

VIVIR CON PLENA ATENCIÓN

De la aceptación a la presencia

Vicente Simón

DESCLÉE DE BROUWER

Serendipity

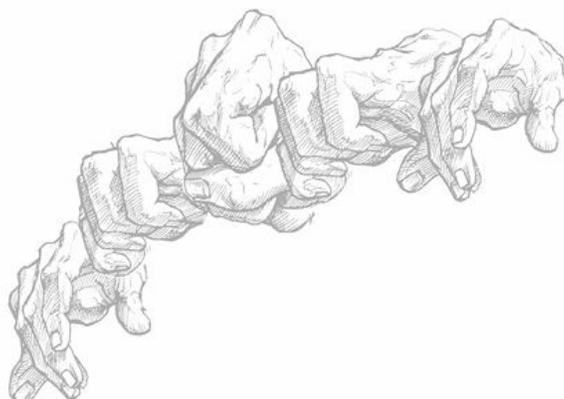
M A I O R



Vicente Simón

VIVIR CON PLENA ATENCIÓN

De la aceptación a la presencia



Desclée De Brouwer

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 propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

© Vicente Simón, 2011

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2009

Henao, 6 – 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.com

ISBN: 978-84-330-3605-6

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclee.com

*Para Annette,
que acepta mi presencia.*

Prólogo

La vida está llena de sorpresas. Es como una carretera que se adentra en un bosque cerrado en el que no penetra la luz. De repente, al salir de una curva, se nos revela un horizonte seductor que no habíamos sospechado. Lo curioso es que, para acceder a esa vista que embelesa, ha sido necesario atravesar toda la oscuridad del bosque y pasar por un rosario de curvas que parecía no tener fin.

En mi vida, me encuentro en ese punto en el que, habiendo sobrepasado una curva pronunciada, el bosque se ha abierto de improviso y ha aparecido un horizonte de dimensiones insondables, cuya existencia no podía, ni remotamente, barruntar. Se trata de un espacio hondo, diáfano, saturado de la belleza del universo y en el que se respira el aire limpio de la libertad. Aún me encuentro ahí, a la vuelta de la curva, hechizado por el espectáculo y enfrascado en una contemplación que no creo que tenga fin.

Este pequeño libro es el resultado de esa primera impresión de asombro. Es un querer dar sentido (nada más humano ni más quimérico a la vez) al camino ya recorrido y al espacio descubierto aparecido contra todo pronóstico. Y, como todo libro, encierra el deseo de comunicar a los demás el tesoro encontrado, la existencia de la luminosa claridad y del corazón abierto a la libertad.

El descubrimiento mismo es la prueba palpable de que es la propia vida quien nos conduce a nuestro destino y no al revés. Creemos saber a dónde vamos, pero sólo arribamos allá donde nos corresponde. Lo que surge en la vida, a la vuelta del camino es, exactamente, aquello que tenía que surgir y manifestarse. Quizá sea la lección más importante que hayamos de aprender. No tanto que la vida nos quiera contrariar, sino que no existe nadie a quien contrariar. Al encontrarse con lo maravilloso, el descubridor se da cuenta de que él nunca ha existido como tal. El espejismo de su individualidad se desbarata y sólo queda el misterioso prodigio de la totalidad en la que nos hallamos inmersos.

Pero es cierto que durante el trayecto, el caminante todavía cree en la existencia del viajero, del viaje y de la meta. Todavía cree que es necesario esforzarse para no salirse

del camino ni extraviarse en las bifurcaciones sin letreros. Todavía desconoce que, dada la hechura de la realidad, resulta imposible desviarse de la ruta. Quizá todo el sentido de la propia travesía resida en descubrir algo aparentemente tan sencillo como eso. Que no es posible perder el rumbo ni apartarse un ápice del recorrido acertado, ya que el mundo de las apariencias obedece minuciosamente a los designios de lo que no admite parcialidad ni incertidumbre alguna.

Este libro, sin embargo, está escrito para acompañar al viajero que lucha con el camino zigzagueante y que se afana, a veces en exceso, por tomar bien las curvas y no perder el más mínimo detalle de los serpenteantes devaneos de la carretera. Está escrito, precisamente, para recordarle que, además de fijarse en el camino, esté atento al entorno que le rodea. Si sólo presta atención al firme de la vía y al trazado de las curvas, corre el serio peligro de perderse el paisaje insospechado que le espera al doblar cualquier recodo, esa visión que le hará olvidar los sinsabores del viaje y le permitirá descubrir la dimensión informal del infinito y, sobre todo, el secreto salvador de su propia (in)existencia. Si no lo descubre, permanecerá atrapado en el interior del espejismo y el viaje continuará hacia su destino, pero, al menos por esta vez, sin que se produzca el asombroso descubrimiento de que él, el viajero, era la Conciencia que todo lo contempla, el Ser mismo que, en su comprensible ingenuidad, el propio viajero imaginario andaba buscando.

El viajero, al inicio del camino, es un peregrino sin experiencia, un trotamundos principiante que no suele ser consciente de lo mucho que todavía le queda por descubrir. Conforme pasan los días y se van quemando etapas, atisba algunas cosas que ignoraba por completo y su ingenuidad comienza a desvanecerse. El acumulo de experiencias, sobre todo emocionales, hace que su estado de conciencia se modifique. Pero esta maduración no es un proceso automático ni inevitable. Hay quien opone resistencia a toda evolución o cambio significativo y permanece relativamente anclado en los estadios iniciales, al menos en el aspecto del desarrollo de su conciencia. El resultado es que, en el camino, vamos a encontrarnos con personas que muestran niveles muy dispares de maduración. En este libro he procurado que mi mensaje pueda cubrir un abanico lo más amplio posible de situaciones evolutivas, desde las más avanzadas hasta las más embrionarias. Pero, sin duda, ésta es una tarea difícil, si no imposible, y sólo la experiencia me dirá hasta qué punto he logrado alcanzar mi propósito. Quiero, sin embargo, que el lector o lectora adviertan que algunas páginas les resultarán muy asequibles, mientras que tropezarán con más trabas para sintonizar con otras. Recuerden que las dificultades experimentadas en estas últimas son señal de que se han adentrado en un terreno demasiado intrincado para ellos, al menos de momento. Es muy posible que

algún tiempo más adelante puedan recorrerlas con suma ligereza. El sentido del libro es precisamente ése, el de acelerar en lo posible el avance de una evolución que es, de todas maneras, un proceso con inercia propia.

Y esa pretendida aceleración del desarrollo personal tiene un sentido que va mucho más allá de toda consideración intelectual. Se trata, sobre todo, de facilitar el alivio del sufrimiento, ya que éste se disipa cuando es comprendido en toda su profundidad. Deseo pues, a todos los que me acompañen en este libro viajero, que su lectura les suponga un impulso y una ayuda para que aflore, en ellas y ellos, la comprensión liberadora.

Estados de conciencia y sus transiciones

1

...y en el mundo, en conclusión, todos sueñan lo que son, aunque ninguno lo entiende.^[1]

Calderón de la Barca

...nuestro estado de conciencia crea nuestro mundo y, si no hay cambio en ese nivel interno, ninguna acción será capaz de producir diferencia alguna.^[2]

Eckhart Tolle

La construcción de eso que llamamos realidad se hace con la participación, no sólo importante, sino del todo imprescindible, de nuestro cerebro-mente. Sin la acción creativa del cerebro la realidad que creemos conocer no existiría. Aunque aceptemos la existencia de una realidad física independiente de nuestro cerebro, la única forma que tenemos de acceder a ella requiere de su intervención. Cualquier método o herramienta que podemos utilizar para describir, investigar o analizar dicha realidad depende de las propiedades y características concretas de nuestro cerebro humano. Esa misma supuesta realidad, conocida por el cerebro de un perro (una especie no tan alejada de la nuestra como para que no podamos tener un atisbo de comprensión hacia ella) se convierte, por fuerza, en una realidad bastante diferente; realidad en la que los olores, por ejemplo, desempeñan un papel inimaginable para nosotros y en la que el universo auditivo también posee unas fronteras muy dispares al del nuestro. No digamos cuán diferente debe de ser la realidad vivida por un cocodrilo, un águila real o un mosquito, si queremos llevar la imaginación a un caso muy extremo.

Lo que quiero dejar claro es que, si en la construcción de la realidad, nuestro cerebro desempeña un papel tan crucial, la posibilidad de modificar esa realidad mediante la alteración del funcionamiento cerebral es una eventualidad viable y concebible. Además, se da la circunstancia de que nuestra especie, probablemente sólo ella en un grado apreciable, posee la capacidad de alterar intencionadamente ese funcionamiento cerebral, es decir, de modificar la mente de manera intencionada, por lo que resulta obvio que, para nosotros como especie, existe potencialmente la capacidad de co-construir o

modificar la realidad vivida. Y esto, no sólo por la vía tradicional de actuar corporalmente sobre el mundo externo, sino también por la vía interna de construir la realidad de manera distinta a como habitualmente solemos hacerlo.

Existen formas limitadas y parciales de trastocar la construcción de la realidad, como puede ser la de cambiar la interpretación de un conjunto de hechos y circunstancias que nos atañen. Pero también es posible cambiar la realidad de una forma global, es decir, construir una realidad completamente nueva, de tal manera que todos y cada uno de los aspectos de la misma aparezcan modificados y diferentes a los que la realidad anterior nos revelaba. Al cambio radical de la construcción de la realidad en su conjunto le llamamos alteración del estado de conciencia. Cada estado de conciencia da lugar a una nueva realidad y cada una de esas realidades alternativas forma un conjunto coherente consigo misma, dentro del estado de conciencia que la origina, e incoherente, al menos, parcialmente, con la realidad diseñada por cualquier otro estado de conciencia alternativo.

Quisiera puntualizar que un cambio del estado de conciencia no es algo ajeno a la experiencia cotidiana de cualquiera de nosotros. En un ciclo de 24 horas, la mayoría de seres humanos pasamos al menos por tres estados de conciencia claramente diferenciados. El estado de vigilia, el estado de sueño profundo y el estado de sueño paradójico o sueño REM. La conciencia, excepto para contados individuos, desaparece totalmente en el estado de sueño profundo y las realidades percibidas en los otros dos estados son, como todos experimentamos a diario, apreciablemente diferentes.

Es importante comprender que, si comparamos las realidades construidas en diferentes estados de conciencia, no puede hablarse de unas realidades verdaderas o falsas, ya que todas las realidades originadas por los diversos estados de conciencia son tanto verdaderas como falsas. Son verdaderas en cuanto que responden a una interacción de nuestro cerebro con la realidad en un momento dado, pero, precisamente porque son construcciones o creaciones mentales, carecen de toda realidad independiente y como construcciones que son, son, en cierto sentido, irreales. La realidad experimentada en un estado A tienen tanta razón de ser como la que se experimenta en un estado B. Por eso si dos sujetos, cada uno en un estado de conciencia diferente, tratan de discutir sobre la verdad o exactitud de sus percepciones, la discusión carecerá de sentido. Es como si un caminante, encontrándose cercano a una montaña, afirmara que la montaña es muy grande, mientras que compañero suyo, más alejado de la misma, opinara que la montaña es pequeña. La discusión es irrelevante porque ambos tienen razón. Para uno, la montaña es grande, para el otro es pequeña, ya que ambos la contemplan así desde sus respectivos puntos de vista. Dos sujetos que se encuentran en distintos estados de

conciencia no pueden vivir el mundo de la misma manera y por tanto, si conversan sobre sus respectivas vivencias, encontrarán numerosos temas sobre los que discrepar y sobre los que podrán llevarse indefinidamente la contraria. Pero tales controversias son, por definición, absolutamente estériles y, por tanto, procuraré abstenerme de entrar en debates inútiles a lo largo de las páginas de este libro. Debatir sobre la realidad tiene sentido cuando los individuos que lo hacen se hallan en el mismo (o muy parecido) estado de conciencia. El que se encuentra en un estado de conciencia A sólo puede escuchar respetuosamente al que se halla en un estado B. Es obvio que, de momento, va a encontrar absurdas o muy chocantes algunas de las cosas que le dicen, pero debe de estar abierto a lo que oye porque ese mensaje puede, en algún momento, abrirle las puertas de una nueva visión de la realidad, una visión que le permita llegar a ser más feliz de lo que es en ese momento.

Es posible, sin embargo, que, en función de las circunstancias que existan en un determinado momento, la versión A de la realidad sea más útil que la B para abrirse paso o para sobrevivir en un mundo concreto. Pero, a pesar de todo, ambas realidades son construcciones carentes de permanencia. Es por eso que frecuentemente se ha dicho que la vida es como un sueño. Si se emplea la metáfora del sueño es porque todo el mundo está dispuesto a admitir que la realidad experimentada en el sueño es ficticia y puede servirnos como modelo para comprender que también la realidad de la vigilia es igualmente artificial y construida. No existe una sola realidad en el estado de vigilia. Existen tantas realidades como seres vivos la están percibiendo (incluso podríamos incrementar ese número con el de las máquinas inteligentes que también la analizan). Y, además, un sujeto concreto puede experimentar múltiples realidades distintas a lo largo del propio estado de vigilia. Todas son relativamente ficticias y todas, también, relativamente reales. Diríamos que son reales en cuanto que son ficciones.

Una fuente habitual de cambios de conciencia en los seres humanos es la ingesta de sustancias psicoactivas. La más popular en nuestro entorno social es el alcohol. A partir de una cierta dosis de este producto químico, nuestro estado de conciencia se modifica (o altera, como suele decirse en el contexto científico) dando lugar a que la realidad percibida se nos aparezca distinta a la que vivíamos en el estado previo de sobriedad. En una mayoría de casos, la nueva realidad ha perdido gran parte de los aspectos amenazadores que poseía la realidad anterior y ha adquirido matices positivos y gratificantes que dan lugar a un estado de ánimo más alegre, incluso eufórico. La carga emocional negativa que casi todos arrastramos se ve momentáneamente eclipsada o anulada, con lo que hay un alivio del sufrimiento y un incremento de las sensaciones

agradables de carácter general. Precisamente por estos efectos euforizantes y placenteros es por lo que la ingesta del alcohol es extraordinariamente popular y por lo que, frecuentemente, su uso acaba transformándose en abuso, ya que los individuos la emplean, de manera sistemática, para evitar el sufrimiento experimentado en el estado de conciencia habitual. Otras sustancias que alteran el estado de conciencia son el tabaco y, por supuesto, las llamadas drogas duras, que ocasionan cambios muy radicales del estado de conciencia, tan radicales que en general son incompatibles con el funcionamiento socialmente aceptado.

Los inconvenientes de producir cambios en el estado de conciencia por medio de sustancias psicoactivas son evidentes y bien conocidos. Además de la brevedad de su acción, la práctica totalidad de estas sustancias tiene efectos muy negativos sobre la fisiología del organismo, de tal manera que su uso repetido acaba provocando problemas médicos de gran envergadura. De esta manera, no sólo no se consigue la disminución del sufrimiento que se perseguía, sino que éste aumenta exponencialmente y la vida acaba convirtiéndose en un verdadero infierno. Lo que pretendía ser un pasaporte rápido para alcanzar la felicidad, se transforma fácilmente en una vía dolorosa que conduce a una muerte prematura.

