo

Ver también apego al yo

confinamiento en. *Ver* confinamiento en el yo

confines del egocentrismo

confusión: pérdida de tiempo en y potencial para

conciencia

de la no forma

del egocentrismo

de la forma y de la no forma

hambre de. *Ver también* anhelo por despertar/verdad/amor

de la impermanencia

como libertad

más allá del yo

de la muerte

de la vida: profundizar

Ver también presencia

contemplar la muerte y el proceso de morir

contracción del yo

Ver también confinamiento en el yo

conversación acerca del despertar

corazón (el corazón):

abrir el corazón

reconvertir nuestros corazones y mentes

cortesía como hábito

cotilleo

crear las condiciones especiales para la transformación

creatividad: mindfulness y
creer en el pensamiento/procesos emocionales: desengancharnos de
creer: ver como
Cristo, la imitación de
cuatro fronteras/dualidades: disolver
Cuatro Inconmensurables: cultivar
cuerpo:
 acciones perjudiciales del
 como un laboratorio de aprendizaje
cuestionario sobre el envejecimiento
cuidado: permanecer presentes durante
culpa y orgullo
culpabilidad
cultivar las nobles cualidades
curiosidad
 cuestionar todo

D

Dalái Lama
declive hacia la dependencia
dedicación a despertar
defensas: patrones mentales como
defensión
«...deja tu yo atrás»
dejar a un lado el yo
 Ver también dejar partir; rendición
dejar partir:
 el apego al yo
 la autorreferencia
 la aversión
 despertar como
 el egocentrismo

estar en soledad y

las historias

llanto profundo

la mente egocéntrica y el aferramiento a uno mismo

miedo de

los patrones de conducta

en el perdón

el saber

a través de la vida

la tristeza

Ver también dejar a un lado el yo; rendición

demencia: enfrentar

dependencia: declive hacia

desapego

desengancharnos

de creer en los procesos del pensamiento/emocionales

Desfases del Dharma

deshacer los nudos de los patrones de conducta

desinterés en negatividad/superficialidad

despertar

el proceso de morir y

aislamiento y

anhelo por despertar/verdad/amor

Ver también hambre de consciencia

caricaturas de iluminación

catalizadores para. *Ver también* condiciones

especiales para la transformación

compromiso con. *Ver* compromiso

conversación acerca de

dedicación al

como dejar partir

envejecer y

estado de

intención y
lamentarse de nuestro modo de
luchando para despertar
mapa de
miedo a la incapacidad para despertar
potencial para
como práctica
tema de
transformación de la ignorancia a la sabiduría
Ver también condiciones especiales para la transformación
dharma)
tomar refugio en
Ver también el camino
diez acciones perjudiciales
Diez ilustraciones de la Doma del Buey
dificultades. *Ver* problemas
dignidad
Dillard, Annie
disciplina (disciplina moral)
y aversión
fronteras del retiro
disciplina moral. *Ver* disciplina
desvanecer las cuatro fronteras/dualidades
disponibilidad para otros
distracción de la soledad/hastío
dolor y placer
Don Juan
Donovan
dualidades, cuatro: disolver
dukkha
Ver también sufrimiento

E

ecuanimidad

cultivar

ego. *Ver* yo

egocentrismo

aversión y

confinamiento del. *Ver también* confinamiento en el yo

conciencia de

dejar partir

orgullo y

presencia vs.

Ver también apego al yo; autorreferencia

Einstein, Albert

el camino (espiritual/noble)

caminar

caminos del bodisatva

entrar en

etapas

mapa de

progreso a lo largo de

seguir por

trabajo preparatorio para entrar

Ver también práctica

el viaje en

el futuro como plazo corto

elogio y culpa

enfermedad como tesoro/maestra

enfocar la atención

en la respiración

Ver también esfuerzo; mindfulness

enfrentar la demencia

enfrentar la impermanencia

enfrentar la muerte

envejecer:

abrirse a la verdad de
aceptación de
caos (de la mente) en
cuestionario sobre
como declive en la dependencia
y despertar
escondese de la verdad de. *Ver también* complacencia
gracia en: ser testigos de
y humildad
indignidades
como maduración
miedo a
como oportunidad
y práctica
preguntas

cuestionario

reconocer la verdad de

Ver también abrirse a la verdad de, *arriba*

retirada durante

como tesoro/maestro

visiones culturales de

Epstein, Mark

Erikson, Eric

escoger un camino espiritual

escondese de la verdad de envejecer

Ver también complacencia

esfuerzo (diligencia)

y bienestar

seriedad

Ver también enfocar la atención

espacio sin residencia

esperanza cuando disminuye

estado de estar despierto

estar en soledad

y proceso de morir

cultivo de. *Ver* aislamiento

y dejar partir

estar solo vs. soledad

e identidad

e inter-ser

y percepción

vs. silencio

estar solo vs. soledad

experiencias de *déjà vu*

Eyre, Jane

F

falta de mindfulness

caos (de la mente) como

complacencia

retroceder a

falta de valía, sentido de

Ver también orgullo (falso orgullo)

fama y vergüenza

felicidad: ira vs.

flexibilidad mental

florecimiento de la identidad,

forma y ausencia de forma: consciencia de

Foster, Jeff

Francisco, san

Fronsdale, Gil

frontera cuerpo-y-mente: desvanecer

frontera del yo y todo lo demás: desvanecer

frontera entre la sombra y el personaje: desvanecer

frontera vida y muerte: desvanecer

fronteras del retiro

fronteras, cuatro: disolver

fronteras, retiro

G

ganancia y pérdida

generosidad: silencio como

Getsemaní

Goldstein, Joseph

gracia en: ser testigos de

gracia

al envejecer: ser testigos de

gratitud:

como entrada

al final de la vida

Gurdjieff

H

hacer el camino

hacer el recorrido. *Ver* implicación en la práctica

hacer preguntas. *Ver* indagación

Hafiz

Hakuin

hambre de consciencia

Ver también anhelo por despertar/verdad/amor

hastío: distracción del

heridas (nuestras propias)

aceptación de

Ver también sanar nuestras heridas

Hildegarda de Bingen

historias

agarrarse a

compartir

dejar partir

imaginarse la vida sin

Hogan, Linda

humildad

proceso de morir y

envejecer y

falsa. *Ver* orgullo (falso orgullo); falta de valía, sensación de

y libertad

miedo de

humillación

I

identidad:

estar en soledad y

florecimiento de

preguntas relacionadas con

Ver también sentido del yo

ignorancia

la experiencia de

e ira

libres de

perdón y

transformación hacia la sabiduría

Ver también despertar; liberación; condiciones especiales para la transformación

iluminación: caricaturas de

Ver también despertar; liberación (realización)

Ilustraciones de la Doma del Buey, diez

Ilustraciones zen de la Doma del buey

imaginar la vida sin autorreferencia/historias

impacto de vivir y morir

impermanencia (cambio)

consciencia de

enfrentar

incorporar la verdad de

negación de

Nhat Hanh sobre

respuestas psicológicas a la pérdida

Ver también envejecimiento

implicación en el mundo vs. aislamiento

acción con intención

impulso/atribución del «yo»

Ver también sentido del yo

impulsos, contradictorios

atribuciones: conceptos como

incluir a los otros

incondicionalidad de la presencia

indagación (hacer preguntas)

cuestionar todo

Ver también preguntas

indefensión

independencia: como alienación

indignidades del envejecimiento

intención (para despertar/ser libre/ver las cosas tal como son)

alineal atención y

aplicar

dedicación a despertar

y despertar

establecer

mantener

inter-ser: estar en soledad y

inventario (preguntas de auto-evaluación)