El hecho de que en todas las sociedades, tanto actuales como históricas, se haya recurrido a diversos compuestos químicos para alterar, con mayor o menor fortuna, el estado de conciencia, no hace sino reflejar un rasgo generalizado de la condición humana: el sufrimiento. El sufrimiento acompaña al ser humano desde el nacimiento hasta su muerte y, por ello, la lucha contra él ha sido y sigue siendo uno de los motores de la conducta humana. Productos de este empeño son la medicina, el amplio y multifacético negocio de la distracción y la producción de una multitud de sustancias químicas que tratan de atenuar el dolor o de producir estados de conciencia euforizantes y placenteros.

Pero la razón de ser de este libro no son desde luego las drogas, sino la posibilidad de alcanzar otro estado de conciencia por medio de cambios impulsados desde dentro de nuestro propio cerebro-mente. Me refiero a un estado de conciencia en el que el sufrimiento no desempeñe un papel tan preponderante como lo suele hacer en el estado de conciencia habitual. Y no me limito sólo al sufrimiento individual, sino también al sufrimiento colectivo, consecuencia, en gran parte, de la interacción entre los seres humanos ya que, en el estado de conciencia predominante en el mundo contemporáneo, el que unos seres humanos hagan sufrir a otros no es desgraciadamente la excepción, sino la regla.

De lo dicho hasta ahora se desprende que al entrar en un estado de conciencia diferente, se crea o construye un mundo igualmente diferente. En cada estado de conciencia se vive en un mundo distinto. Por eso, utilizando el lenguaje del estado de conciencia habitual, el mundo se nos presenta como diferente en cada uno de los distintos estados de conciencia en los que nos encontramos. No se trata de que el mundo sea o no sea así, sino de que el mundo se ve o se construye así. Es decir, desde cada estado de conciencia, el mundo puede describirse de una manera distinta, aunque para quien se halla en ese estado de conciencia, el mundo aparece así de manera espontánea, ya que en ese estado de conciencia el mundo “es” naturalmente así.

Para introducir a alguien en un estado de conciencia distinto al que ese encuentra en un momento dado, resulta útil describirle el mundo tal como se percibe en el nuevo estado de conciencia, aunque una maniobra tan superficial no suele bastar, desde luego, para provocar el cambio de estado en ese individuo. Muchas veces resulta necesario que la vida nos proporcione un buen golpe o nos someta a una presión prolongada y dolorosa para que la transformación de la conciencia llegue a producirse. Por supuesto, no pretendo que el lector, a lo largo de estas páginas experimente dolor ni sufrimiento alguno. Todo lo contrario. Mi intención es acercarle a un estado de conciencia al que llamaré “estado de presencia” (aunque el nombre no tenga demasiada importancia), sin que haya de transitar, necesariamente, por la penosa ruta del sufrimiento.

A lo largo de este libro voy a describir el contraste que existe entre ambos mundos. El mundo en el que vive quien se encuentra en el estado de conciencia habitual en nuestros días y el mundo que habita aquel que se halla en el estado de conciencia alternativo, en ese estado de presencia como voy a llamarlo, cuya naturaleza se le irá haciendo patente al lector si tiene la paciencia y la constancia de acompañarme en este recorrido que le ofrezco a lo largo de las páginas del libro. Espero que la curiosidad y probablemente el reclamo de una llamada interior que quizás hace tiempo que viene sintiendo, le impulsen a hacer conmigo esta travesía, que, aunque corta en extensión, puede transportarle a un mundo que se encuentra a años luz de este mundo en el que todos nacimos y en el que hemos sobrevivido –y vivido–, por lo menos, una considerable parte de nuestras vidas.

Los estados de conciencia en la historia de la humanidad

2

La evolución de la conciencia por estadios es un fenómeno humano, tanto colectivo como individual. El desarrollo ontológico puede ser considerado, por tanto, como una recapitulación modificada del desarrollo filogenético. [\[1\]](#)

Erich Neumann

En un momento histórico determinado y en una sociedad humana concreta, prevalece un cierto estado de conciencia que permite la comunicación fluida entre sus miembros y un funcionamiento social más o menos adaptativo. Esto no implica, sin embargo, que todos los individuos que forman parte de esa sociedad se encuentren en el mismo estado de conciencia. Tan sólo que ese estado resulta predominante en una mayoría de ellos durante un periodo de tiempo determinado.

Si estudiamos una sociedad concreta, encontraremos, por supuesto, muchos colectivos que no comparten el estado de conciencia dominante. Por ejemplo, todos nosotros, a lo largo del desarrollo personal, hemos pasado por diversos estados de conciencia, hasta alcanzar el estado propio de la edad adulta. A pesar de ello, la comunicación de los adultos con los niños y adolescentes es relativamente fluida, ya que se trata de una interacción ya asimilada, e incluso favorecida y regulada por la propia sociedad desde el principio de los tiempos. Además, al haber pasado por fases similares en nuestro propio desarrollo, guardamos recuerdos de esos estados de conciencia previos y por eso nos encontramos preparados para comprenderlos y relacionarnos con ellos con relativa facilidad.

Un caso bien diferente lo constituyen aquellos individuos que, bien debido a una genética atípica, bien a que han vivido experiencias muy extremas y traumáticas, o por ambas

cosas a la vez, desarrollan estados de conciencia difícilmente comprensibles para la mayoría de las personas “normales” y conductas que son incompatibles con el funcionamiento social aceptado y mayoritario. En este caso, la sociedad en su conjunto se defiende de ellos, declarándolos individuos patológicos y tratando de proporcionarles vías de incorporación al estado predominante de conciencia (con mayor o menor éxito). Por ejemplo, cuando la forma de percibir y afrontar la realidad de un individuo resulta por completo ininteligible para los individuos que comparten el estado de conciencia predominante, a ese sujeto se le califica de “psicótico”, término que trata de describir esa diferencia fundamental en la forma de ver y de relacionarse con el mundo.

Otros muchos grupos sociales presentan considerables divergencias del estado de conciencia que prevalece. Piénsese en algunas tribus urbanas, en la población drogadicta, en los fanáticos extremistas de todo tipo, etc. La sociedad, y la sociedad contemporánea especialmente, es un mosaico variopinto en el que abundan individuos con estados de conciencia muy singulares, lo cual no excluye que siga existiendo un estado predominante que vehicula la comunicación e impide que se produzca una fragmentación social excesiva. Incluso entre las personas normales, con las que tratamos todos los días, y entre las que habitualmente nos incluimos, existen pequeñas diferencias en sus estados de conciencia, pero no suelen llegar a ser de tal magnitud que nos hagan imposible la convivencia y la comunicación.

Aunque tendemos a pensar, de manera algo ingenua y no muy meditada, que los seres humanos, desde su aparición, han vivido siempre en un mismo estado de conciencia (el que consideramos propio del ser humano), no parece que las cosas hayan sido así. Los investigadores que se han ocupado de este tema, a pesar de su dificultad y de la escasez de fuentes fiables de información, coinciden en afirmar que la humanidad ha experimentado grandes cambios en el estado de conciencia predominante. Es decir, que su forma de percibir la realidad y, por tanto, de comportarse ante ella, ha dado enormes vuelcos en el transcurso del tiempo. (El lector interesado puede consultar las obras de Gebser, Neumann, Feuerstein y Wilber, entre otros^[2]. Y también mi propio capítulo sobre la evolución de la conciencia en el libro “La profecía de Darwin”).

Pero no voy a adentrarme en las transformaciones de la conciencia que tuvieron lugar ni en los tiempos prehistóricos ni en los tiempos históricos más recientes. Sólo quiero mencionar este tema para poner en su contexto temporal el cambio de conciencia sobre el que voy a hablar en el resto del libro. Y para ello, me basta con resaltar dos aspectos de la evolución histórica de la conciencia.

El primero es, simplemente, suscitar en la mente del lector el pensamiento de que un cambio del estado de conciencia considerado normal es concebible (incluso un cambio que afecte a toda la humanidad) y también que nuestro estado de conciencia habitual no es el único posible, ni siquiera el único imaginable en ausencia de una patología mental. Muchos seres humanos, tanto en esta época como en otras, han vivido en estados de conciencia distintos al nuestro, pero no por eso son han sido menos humanos que nosotros, ni la existencia de esos estados de conciencia ha supuesto la transgresión de ley natural alguna. Seguramente, si pudiéramos hacer un improbable viaje en el tiempo y encontrarnos cara a cara con nuestros antecesores de hace tan sólo unos siete u ocho mil años, tendríamos serias dificultades para comprender su manera de afrontar la vida (incluso en el hipotético caso de que llegáramos a conocer su lenguaje en profundidad).

El segundo aspecto de la evolución histórica de la conciencia que quiero resaltar es el perfil del estado de conciencia predominante en nuestra época, ya que el estado de presencia, sobre el que voy a extenderme en estas páginas, es obviamente, un estado divergente del estado de conciencia que en la actualidad prevalece. Conocer y aceptar esas diferencias resulta aconsejable para comprender la transformación de la que estoy hablando.

Los autores que se han ocupado de este tema han bautizado al periodo histórico de la conciencia en el que estamos inmersos como el periodo egoico, es decir, una época en la que es el ego quien articula o vertebrata el estado de conciencia predominante. Este periodo del ego habría hecho su aparición entre 1.000 y 2.000 años antes de la era cristiana y supuso el surgimiento de las condiciones mentales que hicieron posible el nacimiento del mundo moderno. La principal característica de esta etapa es que la conciencia, llamada, de manera no sorprendente, conciencia egoica, estructura su manejo del mundo externo desde la perspectiva individual, desde esa entidad mental que concibe al individuo como una unidad de toma de decisiones y de actuación, unidad que existiría separada e independiente del resto del mundo. A lo largo del libro tendré numerosas ocasiones de referirme al ego, por lo que dejo para los próximos capítulos la tarea de tratar este asunto de manera más minuciosa.

Si adoptamos momentáneamente esta perspectiva histórica y evolutiva, una pregunta relevante es la de si, en la actualidad, nos encontramos en el umbral de una transformación global de la conciencia predominante, o es todavía demasiado pronto para pensar en eso. No faltan indicios de que son cada vez más numerosos los individuos que se encuentran en los albores de un estado de conciencia diferente, pero a mí al menos, me resulta dudoso que, de momento, el número de esas criaturas en transformación

resulte suficiente para provocar un vuelco en la conciencia dominante del conjunto de la humanidad. Existen opiniones más optimistas, como la de Eckhart Tolle, quien cree que nos encontramos ya a las puertas de una transformación global, de una “nueva” conciencia. En cualquier caso, los periodos de transición pueden ser muy largos para el corto lapso de tiempo de una vida humana y nosotros, lógicamente, carecemos de la perspectiva temporal necesaria para contemplar el cambio. Sería deseable, para el bien y quizás para la supervivencia de la raza humana, que una transformación de cierta envergadura en la conciencia global tuviera lugar lo más pronto posible. Sin embargo, se trata de un proceso que no se encuentra en absoluto bajo nuestro control. A nivel individual, la única forma en que podemos contribuir a acelerar esa metamorfosis es, en mi opinión, la de permitir y abstenernos de obstaculizar en nosotros mismos el despliegue espontáneo del proceso de transformación. En los capítulos que siguen me propongo facilitar la comprensión de nuestro estado de conciencia actual y reconocer las claves que nos separan del estado de presencia, que se perfila como aquel capaz de hacernos individualmente más felices y de frenar el proceso inconsciente de autodestrucción en el que la humanidad parece encontrarse inmersa. Invito al lector o lectora que me acompañe en este recorrido tan apasionante como prometedor. Puede parecer, a primera vista, un periplo intelectual, pero nada más lejos de la realidad. Lo que vamos a experimentar, si el lector me acompaña, es una transformación tan profunda, que todos los registros del alma humana van a verse profundamente estremecidos. Es un viaje que parte de los suburbios del sufrimiento en dirección a las llanuras de la felicidad.

La peculiar relación del ser humano con el tiempo

3

Cuando la mente toma al pasado y al futuro como soportes objetivos, entonces la mente está atada.^[1]

Bodhidharma

La vida es lo que te pasa mientras estás ocupado en hacer otros planes.^[2]

John Lennon.

El hoy fugaz es tenue y es eterno; Otro Cielo no esperes, ni otro Infierno.^[3]

Jorge Luis Borges

La manera cómo nos relacionamos los seres humanos con el tiempo es algo que siempre me ha fascinado. Y creo que en dicha relación se esconde una de las claves más importantes del estado de conciencia actual y también una de las puertas que nos va a permitir acceder al estado de presencia. Por ello voy a extenderme un poco sobre cuál es nuestra relación con el tiempo y cómo esa relación determina en gran parte nuestra forma de afrontar la realidad y de planificar la vida.

El origen de nuestras dificultades con el tiempo reside en la maravillosa facultad humana de la imaginación. Si algún conflicto tenemos con el tiempo, es con lo que yo llamaría el tiempo imaginado, es decir, con los recuerdos más o menos deformados del pasado y las fantasías que pueblan el incierto futuro (también llamado tiempo psicológico). En contraste con los problemas que plantea ese tiempo imaginado, nuestra relación con el instante actual es extraordinariamente sencilla. Vivimos siempre y exclusivamente en el tiempo real, en el presente. En ningún momento de nuestra vida habitamos otra estancia

del tiempo que no sea la del presente. A pesar de ser éste un hecho simple e incontrovertible, nuestra mente, la mayor parte de veces, se encuentra ausente de ese momento precioso en que la vida sucede y se dedica a vagar sin demasiado rumbo por las esferas de la imaginación temporal; tanto por las transitadas calles del pasado como por los arrabales fantaseados de un futuro que desconocemos y que probablemente jamás se convertirá en realidad.

¿Cómo es posible que vivamos así, ajenos al acontecer de nuestra propia vida? Por sorprendente que parezca, ésta es una de las características fundamentales de la conciencia humana del hombre contemporáneo; su ausencia, casi constante, del escenario donde la vida transcurre o, al menos, su presencia parcial –sólo física, corporal–, mientras que su mente parece encontrarse siempre de paso, siempre de camino hacia otra coordenada del tiempo, un quimérico lugar en el que espera encontrar una satisfacción plena y definitiva. Sin embargo, esa satisfacción raramente se produce (ya veremos por qué) y la frustración y el desencanto se instalan en su vida con gran facilidad.

Que semejante manera de perderse la propia vida sea posible, encuentra parte de su explicación en la forma como la conciencia predominante en nuestra cultura, la conciencia egoica, utiliza el portentoso recurso de la imaginación. La mente humana posee dos facultades extraordinariamente poderosas (en un grado tan alto, sólo las encontramos en el cerebro humano): la memoria y la imaginación. La memoria nos permite almacenar una ingente cantidad de información sobre lo sucedido. Ahora bien, no se trata de una acumulación indiscriminada, como puede ser el almacenamiento de datos en el disco duro de un ordenador, sino de una memoria selectiva, cuya misión es, ante todo, la de aprender de los sucesos del pasado para poder sobrevivir en las circunstancias del presente. Por otro lado, tenemos muy desarrollada la imaginación, es decir, la capacidad de crear modelos virtuales de una realidad inexistente. El sentido evolutivo de la imaginación reside en que, al ser capaces de concebir diversos escenarios posibles de la realidad antes de que ésta se produzca, podemos planificar nuestra conducta de la manera más adecuada para desenvolvemos en el escenario previsto. De esta forma, nuestras posibilidades de sobrevivir se incrementan considerablemente. Por ejemplo, si somos capaces de prever que en una determinada calle por la que tendríamos que pasar existe el riesgo de sufrir un atraco, cambiaremos de itinerario para sortear el peligro. De manera similar, si logramos adivinar la futura cotización de un valor en bolsa, podremos emplear ese conocimiento para ganar dinero e incrementar nuestra seguridad existencial y nuestra calidad de vida.