ira

y compasión
vs. felicidad
ignorancia y
perjuicio

Issa

J

Jesús

la imitación de Cristo
rendición de

Jianzhi Sengcan,

jovialidad: práctica y

juicio

ira como

Jung, Carl

K

karma

Katagiri, Dainin

Keating, Thomas

kindsight

Kornfield, Jack

Kubler-Ross, Elizabeth

L

L'Engle, Madeline

la imitación de Cristo

Laird, Martin

sobre la luz

lamentar nuestro modo de despertar

Lamott, Anne

Lawrence, hermano

Lee, Ajaan

lenguaje:

acciones perjudiciales del

regalo de

lenguajes difamatorios

Lenguajes frívolos

lenguajes ofensivos

Lewis, C. S.

liberación (realización)

capacidad para; miedo de la incapacidad para despertar

caricaturas de la iluminación

Nisargadatta sobre

trascendencia

Ver también despertar; percepción

libertad:

conciencia como

desde la ignorancia

humildad y

llamada de

de la percepción

perdón como liberación

Ver también intención (para despertar...); liberación (realización)

llamada de libertad

llanto profundo

luchando para despertar

dejar partir

luz clara

luz:

luz clara

Laird sobre la

M

maduración:

envejecimiento como

rendición y

maestro:

envejecer como

utilidad del

malicia

manejar. *Ver* vigilar/manejar...

mantener el mindfulness

mantener la intención

mapa del despertar/el camino

maravilla de vida

matar

McLeod, Ken

medios habilidosos. *Ver* condiciones especiales para la transformación

meditación: camino de. *Ver también* práctica de sentarse

meditar sobre la muerte. *Ver* contemplar la muerte y el proceso de morir

mente (la mente):

abrir la mente

acciones perjudiciales

caos de. *Ver* caos (de la mente)

monólogo interno/ruido

reconvertir nuestros corazones y mentes

rellenar los espacios en blanco

sin autorreferencia

Ver también patrones/aflicciones mentales; flexibilidad mental; procesos de pensamiento

mente egocéntrica

dejar partir

mentir

mérito: acumular

Merton, Thomas

miedo:

angustia de la mediana edad

de dejar partir

emerger del

de envejecer

de la humildad

de la incapacidad para despertar

de la muerte

potencial para

del silencio

mindfulness

acción con intención

aislamiento y

y creatividad

mantener

de los patrones de conducta

de la respiración

ser testigos del caos (de la mente)

vigilancia

Ver también atención; falta de mindfulness

monólogo interno

mortalidad. *Ver* muerte

mosquitos: matar

mostrarse

motivaciones mundanas, ocho

muerte (mortalidad)

abrirnos a nuestra propia

aceptación de

consciencia de

contemplando

encarando

finalidad

miedo de

preguntas relacionadas con
preparación para
como tesoro/maestra

Ver también proceso de morir

muerte del anciano inuit

Muir, John

N

necesidad de práctica

necesidad de sanar nuestras heridas

necesidad de silencio

Neruda, Pablo

Nhat Hanh, Thich

Nin, Anaïs

Nisargadatta

no más aprendizaje, camino de

no saber

dejar partir el saber

«no sé»

Ver también no saber

no-yo

noble camino. *Ver* el camino

nobles cualidades

cultivar

nombres vs. verbos

nudos de patrones de conducta: deshacer

Nye, Naomi Shihab

O

observar. *Ver* vigilar/observar...

O'Donohue, John

ocho motivaciones mundanas

ocupación como hábito

Oliver, Mary

olvidar el yo

olvidarse de uno mismo

oración budista

oración sufi

oración:

- oración budista

- oración sufi

- silenciosa

- Ver también* meditación

órbitas de devoción

ordinario (lo ordinario)

orgullo (falso orgullo)

- explorar

- perfeccionismo

- y sufrimiento

- como superioridad/inferioridad

orgullo (orgullo divino)

orgullo divino

otros:

- compartir experiencias con

- disponibilidad para

- incluir

P

Pablo el Apóstol

palabras:

- utilidad

- verbos vs. nombres

panoramas internos: envejecer y la apertura de

paradigmas. *Ver* perspectivas

patrones de conducta

aprovechar

como defensas

dejar partir

deshacer los nudos

ganchos (ocho motivaciones mundanas)

reconocer (ver)

Thoreau sobre

vigilar/manejar

Ver también ira; patrones/aflicciones mentales; reactividad; egocentrismo; historias; perspectivas (paradigmas)

patrones mentales/aflicciones

como defensas

dejar partir

deshacer los nudos

enganches (ocho motivaciones mundanas)

perdón y

reconocer (ver)

vigilar/manejar

Ver también patrones de conducta; procesos de pensamiento

pecado: Gurdjieff sobre

percepción

aplicar las percepciones

efectos

estar en soledad y

práctica y

perdernos nuestras propias vidas

sentimiento de «perdido»

pérdida y ganancia

pérdida:

envejecimiento y

miedo de

reconocer la verdad de

respuestas psicológicas a
perdón
y aflicciones mentales
proceso de morir y
y armonía
dejar partir hacia
como dificultad
en el final de la vida
e ignorancia
como liberación
como no condonar
oración budista
practicar
resistencia a
perjuicio de aversión/ira
permanecer en la calma
permanecer:
permanecer en la calma
permanencias sublimes
en la presencia
permanencias sublimes
perspectivas (paradigmas)
perspectivas culturales de envejecer
visiones erróneas
Ver también historias
placer y dolor
plegaria silenciosa
poder de la presencia
poder más allá del yo: consciencia como
práctica (práctica espiritual)
del proceso de morir
de aislamiento. *Ver* aislamiento
y alegría

y bienestar. *Ver* bienestar
y compasión
contemplar la muerte y el proceso
cultivar las nobles cualidades
despertar como
disciplina moral. *Ver* disciplina
disciplina. *Ver* disciplina (disciplina moral)
efectos,
envejecer y
esfuerzo en
implicación en; acción con intención
del perdón
y jovialidad
un maestro útil en
medios habilidosos. *Ver* condiciones especiales para la transformación
mostrarse
necesidad de
y percepción
personal
de la presencia
regalos de. *Ver* regalos de la práctica
de la remembranza
de rendición. *Ver* rendición
requerimientos/necesidades para
Ver también atención; compromiso; intención; mindfulness
respeto por
de respiración
sangha útil en
sentarse. *Ver* práctica de sentarse
de silencio
teoría vs.
tomar refugio
como trabajo

urgencia

valor en

el viaje

Ver también el camino

práctica contemplativa cristiana

Ver también practicantes específicos

práctica del proceso de morir

práctica de la remembranza

práctica de sentarse

crear espacio y tiempo para

efectos

meditación sobre nuestras heridas

meditación sobre nuestro orgullo

mostrarse durante

necesidad de

práctica del proceso de morir

purificación en

reconocer los patrones de conducta durante

rendición durante

sanar nuestras heridas

vigilar los patrones de conducta durante

volver a centrar la atención durante

práctica espiritual. *Ver* práctica

precio de la libertad

preguntas de autoevaluación

preguntas:

para autoevaluación

preguntar. *Ver* indagación

relacionadas con el envejecimiento; cuestionario

relacionadas con la identidad

relacionadas con la muerte y el proceso de morir

preparación para la muerte

preparación, camino de

presencia

vs. egocentrismo

como entrada

floreCIMIENTO de

incondicionalidad de

permanecer en

poder de

practicar

con sufrimiento

wangthang

Ver también consciencia

presentación de diapositivas «Potencias de Diez»

problemas:

proceso de morir y vida difícil

deshacerse de/aliviarse de

procesamiento instantáneo

proceso de iluminación

procesos de pensamiento

conceptos como atribuciones

desengañarnos de creer en

vigilar/observar

Ver también patrones/aflicciones mentales

procesos del cuerpo

procesos emocionales

desengañarnos de creer en

vigilar/observar

procesos impersonales: apego a

progreso a lo largo del camino

propiedad, agradecida

propósito. *Ver* intención

puertas a las sublimes moradas

punto de quietud

purificación en la práctica de sentarse

Q

«¿Qué es este “yo”?»