Sin embargo, como sucede con casi todo, también resulta posible utilizar la imaginación de manera negativa. Existe una característica de nuestro funcionamiento cerebral que lo hace posible. Veamos cuál es. Las emociones son mecanismos cerebrales muy arcaicos que evolucionaron para que los seres vivos tomaran, de manera casi automática, las decisiones más correctas para seguir con vida. Las emociones se desencadenan ante la presencia de un estímulo que resulta relevante para la vida del ser vivo que la experimenta. Si, en un paseo por el bosque, nos cruzamos con una serpiente, aparecerá el miedo en una primera instancia y, si el animal está muy cerca, daremos un salto involuntaria y automáticamente, antes de pararnos a considerar si esa serpiente en concreto pone o no en peligro nuestra vida. Después, podremos ya pensar con más calma si se trata de una especie venenosa o, al contrario inofensiva, pero, de entrada, nuestros mecanismos emocionales, filogenéticamente muy antiguos, han tomado medidas drásticas y eficientes para evitar el posible ataque letal del ofidio. Igualmente, si al cruzar la calle, percibimos por el raballo del ojo que un vehículo se acerca a gran velocidad, daremos también un salto, antes de considerar otras circunstancias que puedan matizar la gravedad del peligro.

Imaginemos ahora, haciendo un uso práctico de esa facultad de la que hablamos, que un ingeniero experto en inteligencia artificial recibiera el encargo de construir un cerebro robótico que poseyera mecanismos emocionales similares a los de los seres vivos. Y que a ese cerebro también se le tuviera que dotar de capacidad imaginativa. Cuando el ingeniero se planteara qué estímulos deberían poner en marcha los mecanismos emocionales del androide, se encontraría ante una disyuntiva importante, que puede resumirse en esta pregunta: ¿Debo hacer que las emociones se pongan en marcha sólo en respuesta a los estímulos reales, o debo conectar los circuitos del autómatas de manera que reaccionen también a los escenarios creados por el módulo de la imaginación?

Es obvio que en el desarrollo evolutivo de las especies las cosas no sucedieron así y que ningún ingeniero, ni humano ni divino, tuvo que tomar semejante decisión. Sin embargo, los mecanismos evolutivos funcionaron de manera similar a como si el supuesto ingeniero hubiera optado por conectar el módulo emocional, no sólo a los inputs de los acontecimientos reales, sino también a las entradas que proporcionan los modelos virtuales diseñados por el módulo de la imaginación. Traducido a nuestro lenguaje, significa que no sólo experimentamos emociones por los hechos que nos acontecen en el presente, sino que también nos emocionamos por la sola representación mental, tanto de lo que sucedió (la memoria), como de lo que puede suceder (la imaginación). Esta conexión (memoria-imaginación-mecanismos emocionales) forma parte de nuestro

hardware cerebral y su existencia hace posible determinado tipo de reacciones que sin su presencia no podrían tener lugar. Pero el hecho es que, además de emocionarnos por los sucesos que acontecen en la realidad del presente, también nos emocionamos cuando recordamos algo que nos afectó en el pasado, e igualmente nos emocionamos cuando imaginamos algo que nos puede afectar en el futuro. Como siempre, estas conexiones ofrecen grandes ventajas, pero también algunos inconvenientes.

Las ventajas de la memoria emocional son bastante obvias. Si algo nos hizo daño en el pasado, es mejor que lo evitemos la próxima vez que se nos presente. Y si algo nos resultó gratificante, vale la pena que lo busquemos para volver a disfrutar de ello. ¿Dónde está el inconveniente? Los inconvenientes se presentan cuando el mecanismo se comporta de manera disfuncional. Por ejemplo, si sufrimos el impacto de estímulos dolorosos muy nocivos, ya sean físicos o mentales, es fácil que el sistema se sobrecargue y se deteriore a tal extremo, que resulte ser, no sólo inservible, sino claramente perjudicial para el individuo. Es lo que sucede en el llamado trastorno de estrés post-traumático, en el que el haber sufrido un trauma o agresión de cierta envergadura puede ocasionar alteraciones muy graves en la vida emocional y en la conducta del sujeto, alteraciones que le impiden comportarse con normalidad y se convierten en fuente de un sufrimiento difícilmente soportable.

En un grado mucho menor, pero significativo para nuestras vidas, casi todos llevamos a cuestas una cierta carga emocional negativa, fruto de las experiencias adversas y de las frustraciones de nuestro pasado, carga emocional que tiende a manifestarse repetidamente, deformando nuestra visión de la realidad y haciendo que fácilmente nos comportemos de manera inadecuada a las circunstancias del momento. Es frecuente que nos empeñemos en imponer, una y otra vez, determinados guiones emocionales a las situaciones que vivimos, intentando reproducir en ellas los dramas que protagonizamos en el pasado. Esta es una de las formas con las que los seres humanos nos complicamos, innecesaria, aunque frecuentemente, la vida.

Las ventajas de emocionarse ante las creaciones de la fantasía son también fáciles de deducir. Cuando nos imaginamos logrando una meta importante, sentimos el placer del éxito y comenzamos a disfrutar en la imaginación de las recompensas que previsiblemente obtendremos. Este es el origen de lo que llamamos deseo, tema que retomaré más adelante. Esa sensación adelantada de triunfo puede convertirse en una fuerte motivación para trabajar y luchar por el objetivo imaginado. Quizá sea éste el mecanismo que ha posibilitado el enorme desarrollo económico, científico y tecnológico de nuestra sociedad actual. Lo que se ha llamado la motivación de logro se basa

precisamente en eso, en que se nos prometen grandes recompensas que nosotros podemos “sentir” en la imaginación y actuamos entonces siguiendo el “tirón” (el deseo) que la representación mental del logro nos produce.

Este mecanismo temporal anticipatorio, el tiempo imaginado, comenzó a ser verdaderamente importante para la humanidad desde una fecha no tan lejana, si tenemos en cuenta el tiempo que los Homo sapiens sapiens llevan habitando el planeta tierra. Los expertos calculan que un incremento de la importancia del tiempo imaginado en la vida humana se produjo al inicio del llamado periodo mítico, que precedió al periodo egoico que antes mencioné, y cuyo comienzo se sitúa unos 10.000 años antes de la era cristiana. El desencadenante de ese cambio de conciencia pudo ser la transición de la vida nómada a la vida sedentaria basada en el cultivo de la tierra y en la cría de animales. A partir de ese momento, el hombre tuvo que comenzar a pensar en periodos de tiempo relativamente largos, de meses y años, para poder seguir así el desarrollo de las cosechas y el crecimiento de las ganaderías. Hasta entonces el tiempo de los seres humanos habría sido probablemente cíclico, no lineal. Por una parte, las vidas eran muy cortas y, por otra, la repetición de los días, con el casi exclusivo propósito de sobrevivir, sólo facilitaba la concepción del tiempo como algo repetitivo y cíclico. Aquellos antepasados nuestros vivirían, muy probablemente, mucho más en el presente que nosotros, sin hacer demasiados planes para un futuro incierto y carente de puntos de referencia.

En la actualidad, por el contrario, vivimos con un horizonte temporal extraordinariamente amplio. Planificamos nuestras acciones con meses y años de antelación y, hasta nuestras vidas, en su conjunto, pueden verse planificadas de antemano (otra cosa es que las previsiones se cumplan). Vivimos una época en la que, de una u otra manera, tenemos comprometido el futuro y nos ligamos a él de manera emocional. Ahí es, precisamente, donde surgen las desventajas de esta estrategia vital.

El poder emocionarnos con las alegrías del futuro tiene un inconveniente nada despreciable. Cuando las expectativas no se cumplen, aparece la frustración, la tristeza, el desencanto. Es la situación descrita en el cuento de la lechera. El cántaro se rompe, la leche se derrama y los beneficios que nos habíamos prometido con la venta del producto se esfuman en el acto. Marco Aurelio escribió que *“ni el pasado ni el futuro se podrían perder, porque lo que no se tiene, ¿cómo nos lo podría arrebatar alguien?”*.^[4] Pero el ser humano, con su imaginación, lo consigue. Consigue entristecerse con la pérdida de algo que nunca poseyó. Y si se entristece, es porque ya se lo había apropiado en su imaginación y, además, se alegraba ya con esa posesión ilusoria que daba por realizada.

Existe otro inconveniente más sutil, pero relevante si hablamos de felicidad. El estado de deseo, de expectación ante una posible recompensa, es un estado no exento de una cierta insatisfacción e inquietud, ya que la posibilidad de que la recompensa no se alcance, siempre nos acecha, en mayor o menor grado. Por eso el deseo puede vivirse, según las circunstancias, de una forma más positiva o bien más inquietante. Lo cierto es que el deseo siempre contiene en si mismo, invariablemente, el germen de una insatisfacción (el núcleo de una carencia).

Si ahora dirigimos nuestra atención a cómo la imaginación se comporta ante los escenarios negativos, también advertiremos luces y sombras. El lado positivo consiste en que, al sentir miedo ante un peligro previsible, podemos evitarlo y apartarnos de él. Y el aspecto negativo es evidente: un exceso de imaginación nos puede llevar a la aparición de temores excesivos o infundados. La psicopatología se encuentra plagada de ejemplos en los que el sistema del miedo se vuelve disfuncional por un exceso de actividad: crisis de pánico, agorafobia, fobias de todas clases, ansiedad generalizada, etc.

Sin embargo, durante la dilatada aventura de la evolución (ese juez implacable que dicta sentencia en los plazos largos), las ventajas de las conexiones que unían el módulo de la imaginación con el módulo emocional predominaron, sin duda, sobre sus inconvenientes. La prueba es que estamos aquí, con nuestros cerebros que se emocionan ante los estímulos meramente imaginados y no sólo con la realidad del momento. Lo cual no quiere decir que esas conexiones, esa capacidad neurológica, no pueda utilizarse de una manera distinta a como lo hace la conciencia egoica, predominante en la civilización contemporánea. Pero, para comprender más cabalmente de qué forma utilizamos nuestra facultad imaginativa, me parece conveniente presentar al otro gran protagonista de esta tragicomedia de la vida humana. Un gran protagonista que, además, se afana con ahínco por serlo. Me refiero al ego.

El ego, esa entidad virtual que creemos ser

4

Nos vemos fuertemente impulsados a crear un término que resuma la supuesta unidad, la coherencia interna y la estabilidad temporal de todas las esperanzas y deseos que se alojan en el interior de nuestro cráneo – y ese término, que aprendemos muy tempranamente, es “yo”. Y bastante pronto, esa elevada abstracción, oculta entre bastidores, comienza a ser percibida como la entidad más real del universo. [\[1\]](#)

Douglas Hofstadter

No quisiera caer en el lugar común de presentar al ego como si fuera el villano de la comedia, aunque en muchas ocasiones desempeñe ese desagradecido papel. El origen de esta aparente ambivalencia se encuentra en que el concepto de ego utilizado habitualmente no es un concepto homogéneo ni unitario. Dicho con otras palabras, es posible postular más de un ego y para expresarnos con claridad, hay que especificar de cuál de ellos hablamos en cada momento.

En principio, podríamos definir al ego como la imagen que tenemos de nosotros mismos. Es muy importante resaltar que el ego es una creación virtual de la mente, un objeto o entidad mental perteneciente a la misma categoría que los conceptos. No sólo es virtual; se trata, además, de una entidad muy voluble, que cambia constantemente en el tiempo.

Esa imagen surge en la niñez, a medida que el pequeño va tomando conciencia de su existencia como individuo diferenciado de los demás individuos (al menos, así es lo que cree en esos momentos). En este sentido, el ego es absolutamente necesario para sobrevivir y, en sus estadios precoces, se encarga de representar y defender al cuerpo. Es lo que yo llamo el ego “básico” o “funcional”, un ego que nos acompaña durante toda la vida, ya que mientras dure ésta hemos de cuidar al cuerpo. Este ego funcional se corresponde con lo que Ramesh Balsekar llama la “*mente que trabaja*” (*working mind*), es decir, los aspectos de la mente que resuelven problemas y situaciones en cada

momento, conforme aparecen en el ámbito del presente.

Con el paso del tiempo, cuando nos hacemos mayores y la existencia se complica, el ego también crece y experimenta un proceso inflacionario y expansivo. No se limita a encargarse del cuerpo y de sus necesidades prácticas, sino que abarca más y más aspectos y facetas de nuestra vida. Se comporta como un político ambicioso que tiende a acaparar cada vez más competencias. Se yergue como representante de nuestra imagen privada y pública, se apodera de nuestros logros físicos, intelectuales y de todo tipo y, se embarca en una aventura expansiva que parece no tener límites.

¿Cuál es la característica esencial de este ego en expansión? Sus señas de identidad son la relación que establece con el tiempo imaginado. ¿Recuerda el lector cuándo hablábamos, en el capítulo anterior, de esa capacidad de la mente de sentir y emocionarse con las experiencias imaginadas, tanto del pasado como del futuro? Pues es en ese reducto del tiempo imaginado (un espacio irreal) donde el ego tiene su refugio. Allí se hace fuerte, en ese tiempo que no existe. Ahí es donde establece su cuartel general y planea la conquista de un territorio, en principio sin fronteras, ya que es muy difícil poner límites a la imaginación.

Creo que es mejor explicar este proceso con un sencillo ejemplo. Imaginemos un niño que, un buen día, descubre que un amigo suyo tiene una PlayStation. El amigo se la deja, el niño juega con ella un rato y piensa que es un juguete estupendo y que él también quiere tener una, igual o mejor que la de su amigo. El deseo de la PlayStation entra en escena y hace que piense en cómo puede conseguirla. Para poderla comprar, quizá le baste convencer a sus padres o ahorrar un poco del dinero que le dan en casa. Durante el tiempo que dura la espera, el niño sueña con la PlayStation, la desea y se imagina lo feliz que será cuando la posea (las emociones son reales, el estímulo, imaginario). Esta parte de la mente del niño que fantasea con la PlayStation es la que constituye el otro aspecto del ego, ese que suele ser disfuncional y al que yo voy a llamar el ego “implicado”. (Para completar el símil diré que, en este ejemplo, el ego “funcional” es aquella parte de la mente del niño que se ocupa de los aspectos prácticos de la compra de la PlayStation; va a la tienda, escoge el modelo y pregunta cuánto vale).

¿Por qué le llamo ego “implicado”? Lo explicaré. Cuando el niño imagina la posesión y el disfrute de la PlayStation, surge en su mente lo que en otro lugar he llamado la “deuda emocional”^[2]. Con esta expresión quiero decir que el niño se compromete consigo mismo a obtener el juguete. El niño ha adquirido una deuda, un deber, un compromiso (sólo consigo mismo, es cierto, pero la carga de la deuda pesa igual que si la hubiera

contraído con otro individuo; a veces, todavía más, si el niño tiene mucho amor propio). Y ese compromiso significa que, en caso de no obtener el objeto deseado, aparecerá en él una frustración, un sufrimiento. Ninguna otra persona se encuentra involucrada en la transacción, desde luego; será el propio niño quien se encargue de auto-administrarse el castigo o la multa a pagar por el incumplimiento de la deuda, probablemente en la forma de una disminución de su auto-estima.