«Que no se haga mi voluntad, sino la tuya»

R

Ram Dass

Ray, Reginald

reactividad

enganches (ocho motivaciones mundanas)

y sufrimiento

Ver también patrones de conducta; egocentrismo

realización. *Ver* liberación

reclamar nuestros últimos años de vida

reconocer:

apegos

patrones de conducta

la verdad de envejecer. *Ver también* abrir: a la verdad del envejecimiento

reconvertir nuestros corazones y mentes

reducir el ego

refugio, tomar

regalos de práctica

atención

lenguajes

Ver también atención; curiosidad; bienestar; intención; alegría

relajarse (en la práctica)

rellenar los espacios en blanco

rencores

rendición

experiencia de

de Jesús

Ver también dejar a un lado el yo; dejar partir

renuncia

resistencia:

egocentrismo como

al perdón

resistir a la verdad del envejecimiento y el proceso de morir

respeto por el compromiso a practicar

respeto por la práctica

respiración:

como anclaje

centrarse en

mindfulness de

respuesta de Buda al incidente del escupitajo

respuestas psicológicas a la pérdida

retirada (durante el envejecimiento)

retiros

retroceder a la falta de mindfulness

revisión de la vida y resolución

Richardson, Jan

robar

Rohr, Richard

ruido del monólogo interno

Rumi

Ryokan

S

saber

dejar partir

no saber

sabiduría clara

sabiduría

y compasión

y humildad
sabiduría clara
transformación de la ignorancia en. *Ver también* despertar; liberación; condiciones especiales para la transformación
Salmo
sanar nuestras heridas
 disolver las cuatro fronteras/dualidades
 necesidad de
sangha (amigos espirituales):
 tomar refugio en
 utilidad de
Saraha
satisfacción. *Ver* bienestar
Schultz, Bonnie
senilidad: enfrentar
sentido del yo
 Ver también impulso/atribución de «yo»
sentimiento de «perdido»
sentimientos. *Ver* procesos emocionales
sentirse comprendido
separación, sentido de. *Ver* sentido del yo
seres:
 concepción/ancestros de
 surgir y caer
 seriedad
 Shakespeare
Shantideva
silencio esencial
silencio externo
 esencial
 noble
silencio interior. *Ver* silencio interno
silencio interno (silencio interior)

silencio

sin autorreferencia

esencial

vs. estar en soledad

externo

interno/interior

miedo de

necesidad de

noble

practicar

sin referencia

sin residencia, espacio

Smith, Rodney

Snyder, Gary

soledad:

distracción de

estar en soledad vs.

soportar el testimonio de la gracia de envejecer

Steindl-Rast, David

sufrimiento:

caos (de la mente) como

ignorancia y

orgullo y

potencial para la angustia

presencia con

reactividad y

sufrimientos previsibles

sufrimientos previsibles

superarme a mí mismo

surcos. *Ver* patrones de conducta

Surya Das, lama

Suzuki, D. T.

T

Tara

Teilhard de Chardin, Pierre

tema del despertar

teoría vs. práctica

Teresa de Avila, santa

Thoreau, Henry David

Thurman, Robert

tiempo: brevedad del

«tomar el único asiento»

tomar refugio

tomar todo personalmente, fin de

trabajo básico para entrar en el camino

transformación de la ignorancia en sabiduría

Ver también despertar; liberación; condiciones especiales para la transformación

tristeza: liberar/sanar

Trungpa, Chogyam

Tsongkhapa, Je

U

urgencia de despertar/práctica

urgencias contradictorias

V

vacuidad

valentía

valía

valor (en la práctica)

vanidad

Ver también orgullo (falso orgullo)

ver para creer

ver, camino de

verbos vs. nombres

vergüenza

vergüenza y fama

viaje espiritual

Ver también el camino; práctica

vida conceptual

vida de jubilados

vida

abrirse a

compartimentar la vida espiritual

condiciones de

dejar partir a través de

dificultad de morir y vivir

fantasía sin autorreferencia/historias

como una maravilla

observar nuestras vidas

perdernos nuestras propias vidas; sentimiento de «perdido»,

profundizar nuestro aprecio/consciencia de

reclamar nuestros últimos años

vida conceptual

vigilancia

Ver también mindfulness

vigilar/manejar los patrones de conducta

vigilar/observar los procesos de pensamiento/emocionales

visiones erróneas: mantener

volver a centrarse. *Ver* centrar la atención

convertirse en un anciano

Ver también maduración

vulnerabilidad

W

Wagoner, David

wangthang,

Washburn, Michael

Wei Wu Wei

Weidekehr, Macrina

Welwood, Jennife

Whyte, David

Wilber, Ken, vc

Y

yo (el yo/ego)

aceptar. *Ver* autoaceptación

actividad. *Ver* egocentrismo

apego a. *Ver* apego al yo

complacencia

confinamiento en. *Ver* confinamiento en el yo

consciencia más allá

contracción de

«...deja tu yo atrás»

dejar a un lado. *Ver* dejar a un lado el yo

dejar partir. *Ver* dejar partir

disminuir el tamaño del ego

emerger de

herida del

liberación del. *Ver* liberación (realización)

olvidar

reactividad; y sufrimiento

referencia a. *Ver* autorreferencia

sentido de. *Ver* sentido del yo

sentimiento de «perdido»

superarme a mí mismo

yo funcional

yo funcional

yoga de la luz y el sonido

yoga Surat Shabd

EL CUERPO LLEVA LA CUENTA

Cerebro, mente y cuerpo
en la superación del trauma



Bessel van der Kolk, M.D.



El cuerpo lleva la cuenta

van der Kolk (M.D.), Bessel

9788494480157

502 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro profundamente humano ofrece una nueva comprensión radical de las causas y consecuencias del trauma, que ofrece esperanza y claridad a todas las personas afectadas por su devastación. El trauma ha surgido como uno de los grandes retos de la salud pública de nuestro tiempo, no sólo por sus efectos bien documentados sobre los veteranos de guerra y víctimas de accidentes y delitos, sino debido a la cifra oculta de la violencia sexual y familiar y en las comunidades y escuelas devastadas por el abuso, el abandono y la adicción.

Basándose en más de treinta años en la vanguardia de la investigación y la práctica clínica, Bessel Van Der Kolk muestra que el terror y el aislamiento en el núcleo del trauma, literalmente, remodelan tanto cerebro como el cuerpo. Nuevos conocimientos sobre nuestros instintos de supervivencia explican por qué las personas traumatizadas experimentan ansiedad incomprensible y rabia paralizante e intolerable y cómo el trauma afecta su capacidad para concentrarse, recordar, formar relaciones de confianza e incluso para sentirse como en casa en sus propios cuerpos. Estas personas, después de haber perdido el sentido del autocontrol y frustrados por las terapias fallidas, a menudo temen estar dañados sin posibilidad de recuperación.

El cuerpo lleva la cuenta es la inspiradora historia de cómo un grupo de terapeutas y científicos, junto con sus valientes y memorables pacientes, han luchado por integrar los recientes avances en la ciencia del cerebro, la investigación del apego y la conciencia corporal en tratamientos que puedan liberar a los supervivientes del trauma de la tiranía del pasado. Estos nuevos caminos hacia la recuperación activan la neuroplasticidad natural del cerebro para reconectar el funcionamiento perturbado y reconstruir paso a paso la capacidad de "saber lo que se sabe y sentir lo que se siente".

[Cópralo y empieza a leer](#)

INTRODUCCIÓN AL MODELO DE

Los sistemas de la familia interna®



Richard C. Schwartz, Ph. D.