Cuando el niño se hace adulto, la PlayStation es sustituida por otros juguetes de más envergadura, como hacer una carrera, comprar una casa, llegar a ocupar un cargo importante, tener un buen coche, etc. Los mecanismos psicológicos que disparan el deseo y motivan al sujeto a conseguir sus objetivos son similares a los del niño encaprichado con la PlayStation, aunque en muchas ocasiones los adultos se toman sus juguetes demasiado en serio.

Aquí quiero apuntar un tema muy importante, aunque dejo para otro momento el tratarlo con la extensión que se merece. Sólo quiero llamar la atención del lector sobre una condición previa necesaria para que el niño desee la PlayStation, (o el adulto, su coche soñado); esa condición previa es que el niño considere, consciente o inconscientemente, que el juguete le va a proporcionar algo de lo que carece. Es decir que, de alguna manera reconozca una insuficiencia en su condición existencial de niño, insuficiencia que va a ser, al menos en parte y desde luego en su imaginación, remediada por la PlayStation. Carencia, insuficiencia, son las palabras claves que rogaría al lector que retuviera en su mente (retomaremos el tema en el capítulo séptimo).

Volvamos al ego implicado. La implicación consiste en ese acto vivido como voluntario, (aunque condicionado la mayoría de las veces), con el que el sujeto incurre en la deuda emocional¹. Es como la firma ante notario del documento que atestigua la obligación que contrae. El ego se implica, se compromete. De alguna manera, pone en juego su patrimonio, en este caso su auto-estima. Quiero destacar, es quizás lo más importante, que es perfectamente posible que exista el deseo en ausencia de implicación y de “deuda”. Si me fijo en una chica muy atractiva con la que me cruzo por la calle, puedo sentir un fuerte deseo, sexual en este caso, hacia ella, pero si no me implico en el deseo, es decir, si no me propongo como meta el conquistarla, no contraigo deuda alguna y no experimento ninguna frustración si la imaginada relación sexual no llega a producirse. Quizás sea de más ayuda un ejemplo en el que una emoción negativa sea la protagonista. Supongamos que alguien me insulta o me juega una mala pasada que me perjudica seriamente. En mí nace el enfado y siento que la sangre me hierve. Hasta ahí es la reacción espontánea de mi cuerpo, semejante a la aparición del deseo sexual en el

ejemplo anterior. A continuación, viene el momento en que puedo decidir entre dos líneas de actuación. Una, la que caracteriza al ego implicado, consiste en sumarme voluntariamente al enfado y declararle la guerra a ese sujeto, al que a partir de ahora consideraré mi enemigo. La otra, la de alguien más prudente y más sabio, es dejar que la reacción emocional del enfado se apague (no implicándome en ella) y, con la mente calmada y libre, emprender las acciones más adecuadas y efectivas para solucionar la situación que se ha producido.

Ya he comentado que el ego (a partir de ahora, si no especifico lo contrario, cuando hable del ego me refiero al ego implicado), a lo largo de la vida y a medida que se expande, suele hacerse disfuncional, al menos en una mayoría de personas. No pretendo afirmar que llegue a ser necesariamente disfuncional en todos los seres humanos. Creo que existe un cierto grupo de individuos, imposible de cuantificar, para los que el ego cumple relativamente bien sus funciones a lo largo de toda su vida. Son precisamente estos individuos los que constituyen el núcleo estable de la conciencia predominante en este momento histórico. Para ellos, la conciencia egoica se convierte en una estrategia vital relativamente estable. (Claro, precisamente porque existe ese núcleo de estabilidad es por lo que ese tipo de conciencia sigue predominando, a pesar del sufrimiento global que ocasiona en el conjunto de los seres humanos).

Que el ego se hace disfuncional quiere decir que los mecanismos propios de la conciencia egoica se muestran incapaces de solucionar los problemas existenciales del sujeto. El individuo entra en crisis. Se encuentra en una situación vital muy difícil, presionado por las circunstancias y sin saber por donde tirar. Percibe que se le han acabado los recursos y no encuentra ninguna salida a su situación. Éste es precisamente uno de los momentos en los que un cambio de conciencia es posible. La evolución más positiva es la transformación de la conciencia hacia un estado más complejo y avanzado. Desgraciadamente, también es posible que se produzcan transformaciones regresivas, en las que afloran patologías latentes o en las que el sujeto quede atrapado crónicamente en ese estado de indecisión y de sufrimiento.

La relación que mantenemos a largo plazo con el ego puede compararse a la de una persona adinerada que designa a un administrador para que le represente y realice en su nombre las gestiones necesarias para el mantenimiento de su patrimonio. Un buen día puede encontrarse con que el representante ha usurpado su identidad y lo está suplantando en la vida. El ego es nuestro representante. Lo que no se corresponde con el símil es que no fue realmente el administrador quien nos quitó la identidad, el mediador es sólo un espejismo, sino que nosotros mismos, aunque de manera inadvertida, se la

pusimos en bandeja. En algún momento nos confundimos y, al final, acabamos creyendo ser, verdaderamente, el ego. Terminamos creyendo que esa imagen creada para defenderme y representarme, es quien yo soy. He perdido el control sobre mi vida y ahora es el ego quien parece mandar, aunque sólo parece, claro. El descubrimiento vivencial de esa apariencia es lo que permite dar el vuelco hacia el estado de presencia.

No es infrecuente ver a personas muy cualificadas en el ámbito del deporte, del arte o de cualquier otra profesión o actividad, que se autodestruyen en nombre de los logros que desean alcanzar. Max Frisch, en uno de los diálogos de Stiller, escribió: “*con mucho, la mayor parte de vidas humanas son destruidas por un exceso de autoexigencia*”^[3]. Es el ego quien ejerce esa autoexigencia, quien se muestra implacable con su “representado”. En ese maravilloso libro taoísta que es el Zhuang Zi, se dice que “*tomamos a la mente por maestro*”^[4] (*shi xin*). En este caso, la mente se refiere al ego. Nos hacemos esclavos de la mente, del ego, y perdemos así el precioso tesoro de nuestra libertad.

En el símil del apoderado, puede encontrarse una faceta que nos ilumina otro aspecto del funcionamiento del ego. El representante, en su afán de cumplir satisfactoriamente con la misión que le ha sido encomendada, hace enormes esfuerzos por adaptarse a las circunstancias del entorno. Y, en ese proceso, tiene que ceder a muchas presiones, adquirir hábitos y aprender estrategias que no son necesariamente de su agrado. Con el tiempo, nuestro pobre representante se ha convertido en una persona enormemente condicionada por las experiencias por las que ha tenido que pasar. Por eso, el ego es una entidad condicionada y como tal se comporta. Reacciona a los sucesos del entorno de acuerdo con la programación que ha adquirido a lo largo de los años. La implicación del ego es una implicación condicionada, en el sentido de sobreaprendida y de tender a repetir una y otra vez las mismas pautas de conducta.

A veces, el ego, en su celo por quedar bien con su cliente (con nosotros), le miente. Le oculta que las cosas han ido realmente mal, que se ha perdido casi toda la fortuna inicial en algún negocio imprudente, o que el precio de nuestros valores se ha hundido en bolsa y nos encontramos en una situación más que comprometida. Al ego le cuesta mucho reconocer que ha fracasado en su cometido.

La solución a todos los problemas con el ego comienza a vislumbrarse cuando nos hacemos conscientes de que el ego no soy yo (hay un libro del maestro tibetano Anam Thubten, cuyo título lo resume muy bien: “No self, no problem”)^[5]. ¿Es posible que algún día caigamos en la cuenta de que es posible prescindir del representante y

recuperar el control de nuestra vida? Teóricamente, de la misma manera que le otorgamos el poder, podríamos arrebatárselo. ¿Pero cómo hacerlo? O, la pregunta más importante: ¿Quién tiene que hacerlo? ¿El propio ego? Es muy improbable que el ego, como afirma Balsekar, se suicide y se destruya a sí mismo^[6]. Es decir, la aniquilación del ego no es un proceso que se encuentre bajo nuestro control (el control del propio ego). Lo único que podemos hacer es incrementar la conciencia del momento presente tan a menudo como nos sea posible. La reiterada conciencia del presente debilita al ego, ya que como hemos dicho, su territorio se encuentra en el pasado y en el futuro. De todas maneras, aunque podemos poner en marcha el proceso, su evolución escapa a nuestro control. Son fuerzas superiores las que decidirán su destino final. Pero de eso es de lo que voy a tratar a lo largo de los próximos capítulos.

1. La ironía consiste en que la implicación, en sí misma, es una ilusión. El ego “cree” implicarse, pero ¿cómo puede implicarse una entidad quimérica, una ficción? Sin embargo, cuando hablamos desde la conciencia egoica, así es como lo vivimos y así es como resulta necesario expresarlo para transmitir lo que trato de comunicar en este punto del recorrido que hemos emprendido juntos. (Desde el estado de presencia, la implicación del ego aparece como la ficción que realmente es).

Atrapados en un mundo conceptual

5

... la verdad se encuentra más allá de las palabras. No admite explicación.^[1]

Ramana Maharshi

... cualquier cosa dicha por cualquier escritura o religión es un concepto –siendo un concepto algo que algunas personas pueden aceptar y otras no. Así que ningún concepto puede ser la Verdad.^[2]

Ramesh Balsekar

Como afirmaba en el capítulo anterior, el ego pertenece al mundo de los conceptos y por eso se encuentra tan a gusto entre otras entidades de su misma especie. No es de extrañar, pues, que, bajo el imperio del ego, proliferen las imágenes y las ideas, creando, poco a poco, un mundo conceptual en el que él se encuentra seguro y del que se siente dueño y señor.

Los seres humanos que viven inmersos en la conciencia egoica suelen disponer de un vasto refugio conceptual, una suerte de segunda residencia, a la que se retiran con frecuencia, si no es que viven en ella durante todo el año. La verdad es que los medios de comunicación modernos han facilitado la construcción de esta segunda morada en un grado sin precedentes en la historia de la humanidad. La prensa escrita, la televisión o los diarios digitales, se afanan por vendernos una determinada (e interesada) visión de una realidad a la que casi nunca podemos acceder de manera directa. Creemos estar informados puntualmente de lo que sucede en cualquier parte del planeta, pero sólo logramos articular un tinglado mental de conceptos al que tratamos de encontrarle un cierto sentido. Los contactos con el mundo de verdad son, a la fuerza, muy limitados.

Mi afición por las metáforas me ha llevado a imaginar una que pretende describir gráficamente lo que significa vivir en un mundo conceptual. Nuestro protagonista sería

un individuo que habita en una casa de dos plantas; la planta baja, en donde se encuentran las dependencias relacionadas con los distintos servicios, y la planta superior en donde se encuentran sus habitaciones privadas, en las que nuestro héroe se dedica a una actividad intelectual. Al principio, nuestro amigo pasa largos ratos en la planta baja y se ocupa de los distintos asuntos de la casa, de la preparación de la comida, del cuidado de la ropa, del mantenimiento del jardín etc. Con el tiempo, va dejando de atender a estas ocupaciones, a las que tiene en poco, y se recluye, cada vez más, en sus habitaciones del piso superior. En ellas, el habitante de la casa metafórica dedica la mayor parte de su tiempo a tomar notas y a escribir sobre todo lo que sucede en ese mundo de abajo, con el que tan poco se relaciona. Los contactos con la planta baja escasean y, en la práctica, sólo baja para comer, aunque algún día incluso esto se le olvida. Nuestro protagonista, además de consultar varios periódicos digitales, habla todos los días con su asistente, quien le pone al corriente de los últimos sucesos de la casa y del entorno más cercano. Cuando quiere saber algo concreto del piso de abajo llama a la asistente y se informa. Rara vez se molesta en descender él mismo y ver las cosas con sus propios ojos. Lo que allí sucede sólo le interesa en tanto en cuanto lo puede describir con palabras, pero elude el ver y tocar las cosas directamente.

Esta situación podría simbolizar muy bien la manera en como los seres humanos con conciencia egoica se relacionan con el mundo y con la realidad. Llevados por la inercia de nuestro entorno cultural, tendemos más a pensar la realidad (las actividades del piso de arriba) que a vivirla (las actividades del piso de abajo). Al igual que la casa tiene dos plantas, esta situación tiene dos vertientes que podemos analizar por separado.

La primera vertiente es la que corresponde al abandono o evitación de las actividades de la planta inferior. En nuestro afán por llegar al nivel conceptual, nos perdemos el nivel básico de la vida, que es el nivel de las sensaciones y de la interacción con el mundo real. No deberíamos olvidar que nuestra capacidad de conceptualizar y de abstraer, evolucionó, haciéndonos humanos, debido a que en su momento, resultó útil para incrementar las posibilidades de supervivencia de los seres que la desarrollaron. Pero esta capacidad de pensar y de abstraer que solemos designar con el pomposo nombre de “funciones mentales superiores”, se sustenta en las humildes actividades básicas del organismo y requiere, sin alternativa posible, del buen funcionamiento de los niveles inferiores de la máquina corporal. Si esas funciones básicas fracasan, todo el edificio de la vida se tambalea. No perdamos de vista que el sistema nervioso forma una unidad insoluble con el resto del cuerpo y que a lo largo de la evolución se desarrolló con el “propósito” de serle útil.

Lo que ha sucedido es que, al igual que el inquilino de la metáfora, hemos dejado de prestar atención a lo que pasa en las dependencias inferiores, aunque nuestra capacidad de hacerlo siga fundamentalmente intacta. Simplemente, nos hemos acostumbrado a no utilizarla. Es posible que un día cualquiera, al volver a casa y a punto ya de subir a nuestro piso favorito, algo nos llame la atención en el jardín y nos detengamos un momento para mirarlo y para “verlo” realmente. Puede ser una rosa, recientemente abierta, en la que no nos habíamos fijado antes. Nos acercamos a ella, la contemplamos, admiramos su belleza y percibimos el maravilloso aroma que desprende. Aunque sólo sea por unos segundos, nos olvidamos de todo lo demás y nos sumergimos en el mundo de la rosa. En esos momentos, no existe más que la rosa. Ni siquiera yo, el observador de la rosa, existo. Sólo existe la realidad de la rosa; yo me he perdido a mi mismo en esa maravillosa realidad. De repente, un humilde mosquito se posa en mi nariz y el hechizo del momento se rompe. Vuelvo a acordarme de las tareas que me esperan en el piso de arriba. Dejo la rosa y subo las escaleras, saludando a la sorprendida asistenta que nunca me había visto hacer una cosa igual. Sin embargo, algo de la experiencia de la rosa persiste en mi mente. Al llegar arriba cojo un papel y garabateo unas palabras, “la fragancia de la rosa”. Se me pasa por la cabeza que podría escribir un poema. Recapitulo unos momentos sobre lo sucedido. Ha sido como si, abruptamente, hubiera entrado en un mundo radicalmente distinto al que normalmente habito. Repaso el incidente en mi memoria y dos cosas se me hacen evidentes. La una es que durante esos segundos – ¿cuánto habrá durado?, me pregunto–, la noción del tiempo ha desaparecido por completo de mi mente. Y la otra es que yo mismo, esa carga del ego que normalmente me acompaña a todas partes, se ha desvanecido como por encanto, permitiendo sentirme libre de su peso y haciendo que no me percibiera a mi mismo como una entidad diferenciada del entorno. ¡Qué cosa más extraña! Lo curioso es que la sensación ha sido muy placentera. ¡Y tan novedosa! ¿Desde cuándo, cuántos años hace, que no me fijaba en una rosa, ni en ningún otro objeto de la naturaleza, con esa actitud completamente desinteresada y puramente contemplativa? Quizá debiera repetir esa experiencia. Sumido en estas cavilaciones, mi atención repara en el ordenador y en un montón de papeles que se encuentran a su lado. Caigo en la cuenta de que tengo que contestar unos correos y que otros asuntos aparentemente serios requieren que les preste mi atención. Y así vuelvo a sumergirme en el pensamiento conceptual.

Dejemos por ahora a nuestro hombre enfrascado en la resolución de sus asuntos y consideremos en qué consiste realmente ese universo del pensamiento conceptual. El mundo de los conceptos se encuentra íntimamente relacionado con el mundo del

lenguaje, ya que los conceptos nacen al abrigo de las palabras y ambos se influyen mutuamente. Por ello, según el lenguaje materno que aprendimos en la infancia, nuestro mundo conceptual será característico de ese lenguaje concreto y distinto al de otros seres humanos que poseen un lenguaje materno diferente.

La mente conceptual, en su proceso creador de la realidad, se ve muy condicionada por esas unidades de palabras-conceptos con las que tiene que trabajar. ¿Qué hace la mente con la realidad cuando intenta representarla? No le queda otro remedio que adaptarla a la medida de las herramientas de las que dispone. Por eso, la realidad, al ser replicada en la mente, se transforma en una realidad fragmentada, ya que nuestro cerebro-mente ha tenido que trocearla para poderla encajar en esos moldes prefabricados que son las palabras y los conceptos. El resultado del proceso es que lo que era unitario en la realidad del mundo, ha pasado a ser dividido y fragmentado en la representación conceptual.

Otra suerte de distorsión tiene su origen en la estructura gramatical, también privativa de cada lenguaje. Por ejemplo, en castellano, el predominio de los sustantivos sobre los verbos en la construcción de las frases, se traduce en una tendencia a sustantivar la realidad. Por eso, nos vemos muchas veces obligados a emplear expresiones que sugieren fijeza, solidez y estabilidad, aunque estas propiedades sean ajenas a la realidad que tratamos de describir. La propia palabra “conciencia” insinúa un estatismo que no se corresponde con la viveza de los procesos conscientes. El resultado es que lo que es dinámico y cambiante en la realidad, lo concebimos como estático y permanente en nuestros pensamientos.

Desde luego, a pesar de todas sus limitaciones, el pensamiento conceptual ha proporcionado, y sigue haciéndolo, enormes beneficios a la humanidad. (Nada más lejos de mi intención que rebajar su valor práctico). Es en el terreno de la ciencia y de la tecnología donde el pensamiento conceptual ha obtenido sus mayores logros. Se trata de un pensamiento orientado a la resolución de problemas (similar al que antes he descrito como propio del ego funcional). Si nos fijamos en cómo trabaja el pensamiento científico, veremos que construye un modelo de la realidad, una teoría, y a continuación, le pregunta a esa realidad (en forma de experimento) si el modelo es correcto. La realidad contesta, a través de los resultados del experimento y tal contestación puede servir para modificar la teoría original y proponer una teoría alternativa, a partir de la cual se generan nuevas hipótesis que demandan a su vez otros experimentos y así sucesivamente. Es decir, en la ciencia, siempre hay una suerte de vuelta a la realidad. No nos fiamos sólo del pensamiento, sino del pensamiento que ha superado la prueba de fuego de la realidad.

No hemos de perder de vista que el edificio conceptual que construimos en nuestras mentes, ni es la realidad, ni la puede suplantar. Tan sólo puede aspirar a describirla. Como se dice en las tradiciones orientales, las palabras nos indican el camino, nos señalan a la luna, pero no son la luna. De hecho, las palabras encierran el enorme peligro de que las confundamos con la realidad, de que tomemos por territorio lo que tan sólo es un mapa, más o menos preciso. Y aprovecho para subrayar que esta limitación de las palabras existe siempre que se utilizan, incluyendo las palabras que el lector recorre en este momento con sus ojos. Este texto, como cualquier otro, no son más que palabras, en sí mismas sin demasiado valor. Para que lleguen a dar el fruto que su autor pretende, deben de ser escuchadas en silencio y con respeto, creando así las condiciones propicias para que, eventualmente, provoquen en la mente del lector el relámpago de la comprensión. Sin embargo, el que se alcance o no ese objetivo, no se encuentra en nuestras manos; ni en las mías ni en las del lector. Que la chispa de la comprensión se encienda o no, queda más allá del dominio de nuestras respectivas voluntades. Nosotros ya hemos cumplido con nuestro deber, al escribir y al leer.

Pero volvamos al pensamiento conceptual y sus propiedades. Lo más importante a tener en cuenta, en este contexto de la conciencia, es que el pensamiento no es la realidad que pretende replicar; sólo una representación de la misma, un modelo del mundo. Nos cuesta mucho asimilar la importancia de esta afirmación, ya que estamos tan acostumbrados a creer que lo que pensamos es real, que nos olvidamos por completo de la inexactitud que subyace a esta creencia. Es por esa razón por la que, por ejemplo, nos asustamos cuando se nos ocurren pensamientos negativos o catastrofistas, pues olvidamos que no son más que pensamientos. El símil del cerebro y el ordenador es útil para comprender la naturaleza del pensamiento. En la memoria de nuestro ordenador podemos tener la foto de una persona, pero no tenemos a la persona. También podemos almacenar las cuentas de una empresa, pero nunca encontraremos allí a la empresa. Aunque esta diferencia es sencilla e incontrovertible, cuando en lugar del ordenador, ponemos nuestra mente y comenzamos a trabajar con los contenidos de la misma –los pensamientos–, inmediatamente olvidamos su carácter irreal y volvemos a caer en la creencia de que los contenidos de nuestra mente son la realidad.

No olvidemos tampoco que el ego es, al fin y al cabo, otro pensamiento, otro modelo más de una parte de la realidad, en este caso de la realidad de mi cuerpo y de su relación con el mundo. Al identificarnos con el ego y con el resto de pensamientos que modelan el mundo, estamos, sin ser conscientes de ello, identificándonos con un universo de objetos no reales, de objetos conceptuales. Es decir, vivimos la mayor parte del tiempo en un

mundo irreal, en un mundo de objetos pensados pero carentes de realidad. Es lo mismo que hacía nuestro hombre de la casa metafórica, que evitaba el contacto con las cosas reales y vivía sólo en su mundo conceptual del piso de arriba.

En el proceso de conceptualización, los objetos del mundo externo se conciben como separados de mí, más exactamente de mi ego, que se arroga el papel de sujeto. Así se crea una separación (conceptual) entre los objetos del mundo externo y yo, el sujeto². De esta forma, la realidad ha quedado escindida en dos partes, aparentemente distintas; por un lado estoy yo y, por otro, está la realidad que no soy yo, la realidad formada por objetos, la realidad objetivada. Esta es la esencia del dualismo sujeto-objeto. Y esto implica distancia y capacidad de manipulación. Los seres humanos actuales no sólo nos consideramos separados, sino también en pugna, o incluso en franca contienda, con el resto del mundo. Es curioso como, a través de ese proceso de conceptualización y objetivación de la naturaleza y del entorno, el ser humano olvida que él mismo es una parte integrante de esa naturaleza y de ese entorno.

¿Acaso hay otra forma de relacionarse con las cosas y de vivir la realidad, que no sea a través de la conceptualización y la objetivación? Sí que la hay. Hemos podido entrever su naturaleza cuando asistimos, como testigos furtivos, al inopinado encuentro que tuvo con la rosa nuestro habitante de la casa metafórica. Durante esos breves instantes, abandonó su conciencia egoica y el dualismo sujeto-objeto que articulaba su mente se quebró. No consideró la rosa como un objeto al que podía designar con un sustantivo y clasificar en la categoría mental de planta-flor, ni tampoco como una criatura que podría ser eventualmente útil para una finalidad cualquiera, por ejemplo ornamental. Al contrario, olvidándose de sí mismo y sin nombrarla, se sumergió en la experiencia atemporal de sentirse unido a la rosa. Por unos instantes no hubo un sujeto que percibía y un objeto percibido, sino sólo percepción, una experiencia sin sujeto. Sólo experiencia. Nuestro amigo, por razones desconocidas para nosotros, no había sucumbido al condicionamiento al que habitualmente estaba sometido y había sorteado la posibilidad de iniciar una cadena de pensamientos, más o menos relevantes y productivos, sobre el objeto contemplado. Durante los segundos que duró, nuestro amigo se encontraba en estado de “presencia”.

Uno de los objetos más importantes del mundo conceptual creado por nuestro cerebro es la narración que cuenta la historia de una vida, la vida de ese individuo que el ego se imagina ser. En nuestra sociedad contemporánea, la identificación del ego con esa historia suele ser extraordinariamente profunda, hasta el punto, que el ego cree ser realmente la historia de ese individuo. Por ello, creo justificado explicar con más detalle esa parte del

mundo conceptual que es la historia personal de cada uno y a este menester voy a dedicar el próximo capítulo.

2 . Ya veremos que, tanto la separación, como la asignación al ego del papel de ‘sujeto’, son totalmente cuestionables.

Atrapados en un mundo conceptual

6

Defiéndeme de ser el que ya he sido. El que ya he sido irreparablemente. No de la espada o de la roja lanza Defiéndeme, sino de la esperanza.^[1]

Jorge-Luis Borges

¡Ah, cuánto de mi pasado fue sólo vida mentida de un futuro imaginado!^[2]

Fernando Pessoa

Llegar a comprender la propia mente es un asunto arduo. Aunque el entender un aspecto parcial de la misma sea relativamente fácil, desentrañar la organización del conjunto mental no lo es en absoluto, ya que carecemos de una perspectiva global: siempre la estamos mirando desde el punto de vista del ego. Y además, aunque realicemos discretos avances en la comprensión, la misma mente se protege de esos avances y se reestructura de tal manera que la visión del conjunto permanezca siempre oculta, como encubierta por un velo de perplejidad.

Esta es la razón por la que resulta útil contemplarla sucesivamente desde varias perspectivas e incluso repetir las mismas observaciones, pero expresándolas con palabras distintas. Poco a poco, se van aclarando las zonas que habían quedado en la oscuridad y aumenta la probabilidad de que se produzca la comprensión del conjunto. En este capítulo volveré a ocuparme del ego, pero fijándome en otro aspecto diferente, al que no hice alusión en los capítulos anteriores. Me refiero a la identificación, habitual en esta cultura, con nuestra historia personal. “Yo creo ser mi historia. Me identifico con la historia de mi vida. Mi historia soy yo”.

Comenzaré llevando la atención del lector a una experiencia frecuente en la vida de las últimas generaciones, la experiencia de ver una película. Fijémonos en el proceso por medio del cual nos vamos familiarizando con la identidad de cualquiera de sus personajes. En una de las primeras escenas, por ejemplo, la actriz protagonista hace su aparición. La información que al principio se nos suministra es bastante exigua. Vemos el rostro o el cuerpo entero de la actriz, ataviada de una determinada manera y

representando tener una cierta edad. Su aspecto inicial ya comienza a revelarnos algo de sus circunstancias vitales y de su carácter. Poco a poco, bien por medio de diálogos muy calculados, bien a través de escenas retrospectivas, el guionista va suministrándonos información sobre la historia del personaje. La apariencia e identidad física de la actriz se convierte en el soporte de referencia sobre el que vamos asentando la información recibida. Es como la percha o el maniquí sobre el que colocamos las diferentes prendas que nos van vistiendo al personaje. Conforme avanza la cinta, la información sobre el personaje va aumentando y el carácter y la historia de la protagonista se nos hacen cada vez más familiares y transparentes. (A menos que el guionista persiga precisamente lo contrario: ocultarnos algún dato esencial para mantener la excitación del suspense hasta el final de la historia).

Algo similar sucede con el personaje que cada uno representa en la vida. De hecho, si nos resulta tan fácil seguir la trama de una película, es porque estamos muy entrenados en la tarea de construir un personaje a partir de unos cuantos trazos, aunque sean pocos, cazados a vuelapluma. Lo hemos hecho con nosotros mismos desde la infancia y también lo practicamos con las personas que aparecen en el teatro de nuestras vidas. Tratamos de adivinar su pasado, su forma de ser y sus intenciones, pues esta información nos es sumamente útil para poder predecir cómo van a comportarse en el futuro.

Cuando se trata de construir ese personaje tan especial que es uno mismo, las diferencias con la elaboración del personaje de la película son, desde luego, importantes. La más aparente es que el soporte para apoyar nuestra propia historia es mucho más sólido y rico que el que podemos encontrar en cualquier proyección cinematográfica. En contraste con la película, el soporte, en nuestro caso, lo constituyen las propias sensaciones corporales que vivimos desde dentro. La información procedente del cuerpo es abundante y continua, aunque no seamos conscientes más que de una mínima parte de ella. Por supuesto, además de esa información interna, accedemos a muchas referencias procedentes del exterior; las imágenes que nos devuelven los espejos, las partes de nuestro cuerpo que vemos o tocamos directamente y lo que nos dicen las personas que se relacionan con nosotros, ya sea de palabra, ya a través de su interacción gestual y física.

A lo largo de la vida y comenzando desde muy pequeños, con esa enorme cantidad de información disponible, vamos confeccionando la historia de nuestra propia vida. Por supuesto, será una narración creada a gusto (o disgusto) del consumidor, que en este caso coincide con el creador. La historia que nos contamos no es verdad ni mentira. Es,

sencillamente, la historia que hemos sido capaces de idear a partir de los hechos vividos y de las informaciones disponibles. Pero lo que más me importa subrayar aquí es que, en cualquier caso, se trata sólo de una historia, de una narración. Y, como toda historia o narración, es un montaje conceptual, con la misma realidad física que poseen el pasado o el futuro, es decir, con ninguna. Cualquier relato requiere de un soporte físico que, al modificarse de alguna manera en el transcurso del tiempo, genera la ilusión de la narración. En el caso del cine, el soporte es la cinta de celuloide que se mueve rápidamente delante del foco luminoso. En el caso de las historias de nuestra mente, es la actividad neuronal que va hilvanando unas imágenes con otras para otorgarles una unidad convincente, aunque ficticia, ya que creemos en la existencia del sujeto, que es quien otorga unidad a las imágenes sucesivas, al igual que el hilo mantiene unidas las perlas de un collar como si constituyera una entidad separada.

La historia de cualquier ser humano vivo es una historia inacabada y, como tal, posee un cierto potencial de futuro. Puede, como en el cine, terminar mejor o peor. El mensaje que recibimos de nuestro entorno cultural nos impulsa a construir una “buena historia”. Lo que se considera bueno, desde luego, puede cambiar con los tiempos y con las distintas culturas humanas. En nuestras sociedades occidentales, el mensaje que recibimos en la época actual posee, dentro de la variedad, un denominador común: la exigencia del éxito. (Socialmente, el éxito se antepone a la felicidad, como veremos). Para que la historia se considere buena ha de tener un final ventajoso para el ego. Éste debe salir reforzado con el logro de algún éxito palpable.