Introducción al modelo de los sistemas de la familia interna

Schwartz (Ph.D.), Richard C.

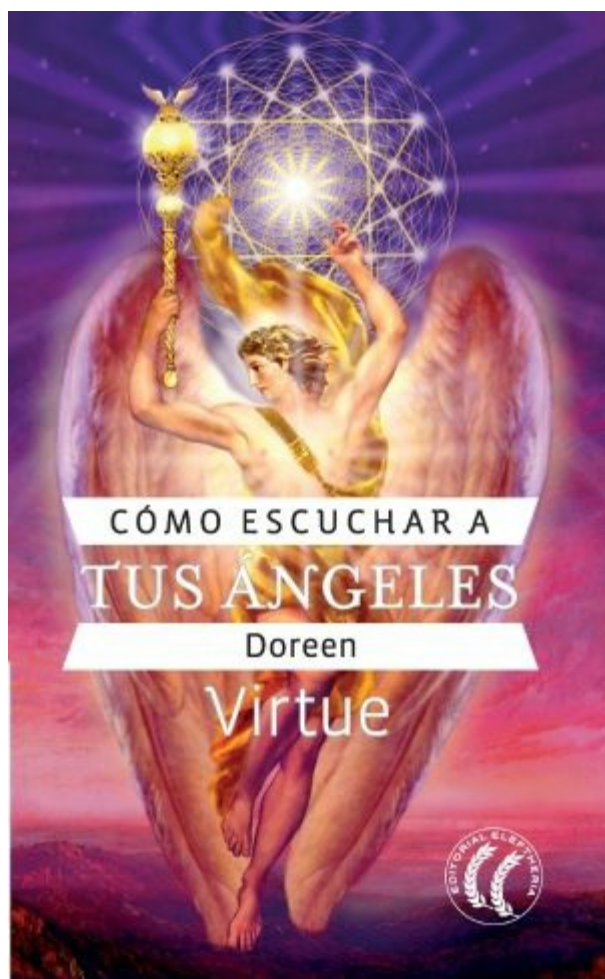
9788494408489

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La terapia con Sistemas de la Familia Interna® es uno de los enfoques en psicoterapia de crecimiento más rápido. A lo largo de los últimos veinte años se ha convertido en una manera de entender y tratar los problemas humanos que resulta potenciadora, eficaz y no patologizante. Sistemas de la Familia Interna® (IFS) implica ayudar a las personas a sanar a través de una nueva forma de escuchar en su interior a las diferentes "partes" — sentimientos o pensamientos— y liberarlas en el transcurso de tal proceso, de creencias, emociones, sensaciones e impulsos extremos que limitan sus vidas. Según vayan liberándose las personas de sus cargas, irán teniendo un mayor acceso al Self, nuestro recurso humano más valioso, por lo que estarán en mejores condiciones de dirigir sus vidas desde ese lugar centrado, seguro y compasivo. En este libro, Richard Schwartz, quien desarrolló el modelo de Sistemas de la Familia Interna®, nos presenta sus conceptos básicos y métodos a seguir, empleando para ello un estilo comprometido, comprensible y personal. Los terapeutas encontrarán que el libro profundiza en la apreciación que tienen del modelo IFS y servirá de ayuda a sus clientes para poder comprender mejor qué es lo que están experimentando durante la terapia. El libro incluye además ejercicios factibles que facilitan el aprendizaje.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Cómo escuchar a tus ángeles

Virtue, Doreen

9788494501937

235 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

"Desde 1995 he realizado talleres en todo el mundo sobre cómo conectar con los ángeles, sanar con ellos y aprender a escucharlos. Este libro nace como resultado de las experiencias que he tenido con todo tipo de alumnos, sin que ni su origen ni su edad importen. He aprendido que todos tienen la capacidad de oír a los ángeles si únicamente confían y dejan de lado sus dudas. Si utilizas los métodos que aquí describo, podrás conseguirlo también." —Doreen Virtue PhD

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Teoría U

SEGUNDA EDICIÓN



Liderar desde el futuro a medida que emerge

C. Otto Scharmer

Prólogo de Peter Senge

Edición revisada y actualizada con un nuevo prefacio,
casos de estudio e imágenes en color del viaje de la U.