El pasado no se puede cambiar, pero la historia que se construye con él sí que admite licencias en la narración, incluso reinterpretaciones sucesivas y cambiantes, según lo exijan los nuevos acontecimientos que se van produciendo. Es decir, lo que pasó es susceptible de ser narrado de forma más o menos favorable para la imagen del ego. Por eso, la interpretación de lo sucedido (que puede llegar hasta la deformación más burda, tanto en sentido positivo como negativo) es una de las artimañas que utiliza el ego para salir bien en la foto. Esa es una de las ventajas de las historias; que se pueden modificar y distorsionar a nuestro antojo. (A este respecto existen muchas diferencias personales; hay individuos que utilizan el auto-engaño con entusiasmo y persistencia, mientras que otros no se lo permiten en absoluto). Al fin y al cabo, una historia no es más que una construcción conceptual, con muy poca realidad que la sustente. La única realidad que podía sustentarla, por definición, ya no existe y sólo quedan restos, consecuencias, pruebas más o menos convincentes, pero siempre dóciles a la voluntad de una mente habilidosa.

Si miramos hacia el futuro, el ego concentra todos sus esfuerzos en lograr que éste coincida con la historia “ideal” urdida por sus fantasías. El éxito, en cualquiera de sus modalidades, forma parte del contenido de las fantasías egoicas. Ese interés por convertir en realidad la historia ideal es lo que nos incita a pasar de puntillas sobre el presente sin detenernos apenas en él, pues no nos interesa de verdad, ya que lo consideramos sólo como un medio (algo fastidioso, pero inevitable) para alcanzar el fin que perseguimos. Al presente solemos asignarle un valor sólo instrumental. Es una especie de angosto desfiladero que nos franquea el acceso a una tierra soñada y que nosotros mismos nos hemos prometido.

La capacidad de construir historias a partir de los hechos acaecidos en nuestro pasado es una prerrogativa de la raza humana y, a nivel cerebral, es la corteza prefrontal la que se encuentra implicada en esta fascinante función. La información que contiene los hechos relevantes de nuestra vida se encuentra recogida en lo que técnicamente se llama la memoria “autobiográfica”. Y nuestro cerebro nos permite, no sólo manejar el contenido de esa historia como si de una narración de hechos objetivos se tratara, sino también el reconocer la historia como nuestra y reproducir algunos de sus episodios como si los volviéramos a vivir. Esta facultad nos permite hacer viajes mentales en el tiempo, tanto hacia las peripecias del pasado como hacia las fantasías del futuro, y ha sido bautizada con el nombre de conciencia auto-noética.

La memoria autobiográfica tiene dos características importantes; por un lado, es una memoria consciente y, por otro, se encuentra relacionada con el lenguaje. Si alguien nos pregunta por un episodio de nuestra vida, podremos rememorar lo que sucedió y narrar la historia por medio del lenguaje. Este tipo de memoria, consciente e íntimamente unida a la palabra, recibe el nombre de memoria “declarativa”. Y es con las narraciones guardadas en este tipo de memoria, con las que el ego se identifica. Nos creemos ser esa historia que tenemos alojada en la cabeza. Creemos ser una entidad independiente, identificable con un nombre propio y que protagoniza una historia. Eso es lo que normalmente se entiende cuando nos referimos a nuestra identidad.

La historia de nuestra vida es similar a la historia del personaje cinematográfico que creamos mentalmente al ver una película. La historia creada se convierte en la base de nuestra identificación egoica. Los seres humanos que viven en la conciencia egoica se identifican con su historia y, por tanto, sufren con sus avatares. Mientras la historia marcha bien, se consideran felices. Si la historia se tuerce, es muy probable que se sientan extraordinariamente desgraciados. Dado que determinar los derroteros de la historia personal o colectiva no está dentro de las atribuciones habituales del ser humano,

la mujer o el hombre egoicos se encuentran a merced de los caprichos del destino. Todos nos encontramos a su merced, pero cuando en nosotros predomina la conciencia egoica, somos especialmente vulnerables ante la fatalidad. En estos casos, el sufrimiento del ego procede de su identificación con la historia. El ego, al definirse a sí mismo como historia, ha ligado su destino al de la historia, una historia que él, sin embargo, no controla. Si la historia real se aparta mucho de la historia ideal que él mismo concibió, es posible que no sea capaz de aguantar la discrepancia y el dolor que siente le conduzca incluso hasta el suicidio. Definida su identidad como relato y habiéndose hecho éste inaceptable, mantener la vida se hace doloroso e insostenible. Aunque no se llegue a esos extremos, lo que resulta muy frecuente es que la historia se haya convertido en una pesada carga que el ser humano arrastra consigo dondequiera que va. Normalmente, la carga se hace mayor con el paso de los años, ya que se acumulan las frustraciones y los sueños incumplidos. Es curioso que también para los jóvenes la historia de su vida apenas comenzada pueda también resultar, en muchos casos, un peso fatigoso de soportar. Pero en el caso de los jóvenes, no se debe al acumulo de frustraciones, sino a la conciencia de la cantidad de logros que quedan por alcanzar. La vida puede aparecer como una cima altísima que hay que coronar, aunque uno se sienta sin demasiados ánimos para hacerlo.

La carga de la historia no es una carga objetiva, aunque en algunos casos pueda serlo, sino que procede de la discrepancia entre la historia que nos contamos y la historia que deseáramos poder contarnos. Es decir, nos ponemos nosotros mismos el listón demasiado alto y luego, al vernos incapaces de saltarlo, nos sentimos abrumados.

Otra de las posibles perversidades de la identificación con la historia se deriva de la posibilidad, teóricamente positiva, de corregirla sobre la marcha. Si en un momento determinado del recorrido vital, vemos que las cosas no van saliendo tal como habíamos imaginado, en seguida concebimos la posibilidad de compensar las deficiencias del pasado con mayores logros en el futuro. De esta manera tendemos a elevar, a veces indefinidamente, el nivel de autoexigencia. Y ya hemos comentado que una autoexigencia excesiva nos conduce fácilmente a la autodestrucción. Es como si los fracasos contaran dos veces. La primera, porque producen frustración, y la segunda, porque nos aumentan el esfuerzo que debemos hacer en el futuro.

La historia personal es una de las más potentes identificaciones del ego, quizás la más importante tras su identificación con el cuerpo (y, como veremos, sólo salir de esa identificación puede liberarnos de su carga). Es una identificación que le vincula poderosamente con el entramado social, ya que la historia se relaciona directamente con la consecución de fama, de poder, de dinero y de un reconocimiento por la sociedad.

Pero a pesar de su elevado nivel en el mundo de las formas, la historia no deja de ser eso, una forma más, como lo es el pensamiento o las auroras boreales. La biografía es una creación mental que se extiende en el tiempo imaginado y la vida de verdad se limita al latido que en este preciso instante conmociona mi corazón. Pero nuestra cultura egoica sigue premiando las “buenas” biografías y por eso la educación contemporánea se esmera en inculcar en los individuos un sentido de insuficiencia e insignificancia que ha de compensarse con el desarrollo vital de una historia de éxitos. Sólo a partir de la conciencia de la escasez puede despertarse el ansia de la abundancia. Y de eso es de lo que vamos a tratar en el próximo capítulo.

La ilusoria insuficiencia del self

7

El defecto de los hombres no es el de estar enfermos: Es el de llamar salud a su enfermedad, Y por eso no buscan curarse Ni realmente saben qué es salud y qué enfermedad. [\[1\]](#)

Fernando Pessoa

La pregunta que quiero plantear en este capítulo es muy sencilla y todos sabríamos contestarla con relativa facilidad, probablemente porque ya nos la hemos hecho a nosotros mismos en más de una ocasión. ¿Qué es lo que me falta para sentirme completo en la vida?

Imaginemos por un momento que dispusiéramos de un grupo de encuestadores que salieran a la calle para hacer esa pregunta a cuantos transeúntes pudieran entrevistar. Supongamos también que todos los encuestados fueran sinceros en sus contestaciones “¿Qué le falta a usted para sentirse realizado en la vida?”

Aunque ignoro si semejante encuesta ya se ha llevado a cabo, me atrevo a aventurar aquí algunos probables resultados. Muy pocos, si fueran realmente sinceros, afirmarían que no les falta nada y que se sienten satisfechos y completos tal como son. En la mayoría de los consultados encontraríamos una sensación de insuficiencia, de privación, de necesidad. Desde luego, las respuestas concretas serían muy distintas en función de la edad, del nivel económico y cultural y de las circunstancias personales de cada uno. Muchos nos dirían que lo que les hace falta es acabar de pagar el préstamo del piso. Otros cifrarían su felicidad en encontrar un buen trabajo. Algunos lamentarían no tener una pareja con quien compartir su vida. Bastantes opinarían que lo único que les separa de la felicidad es un problema de salud. No serían pocos los que creyeran que el dinero les solucionaría todos sus problemas. Muchos ansiarían conseguir más poder del que ya poseen, o hacer algo extraordinario que les llevara a alcanzar la fama. Aún siendo las carencias concretas de cada uno muy diferentes en apariencia, lo que resulta llamativo es la coincidencia en el sentimiento de insatisfacción, en la sensación de insuficiencia y de falta de plenitud. De hecho, si además les preguntáramos hacia dónde iban cuando les salimos al paso, sin duda nos hablarían de sus esfuerzos para superar esas carencias que afirman tener. “Me dirijo al banco a renegociar mi deuda”, “Voy a reunirme con mi jefe,

a ver si consigo un puesto importante que ha quedado vacante”, “Voy a la Universidad, estoy estudiando para ser ...”. Respuestas similares revelan que el gran motor de nuestras vidas suele ser esa sensación de insuficiencia, de incompletud.

Ahora bien, si intentamos comprender cómo funcionan las mentes de nuestros encuestados, intuiremos que todos comparten una creencia común, aunque en ningún momento de la entrevista hagan la más mínima alusión a ella. La creencia compartida es muy sencilla y puede expresarse en una frase muy corta: “La carencia del presente podrá subsanarse en el futuro”. Esa es la razón por la que todos se encuentran en movimiento, yendo de aquí para allá, haciendo recados, afanándose por ganar dinero, por competir, por conocer más gente, por relacionarse con personas importantes, por La lista sería interminable y tan variopinta como las múltiples actividades de los seres humanos.

Con este pequeño ejercicio de imaginación hemos descubierto dos características fundamentales de la conciencia egoica y del funcionamiento mental del hombre y la mujer contemporáneos. Por una parte, la suposición de una imperfección en sí mismos y, por otra, la intención de reparar esa imperfección con ayuda del tiempo, o en el transcurso del tiempo: es decir, en el futuro. (Es la tensión que existe entre el self real y el self ideal, entre “lo-que-es” y “lo-que-debería-ser”). Aunque se encuentran muy relacionados, examinaré esos dos aspectos por separado, el primero, a lo largo de este capítulo y, el segundo, en el capítulo siguiente.

Comencemos con la sensación de insuficiencia. ¿De dónde proviene? ¿Por qué hemos de pensar que no estamos bien tal como somos? La mera formulación de estas preguntas nos sorprende. La creencia en la imperfección se encuentra tan profundamente arraigada en nosotros, que el sólo hecho de que se nos pase por la cabeza la idea de que podríamos estar ya completos, ser ya perfectos ahora, en este mismo momento, nos turba y nos desconcierta. “¿Acaso no estoy casi siempre cavilando sobre cuál es la mejor forma de cumplir con los objetivos que me he propuesto? ¿Acaso no se nos ha recordado con insistencia lo poco que somos, lo mucho que todavía nos queda por hacer? ¿Cómo puedo pensar que yo, con mis limitaciones, puedo darme por satisfecho y vivir tranquilo, sin afán de superación y sin aspirar a más? Quizás eso se lo puedan permitir otros, que han llegado ya muy lejos, que han acumulado muchas riquezas, o mucha fama o poder. Pero yo, yo ciertamente no me lo puedo permitir”. Si quien así razona, se parara un momento a pensar, vería que esos superhombres o supermujeres que él considera que “han llegado”, que han conseguido logros realmente importantes, tampoco se encuentran demasiado satisfechos. Todo lo contrario. Siguen luchando por conseguir más y más de

aquello, precisamente, de lo que ya han acumulado en abundancia. O sea, que a pesar de sus muchos logros y reconocimientos, padecen del mismo mal, de esa profunda sensación de desazón e insuficiencia. Sólo así se explica que sigan intentando conseguir todavía más de lo mismo, sin concederse tregua alguna.

Si por un momento, dejamos de prestar atención a nuestros congéneres y dirigimos nuestro interés a otras criaturas vivas, obtendremos una impresión bastante diferente de su relación con la satisfacción en la vida. Yo no tengo que ir muy lejos para hacer la observación. Todas las mañanas, ahora que es verano y puedo desayunar en el jardín, tengo la oportunidad de contemplar a un par de gatos que tenemos adoptados, que consideramos nuestros. Lo primero que llama la atención es que, en condiciones normales, se encuentran en un estado que yo llamaría de “alerta plácida”. Están tranquilos y, a la vez, muy atentos a lo que sucede. A ratos, entran en franca somnolencia, estado del que salen con sorprendente rapidez, si algún estímulo inesperado irrumpe en el entorno. En general, la expresión facial y la postura corporal transmiten una envidiable sensación de equilibrio y de paz. Ese estado de reposo se ve interrumpido cuando llevan a cabo diversos menesteres. Se limpian y acicalan a sí mismos con gran cuidado y precisión. Ocasionalmente, se pelean entre ellos o con otros gatos que entran en su territorio. Tras estos episodios de agresividad, en los que pueden llegar a ser muy combativos y rabiosos, vuelven a recobrar, en muy poco tiempo, su estado de placidez habitual. Si han sufrido heridas como consecuencia de la pelea, se las cuidan con solícita dedicación y cariño. Es evidente que se tratan a sí mismos todo lo bien de lo que son capaces.

Otra de sus conductas, que no me limito sólo a observar, sino que contribuyo a facilitar, es la de ingerir alimentos. No resulta muy desacertado decir que, en lo fundamental, los humanos nos parecemos mucho a ellos en esta conducta. Podemos emplearla como modelo para explicar otras conductas igualmente apetitivas. En el origen de la conducta alimentaria existe una carencia real, tanto en los gatos como en nosotros, que es la disminución de los nutrientes en sangre como consecuencia del consumo continuado de los mismos por parte de las células de los tejidos corporales. Esa carencia es advertida por detectores apropiados, estratégicamente situados en diversos puntos del organismo y, cuando alcanza una determinada magnitud, los mecanismos del hambre se ponen en marcha. Entonces buscamos la comida. Nosotros vamos a la nevera o al supermercado. Los gatos me la piden a mí, o procuran cazar algún ratón o algún pobre pajarillo que se les pone a tiro. Una vez hemos conseguido el alimento, procedemos a ingerirlo. Y entonces se produce un fenómeno que es de mucho interés para lo que trato de explicar.

¿Por qué dejamos de comer en un determinado momento? ¿Por qué, aunque tengamos comida de sobra a nuestro alcance, no seguimos ingiriéndola y la devolvemos al frigorífico para consumirla en otra ocasión? A partir de una determinada cantidad ingerida, incluso mis gatos dejan bastante comida sin tocar. La explicación, hoy día, la conocemos bien. Paramos de comer porque se ponen en marcha los llamados mecanismos de la saciedad. Antes incluso de que los niveles de nutrientes en sangre hayan recuperado la normalidad, las señales procedentes del tubo digestivo le comunican al sistema nervioso que ya es hora de dejar de comer. El hambre ha pasado. La comida ya no apetece; puede incluso llegar a repugnarnos. Si, por cualquier causa, los mecanismos de saciedad fallan, se produce un exceso de ingesta y aparece la obesidad, cuyos inconvenientes son de todos conocidos.