Teoría U

Scharmer, C. Otto

9788494674723

484 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Acceda a la fuente más profunda de inspiración y visión

Vivimos en una época de fracasos institucionales masivos que se manifiestan en la destrucción de los fundamentos de nuestro bienestar social, económico, ecológico y espiritual. Afrontar estos retos requiere una nueva conciencia y una nueva capacidad de liderazgo colectivo. En este libro innovador, Otto Scharmer nos invita a ver el mundo de nuevas maneras y así descubrir un enfoque revolucionario para el liderazgo y el aprendizaje

En la mayoría de los grandes sistemas de hoy creamos colectivamente resultados que nadie quiere. ¿Qué nos mantiene atascados en los patrones del pasado? Nuestro punto ciego, es decir, nuestra falta de conciencia del lugar interno desde donde nuestra atención e intención se originan. Al movernos a través del proceso U de Scharmer, accedemos conscientemente a nuestro punto ciego y aprendemos a conectarnos con nuestro Ser auténtico, la fuente más profunda de conocimiento e inspiración. *Teoría U* ofrece una rica diversidad de historias, ejemplos, ejercicios y prácticas convincentes que permiten a líderes, organizaciones y sistemas, copercibir y cocrear el futuro que está queriendo emerger.

Esta segunda edición presenta un nuevo prefacio en el que Scharmer identifica cinco corrientes transformadoras y describe casos de estudio del proceso U en todo el mundo. También incluye ocho dibujos en color de Kelvy Bird que capturan las aplicaciones del viaje de la U e ilustran los conceptos del libro, así como nuevos recursos para aplicar los principios y las prácticas.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La mente compasiva

Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales



PAUL GILBERT



La mente compasiva

Gilbert, Paul

9788494759260

600 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

"Paul Gilbert ha creado una obra maestra que nos empuja a emplear el poder de nuestra mente para orientar nuestro cerebro hacia la compasión y la bondad. Al explorar la ciencia de nuestros antiguos circuitos neuronales y relacionarla con las presiones de nuestra cultura contemporánea, La mente compasiva nos hace emprender un impresionante viaje a los orígenes de nuestro actual reto de vivir una vida con sentido, conexión y resiliencia. Gilbert nos muestra entonces con detalle y de forma útil las importantes prácticas personales que nos ayudan a agudizar nuestras habilidades en la compasión por nosotros, por los demás y por el mundo en que vivimos. El resultado no es sólo más felicidad y mejor salud física, sino relaciones más significativas con los demás e, incluso, con nuestro planeta".

Daniel J. Siegel, autor de *Mindsight*

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Los dones de la vejez	2
PRÓLOGO	7
INTRODUCCIÓN	9
UNA INVITACIÓN	13
DESPIERTA	14
SUFRIMIENTOS PREVISIBLES	19
CREAR LAS CAUSAS	31
ENTRAR EN EL NOBLE CAMINO	32
UN MAPA DEL DESPERTAR	43
Caos	49
Rendición	56
Trascendencia	63
ABRIR EL PRECIOSO PAQUETE	65
LAS CONDICIONES ESPECIALES	71
REUNIENDO LAS CONDICIONES ESPECIALES	72
ABRIRNOS A NUESTRA PROPIA MORTALIDAD	87
RETIRADA	95
SILENCIO	113
ESTAR EN SOLEDAD	122
PERDÓN	138
HUMILDAD	153
PRESENCIA	169
COMPROMISO	185
REVISIÓN DE LA VIDA Y RESOLUCIÓN	207
ABRIR EL CORAZÓN	220
EPÍLOGO	236
APÉNDICE	238
CITAS	240
ÍNDICE	242