¿Por qué es relevante la saciedad para mi interpretación de la sensación de insuficiencia en los seres humanos? Me explicaré. El término de saciedad se aplica para referirse al mecanismo que actúa para poner fin a las llamadas conductas homeostáticas, aquellas que se ponen en marcha para restituir a sus valores normales los niveles de una variable del medio interno (como la glucosa). Son principalmente, el hambre y la sed. Pero existen otras conductas que se detienen por otros mecanismos que no se denominan técnicamente saciedad, ya que no existe en su caso una variable sanguínea que haya que mantener constante. A estas conductas se les llama no homeostáticas y entre ellas se encuentran el sexo y la agresión. En las conductas agresivas y sexuales son otros los factores que las desencadenan y las detienen. No voy a ocuparme de ellos, pues no son necesarios los detalles para seguir con mi argumentación. Lo que quiero resaltar es que en el mundo animal, también existen mecanismos que hacen que las conductas no homeostáticas, como la agresión o el sexo, se interrumpan, mecanismos que no suelen funcionar tan bien en nuestra especie. En los animales, tanto la agresión como el sexo, se terminan cuando la razón que motivó la conducta desaparece. En la agresión, la razón suele ser la solución de algún conflicto puntual, la defensa del territorio o de las crías, o bien el mantenimiento (o la subversión) de la jerarquía social (con lo que, paradójicamente, se pone freno a la propia agresión). Cuando la conducta ha cumplido su misión, el comportamiento se agota. En el sexo es la propia dinámica del acto de apareamiento la que le pone fin. Todos estos sucesos son episodios limitados en el tiempo. Cuando el episodio se acaba, el animal vuelve a ese estado de reposo apacible que yo tanto admiro en mis gatos.

El problema de los seres humanos con muchas de sus conductas apetitivas es que no saben cuándo tienen que parar. Incluso con la conducta de comer, que tan bien regulada

se encuentra a través de mecanismos fisiológicos, los humanos estamos empezando a tener serios problemas. En cuanto se ha producido, en el mundo contemporáneo, una oferta prácticamente ilimitada de alimentos, la mente humana ha comenzado a mostrar dificultades para regular su ingesta. El mecanismo fisiológico de la saciedad se ve sobrepasado por el ansia del placer derivado de la comida. Empleando el término de saciedad en un sentido amplio o figurado, podríamos decir que los seres humanos tenemos, en general, problemas de saciedad. No podemos o no sabemos pararnos cuando nos convendría hacerlo. Pero no sólo en la comida, ni mucho menos, sino en todo tipo de conductas. Por ejemplo, la agresividad, en los seres humanos, se utiliza de manera muy distinta a como lo hacen las demás especies. La mente insaciable de los seres humanos inventó la guerra, es decir la agresividad organizada, para extender su dominio sobre sus semejantes y sobre la máxima superficie de territorio posible. Y, que se sepa, desde que el hombre es hombre, nunca ha dejado de haber guerras.

Cuando los seres humanos se hicieron sedentarios y comenzaron a acumular bienes, surgió otra ocasión para el exceso; la acumulación de posesiones, que hoy día se hace, sobre todo, bajo la forma simbólica del dinero. El dinero es muy útil, desde luego, y nos defiende, al menos parcialmente, ante muchas calamidades. Pero la pregunta es ¿cuándo se tiene bastante dinero? Y es obvio que, al igual que sucede en otras áreas del comportamiento humano, no sabemos contestarla. Todos conocemos a personas que, aún a pesar de poseer una fortuna considerable, siguen haciendo enormes esfuerzos para hacerse más ricos todavía. No carecen de nada material en su vida, pueden permitirse cualquier capricho y, sin embargo, siguen acumulando bienes y dinero. Los mecanismos de la “saciedad del dinero” fallan y no pueden o no saben pararse. ¿Cuánto tiempo necesitarán para convencerse de que no es eso lo que buscan en la vida? Algunos nunca lo hacen y siguen acumulando dinero hasta el momento de su muerte.

Otro tanto pasa con el poder. La potestad de tomar decisiones sobre la vida de los demás parece tener un atractivo irresistible. El ego, desde luego, recibe numerosas recompensas. Puede sentirse superior a los otros e incluso manifestarlo impúdicamente, ya que los que le rodean no suelen estar en condiciones de llevarle la contraria. El poderoso o poderosa puede exigir, obtener, decidir. Y, por si todo esto fuera poco, el poder es una llave que nos abre muchas otras puertas, incluidas las del dinero, las de la fama y las del sexo. Quien tiene poder, siempre ansía tener más. Yo diría que, en cierto sentido, es bastante más pernicioso que el dinero. En la acumulación de dinero, aún vemos a gente que se para de motu propio. En la acumulación de poder, nadie parece hacerlo. Son otros los que tienen que ponerles freno. El exceso de poder ha llevado a la humanidad a los abusos

quizá más repugnantes y execrables que conocemos (y que todos tenemos en mente). Es obvio que también aquí fallan los mecanismos de detención de la conducta.

La fama es asimismo un bien muy codiciado, sobre todo en esta época de la información globalizada. Antes se era famoso en el pueblo, en la ciudad, todo lo más en una nación o en un estado. Hoy día se puede ser famoso a escala mundial y, además, en cuestión de minutos. Para eso están internet y la televisión. Y la fama trae consigo, no sólo el enaltecimiento del ego, sino también el dinero y, en buena medida, el poder. Dinero, fama y poder son bienes, hasta cierto punto intercambiables y quien consigue avanzar bastante en una de esas tres dimensiones, tiene acceso casi automático a las otras dos. La fama, como el poder, embriaga y hace igualmente que los famosos deseen serlo todavía más, a veces aun a costa de inmolar su propia vida. No hay duda de que también aquí encontramos un déficit en los mecanismos que tendrían que frenar la persecución inmoderada de la fama y del glamour.

¿Y por qué? ¿Por qué ese fallo generalizado en los mecanismos de parada de las conductas apetitivas en los seres humanos? ¿Por qué, lo que funciona tan bien en otras especies, en la nuestra parece ser inoperante?

No voy a enumerar aquí todos factores que permitirían responder a esos interrogantes. Tan sólo señalaré cuál de ellos, en esta época de apogeo y quizá también de ocaso de la conciencia egoica, creo que es el más importante. La situación me recuerda a esa conocida historia del hombre que había perdido las llaves de su casa y, siendo de noche, las buscaba debajo de una farola, porque era allí donde había luz, aunque, desgraciadamente, las había perdido en otro lugar. La razón por la que el ser humano contemporáneo no encuentra la felicidad en los bienes materiales, cada vez más abundantes, es sencillamente porque no son ellos los que le han de procurar lo que anda buscando. O, dicho de otra manera, si bien necesita de los bienes materiales para vivir con dignidad, también es verdad que, además, ansía algo que se encuentra más allá de lo corpóreo, algo que ningún tipo de abundancia material le podrá proporcionar jamás. Si tenemos hambre, por mucho que bebamos, el hambre no se apaciguará. Igualmente, por mucha riqueza, fama o poder que acumulemos, la sed de descubrimiento de uno mismo y de paz interior nunca se calmará. El ser humano se confunde y orienta su sed de infinitud hacia las cosas materiales, que no se la pueden aplacar.

De hecho, se está produciendo una situación aparentemente paradójica, pero muy explicable si no cerramos los ojos a la necesidad humana de encontrarle sentido a la vida. Cuantos más bienes materiales posee la gente, más insatisfecha, desorientada y

enloquecida se encuentra. El éxito del desarrollo científico y tecnológico no sólo ha producido un notable incremento del bienestar material. También está provocando otros efectos mucho menos halagüeños. Entre ellos, la posibilidad de que la humanidad se destruya a sí misma en el paroxismo de una de esas guerras que siempre han existido, pero cuyo poder destructor se encontraba antes limitado por la modestia de las armas que se manejaban. Ahora, la posibilidad de destruir a toda la humanidad de una sola acometida no es una fantasía utópica, sino una inquietante posibilidad. Otra de las consecuencias –sólo en apariencia paradójica– es que el propio éxito del materialismo ha conducido a la gente a descreer de cualquier tipo de religión y era precisamente la religión uno de los elementos, quizá el principal, que mantenía el delicado equilibrio en que se encontraba la conciencia egoica. La religión, me refiero a la espiritualidad religiosa, no a la jerarquía organizada, ofrecía una alternativa a las obvias insuficiencias de los logros materiales. En la actualidad, el bienestar material sigue siendo insuficiente, pero se ha puesto tanta fe en él, que cuando sus posibilidades se agotan y su ineptitud se pone de manifiesto, no existe ya ningún lugar a donde dirigirse en busca de sentido y de consuelo. Entonces, la frustración y el desconsuelo son todavía mayores. Antes, se sabía desde el principio, se enseñaba incluso en los colegios que los bienes materiales no podían procurarnos la felicidad. Ahora, esa lección hay que aprenderla en la dura escuela de la propia experiencia. Y son muchos los que no llegan a aprobar la asignatura, después de haber vivido tanto tiempo engañados por la creencia contraria, tan seductora, pero tan falsa.

Ésta es, a grandes y simplificados rasgos, la razón de la insuficiencia en el caso de la conciencia egoica. Pero ¿cómo lo vive quien se encuentra en el estado de presencia? ¿También sufre la desazón y el tormento de la carencia?

La pregunta planteada al principio del capítulo “¿Qué es lo que me falta para sentirme completo en la vida?”, contemplada desde el estado de presencia tiene una contestación muy sencilla aunque, a primera vista, parezca desconcertante: “Nada me falta. Soy perfecto tal como soy”. Cuando me refiero a ese sentimiento, recuerdo siempre una frase de Aldous Huxley, que escribió en su novela “Island”: “*No hay necesidad de ir a ninguna parte. Ya estamos todos allí*”^[2].

El sentido de esta contestación lo iremos desgranando a lo largo del libro, pero aquí, baste decir que al asumir que vivimos exclusivamente en el presente (nadie puede afirmar que haya vivido jamás fuera del momento presente), al aceptar ese hecho, nos encontraremos mucho más cerca de admitir la perfección de nuestro estado actual. El universo, en cada instante, forma un todo, una unidad inextricable, en la cual nosotros no

somos sino una parte, más que diminuta, infinitesimal. Y ¿seremos tan osados como para juzgar al universo y sentenciar su imperfección o deficiencia?

Recordemos el fragmento 29 del Dao De Jing:

¿Crees que puedes hacerte cargo del universo y cambiarlo?

Yo no creo que pueda hacerse

El Universo es sagrado

No puede mejorarse

Si tratas de cambiarlo, lo arruinarás

Si intentas conservarlo, lo perderás^[3].

Aún más. En el estado de presencia, incluso la afirmación de estar bien y sentirse completo, resulta inadecuada, porque ¿"quién" ha de sentirse bien y completo? Sólo cuando no hay ego no hay problemas, ni carencias, ni necesidad alguna. Pero no vayamos tan deprisa y sigamos el hilo argumental que me he propuesto.

La danza del ego con el tiempo: el “círculo del siempre más”

8

... no desees nada, porque nada te falta. La búsqueda misma te impide encontrar^[1].

Nisargadatta Maharaj

El ego, motivado por esa sensación de insuficiencia que le aflige y armado con las poderosas armas de la imaginación –que le permite viajar de manera ficticia en el tiempo– y de su capacidad de abstraer y conceptualizar, emprende el incierto camino de la vida.

Esos ingredientes, mezclados en el crisol genético de cada individuo e interactuando con el ambiente a lo largo de los años, van dibujando escenarios muy diversos. Examinemos primero el más favorable para el ego: el de un ser humano en cuya vida predominen los éxitos sobre los fracasos. Es la senda por donde transitan aquellos que pueden considerarse “triunfadores”. ¿Cómo se viven esos éxitos? Al principio producen mucha satisfacción, el ego se siente orgulloso de sí mismo y anhela cosechar más. Ya sugerí en el capítulo anterior que el anhelo de infinitud del ser humano, unido a su casi ilimitada capacidad imaginativa le permiten fantasear escenarios de enorme grandiosidad para el ego. Es decir que no es difícil, ni infrecuente, que el ego fomente una ambición sin límites en cualquiera de los campos del progreso humano. Conforme los éxitos se repiten, el alivio y la satisfacción que producen van decreciendo. O, dicho de otra manera, su efecto gratificante dura cada vez menos. Entonces, para mantener un nivel de satisfacción aceptable, el individuo recurre a imaginar y anhelar un nuevo éxito (a ser posible, mayor). Es decir, en cuanto se agota la satisfacción por lo conseguido, se recupera la insatisfacción inicial y se genera un nuevo deseo. Se crea así lo que yo llamo el “círculo del siempre más”:



Y vuelta a empezar. Así, una y otra vez. Obsérvese que la soñada y utópica satisfacción total nunca llega. Al contrario, como los momentos de disfrute y complacencia se hacen cada vez más cortos, lo que acaba predominando en el "círculo del siempre más" es la tensión y el desasosiego. El temor de no conseguir lo deseado incomoda y el propio deseo de conseguirlo se convierte también en una fuente de inquietud. Con el tiempo, ha de llegar necesariamente el momento en que la sucesión de éxitos encadenados se interrumpa. Bien porque el individuo llegue al límite de sus posibilidades y un fracaso lo aparte de la carrera (así sucede en los torneos de tenis, en los que el jugador derrotado no sigue en la competición), bien porque ya no existan metas más altas que alcanzar (el tenista que ha ganado todos los grandes torneos, el político que llega a presidente de un gran país, etc.). Para el caso es igual. El sujeto en cuestión no puede seguir cosechando más logros. Le va a faltar el elemento de adicción al éxito del que antes se alimentaba el ego. El problema ya no es el fracaso, sino la ausencia de éxitos cada vez mayores. Aquí se produce un mecanismo psicológico similar al de las adicciones a sustancias (y, probablemente, también se hallen implicadas las endorfinas, o sea, sustancias gratificantes de origen interno). Se produce un síndrome de abstinencia por la privación del éxito. Un éxito que, por definición, se hace cada vez más difícil, ya que son muchos los factores confabulados en su contra. Pero, incluso en los casos más favorables, en los que el individuo logra una tasa bastante alta y continuada de éxitos, no hay que olvidar que la dinámica básica del círculo gira alrededor del sufrimiento. Excepto los momentos que siguen a la consecución del objeto deseado, el sujeto vive presa del deseo de conseguirlo, o del temor a no hacerlo. Ambas son formas más o menos sutiles de sufrimiento, de intranquilidad y desazón.

El "círculo del siempre más" posee una configuración típicamente egoica. Es lo que podría llamarse el baile del ego con el tiempo. El ego vive pendiente del futuro, de ese momento, que él considera mágico, en el que logrará el objeto de sus deseos. Y el precio

que paga es extraordinariamente alto, probablemente, demasiado alto. El precio abonado es la renuncia a disfrutar del presente. Y la gran ironía es que muchas veces ni siquiera puede gozar del triunfo cuando llega, porque la presión por planificar el próximo logro no le permite entretenerse en el disfrute del ya conseguido.

En esta danza del tiempo con el ego, éste se tropieza, de todas maneras, con obstáculos casi insuperables. Hay uno especialmente difícil de sortear. Me refiero a la muerte. La conciencia egoica, como hemos visto, vive preferentemente en el futuro. Pero en el futuro, precisamente, se encuentra algo que no encaja en absoluto con los planes del ego: la muerte. Desgraciadamente para el ego, aunque la vida está llena de incertidumbres, toda ella es una gran incertidumbre, existe algo, quizá lo único, con lo que se puede contar con absoluta certeza; y ese algo es que ese cuerpo con el que el ego se identifica y que cree que le pertenece, ha de aniquilarse y desaparecer. Las implicaciones de la muerte para el ego son muy serias, pues significa que ha de perder, en un santiamén, todos los frutos, de cualquier género que sean, que le reportaron sus afanes y sudores a lo largo de los años. Recordemos aquellos versos de Jorge Manrique:

*No se engañe nadie, no.
Pensando que ha de durar
lo que espera
más que duró lo que vio,
porque todo ha de pasar
por tal manera [\[2\]](#)*

La famosas coplas de Jorge Manrique a la muerte de su padre, no sólo son un tesoro literario, sino una sabia y profunda meditación sobre la naturaleza humana. En ellas, nuestro poeta pasa revista a todos los bienes perecederos que el ego tendrá que abandonar: la hermosura, el honor y la gloria, las riquezas, el poder, los placeres... Recomiendo al lector que las relea.

El reto que la muerte le plantea al ego es muy poderoso, ya que le ataca donde más le duele, allí donde con más gusto se recrea, en el futuro. Precisamente por la gravedad de la amenaza, la conciencia egoica ha ideado una defensa igualmente contundente: la negación. La negación se realiza con la complicidad de toda la sociedad. La muerte se ignora, se oculta, se disimula. Claro que es imposible negar la existencia de la muerte en un plano intelectual. Pero existen subterfugios circunstanciales. “Se mueren los otros, se mueren los viejos. A mí aún me quedan muchos años de vida”. Por eso, las muertes de los jóvenes resultan especialmente incómodas para los mecanismos de negación. Hay que

inventarse argumentos adicionales, que el ego consigue sin demasiada dificultad. Todo menos pensar en la propia muerte. Eso hay que evitarlo a toda costa.

Por supuesto, también hay otros contratiempos que hacen difícil que el “círculo del siempre más” resulte satisfactorio. En la vida de un ser humano existen muchas dimensiones, no sólo aquella en la que un individuo establece el cuartel general de sus victorias. Es difícil, por no decir imposible, que todo marche bien en todos los frentes de la batalla de la vida. Existen las enfermedades, las desgracias familiares, las pérdidas de todo tipo, las traiciones, los desengaños, etc. El dolor y el sufrimiento son, sin duda, compañeros inseparables de la condición humana. Pero es incuestionable que, en un número limitado de personas, se produce un cierto equilibrio entre la satisfacción producida por los éxitos y el dolor producido por las desgracias y fracasos, equilibrio que, unido a una buena dosis de sabiduría, y en algunos casos, con la contribución nada desdeñable del autoengaño, hace viable el mantenimiento de la conciencia estructurada alrededor del ego. Ese es el núcleo duro de la conciencia egoica que antes mencioné y que permite que éste tipo de conciencia todavía predomine en nuestra sociedad contemporánea.

El “círculo del siempre más” puede considerarse un recorrido dominado por el deseo, ya que el ego vive anhelando objetos o experiencias del futuro. Pero también existe un “círculo del siempre menos”, en el que la emoción predominante es el temor, el temor a perder lo que se tiene. Ambos círculos tienen en común que sus adeptos viven en el futuro y se diferencian porque los primeros anhelan llegar a ese futuro, que ellos conciben prometedor, mientras los segundos lo temen, ya que se lo imaginan aciago. En cualquier caso, ambos se pierden el presente y ambos son fieles a la conciencia egoica.

Una gran parte de la humanidad, debido a la escasez material en la que viven, tienen muy difícil el cumplir con las reglas del juego del “siempre más”. Se tienen que contentar con versiones muy descafeinadas del mismo, aunque la mente humana siempre encuentra formas de imaginarse una vida mejor y de hacer planes para conseguirla. Aun en los sectores más humildes de la población y en los países más pobres, hay individuos que luchan por salir adelante y que practican con relativo éxito un “círculo del siempre más” a la medida de sus posibilidades. El caso contrario también se produce. Hay muchos individuos que, aún viviendo en medio de la abundancia material, son adeptos al “círculo del siempre menos” y viven, consecuentemente, anclados en el temor.

En el “círculo del siempre menos” se vive con un miedo constante a perder lo que se tiene, sea poco o mucho. El futuro se concibe plagado de peligros, con razón o sin ella, y

de ocasiones propicias para la pérdida de los bienes que se poseen. La emoción que predomina es el miedo y las conductas que se llevan a cabo son predominantemente defensivas. El ego no trata, como en el otro círculo, de conquistar el mundo. Sólo aspira a sobrevivir, a no ser aplastado o eliminado por un entorno que él percibe como agresivo y peligroso. Los simpatizantes del “círculo del siempre más” no son generosos porque lo quieren todo para sí. Los seguidores del “círculo del siempre menos” tampoco lo son, en este caso, porque tienen mucho miedo a quedarse sin nada.

Cuando el ego se hace muy disfuncional, ya sea en el contexto del “siempre más” o del “siempre menos”, la conciencia egoica se debilita, se hace vulnerable y pierde solidez. Las personas cuyos mecanismos egoicos no consiguen procurarles una existencia tolerable y sufren en su carne esa desestabilización del self, son las que más cerca se encuentran de experimentar un vuelco importante en su estado de conciencia. (Desde luego, soy consciente de que una de las consecuencias más frecuentes del sufrimiento intenso y de la disfuncionalidad del ego es, desgraciadamente, la aparición de una u otra forma de psicopatología, situación en la que las personas afectadas no aciertan a encontrar la salida liberadora de una transformación de conciencia. Este texto no va dedicado especialmente a los aspectos patológicos de dichas personas, pero sí a ellas, como una apelación a que abran sus mentes a la magia de la creatividad que les puede conducir a la salida del laberinto en el que se encuentran).

A primera vista, parecerían ser los seres humanos atrapados en el “círculo del siempre menos” los más susceptibles a experimentar la transformación, pero no necesariamente es así. Pensemos que, en muchos casos, los seguidores del “siempre más” llegan a un punto en el que se dan cuenta de que el acumulo de éxitos, sean de la especie que sean, ni les ha satisfecho ni les va a satisfacer profundamente. Esta es una de las vías que conducen a la comprensión, o al menos a replantearse la forma de vivir y preguntarse por qué, a pesar de los repetidos éxitos, su vida sigue careciendo de sentido.

En el otro lado se encuentran aquellos que sufren bajo la amenaza del “siempre menos”. La amenaza puede convertirse en realidad o el sufrimiento hacerse sencillamente insoportable. A veces, con indiferencia de en cuál de los dos círculos se mueva una persona, el destino le tiene reservada una gran pérdida, imponiéndole la experiencia de una tribulación muy dolorosa. El sufrimiento intenso y/o prolongado es otra de las vías que nos pueden facilitar el acceso a un estado de conciencia diferente. En este caso, el equilibrio necesario para mantener el estado de conciencia habitual se rompe y al sistema nervioso no le queda más remedio que intentar un funcionamiento completamente diferente al que hasta ese momento le había sido relativamente útil. En los casos

favorables, se accede a un estado distinto de conciencia, pero si el intento de transformación fracasa, el individuo puede regresar a estados de conciencia más primitivos o continuar debatiéndose en un sufrimiento del que no logra escapar. Estas situaciones prolongadas y angustiosas que se viven como situaciones sin salida son, por supuesto, tierra fértil para que surjan las ideas y las conductas suicidas.

En cualquier caso y en cualquiera de los dos círculos, la sombra del sufrimiento acecha la existencia de los seres humanos y éstos no siempre saben adoptar la actitud que más les puede proteger de él. De esto me ocuparé en el próximo capítulo.

El segundo sufrimiento

9

... reconocer que nosotros también cambiamos como el tiempo, subimos y bajamos como las mareas, crecemos y menguamos como la luna. Lo hacemos así y no hay razón para resistirnos a ello. Si nos resistimos, la realidad y la energía de la vida se convierten en una desgracia, en un infierno^[1].

Pema Chödrön

¿Por qué se aferra la gente al sufrimiento? Nadie quiere sufrir y sin embargo las personas no dejan de crear las causas del sufrimiento; casi parece que no paran de dar vueltas, como si estuvieran buscándolo. En sus corazones, la gente busca la felicidad, pero la mente crea mucho sufrimiento. Sólo con comprender esto es suficiente^[2].

Ajahn Chah

Una cierta cantidad de dolor y sufrimiento es inherente a todas las formas de vida animal, incluida la humana. El momento de nacer, las peripecias del crecimiento, las enfermedades, el envejecimiento, la muerte: todos estos eventos vitales suelen ir acompañados de dolor físico y, en muchos casos, de sufrimiento psicológico. Es algo inevitable, inseparable del destino mismo de vivir y forma parte de lo que los taoístas llaman *bu de yi*, “lo que no puede ser evitado”.

Los seres humanos, sin embargo, tenemos la peculiar habilidad de añadir a ese dolor y ese sufrimiento inevitable, otro dolor o sufrimiento innecesario, que es a lo que llamo el “segundo sufrimiento”. (Algunos autores reservan la palabra sufrimiento para mi segundo sufrimiento, incluyendo en su “dolor”, tanto a lo que yo llamo dolor –que es algo físico–, como al primer sufrimiento –que es algo psicológico–. Creo que es razonable incluir en el sufrimiento a una parte del dolor inevitable, ya que existe un aspecto claramente

psicológico y no físico en él).

¿Cómo se produce este segundo sufrimiento? Ya mencioné antes, cómo nuestra extraordinaria capacidad imaginativa crea con facilidad escenarios virtuales, sólo existentes en la fantasía. Por eso, no nos resulta difícil imaginar mundos alternativos y mejores al que vivimos. De ahí nace la discrepancia entre “lo-que-es” (las cosas como son) y “lo-que-debería-ser” (las cosas como me gustaría que fuesen). De esa discrepancia nace el deseo y éste, proyectándose hacia el futuro, pone en marcha todo el “círculo del siempre más”.

¿Cómo reaccionamos ante un estímulo que nos reporta información nueva sobre la realidad? Si la realidad que el estímulo nos revela es contraria a nuestras expectativas, surge en nosotros un sentimiento de contrariedad y una reacción de oposición. Es el resultado emocional de constatar que la realidad difiere de nuestros deseos. A esa reacción inmediata de disgusto, que presupone la existencia de un juicio previo de valor, muchas veces inconsciente, es a lo que llamo “resistencia”. Si podemos despejar con facilidad el obstáculo, la resistencia puede pasar desapercibida: es el caso de los pequeños contratiempos como el amigo que llega tarde a una cita, el móvil sin batería o la mancha en la camisa. Pero si el estorbo amenaza con bloquearnos la consecución de metas vitales importantes, la resistencia crece rápidamente dentro de nosotros. Podemos sentirla incluso físicamente, como una tormenta emocional que se forma y expande por todo el organismo. Lo suelo comparar a una serpiente venenosa que se yergue en nuestro interior y cuyo veneno llega a emponzoñar el corazón. La resistencia puede tratar de expresarse hacia fuera, mediante un gesto dirigido a eliminar el obstáculo, pero también puede acabar siendo reprimida, negada o racionalizada, quedando así almacenada en forma de energía inconsciente que aguarda, agazapada, el momento de manifestarse en el futuro.

En cualquier caso, la resistencia nos hace sufrir. Es una consecuencia del apego del ego por una determinada configuración de la realidad y cuando se hace obvio que la realidad no acata sus planes, el ego, contrariado en su querencia, se siente dolido. Este sufrimiento adicional, en el fondo evitable, es el segundo sufrimiento. El primer sufrimiento es inevitable. La vida nos lo impone de forma inexorable: la enfermedad, el accidente, la muerte de un ser querido, la pérdida de un bien importante. Todo esto nos produce un dolor que forma parte integrante de la vida. Es como un peaje que tenemos que pagar por nuestra condición de tener un cuerpo físico. Pero si, además, nos rebelamos frente a lo inevitable, frente a lo que tiene que ser (*bu de yi*), estamos generando en nosotros un sufrimiento prescindible, que nos podemos ahorrar si somos

capaces de adoptar una actitud apropiada.

Es curioso que aunque la resistencia provoca dolor, el ego no deja de crear resistencias. Hay que comprender que la finalidad inicial de la resistencia es el vencimiento del obstáculo. El problema es que muchos de los obstáculos que nos salen al paso son invencibles. A pesar de ello, el ego sigue produciendo la resistencia. Aquí el ego funciona un poco según el principio de “me quejo, luego existo”. A más quejas, más se afirma en su existencia conceptual, aunque sea a costa de generar sufrimiento.

Es importante reconocer la íntima relación que existe entre la resistencia y el apego. Si nos resistimos a algo, es porque amenaza con privarnos de una cosa por la que sentimos afecto y a la que nos aferramos. Como dice el conocido aforismo budista, “donde hay apego, hay sufrimiento”. La resistencia significa una obcecada reafirmación en el apego. Es como si, además del apego inicial, tuviéramos una segunda atadura de seguridad que tratara de impedir nuestro desprendimiento del objeto, incluso en el caso de que ya lo hayamos perdido. Algo así como decir, “aunque me lo quiten, no pienso desprenderme de ello”. Podemos, pues, decir, que cuando no hay apego, no surge la resistencia. Si dejamos que las cosas fluyan, que sigan su curso sin querer retenerlas, sin oponernos a ellas, evitamos la aparición del segundo sufrimiento.

La resistencia no sólo se dirige hacia el presente, sino que también se escenifica en el pasado, e incluso en el futuro imaginario. En el pasado, la resistencia puede seguir viva después de muchos años, aunque los acontecimientos que la provocaron hayan quedado ya muy alejados en el tiempo. Recuerdo aquella historia de los dos veteranos de la guerra del Vietnam que se encuentran años después de haber estado prisioneros en un campo de concentración. Y uno le dice a otro: “Para mí todo aquello ya pasó. Yo ya los he perdonado”. El otro le contesta: “Pues yo no puedo perdonarlos, siempre me acordaré de lo que me hicieron”. A lo que el primero responde: “Entonces, compañero, tú aún sigues prisionero”. Así es, en verdad. El que no podía perdonar seguía atrapado en la cárcel de su propia resistencia, maniatado todavía por los grilletes del rencor, de los que sólo él podía liberarse.

La resistencia puede manifestarse también hacia el porvenir desconocido, hacia el futuro hipotético. Así, resulta que frecuentemente ofrecemos resistencia a una pérdida de manera anticipada, mucho antes de que se haga realidad. Lamentamos una desgracia que no ha tenido lugar y que, a lo mejor, nunca se produce. Es un segundo sufrimiento motivado por el miedo anticipatorio y todavía más innecesario, si cabe, que el que nos ocasionan las pérdidas reales. Aunque la pérdida sea imaginaria, el sufrimiento es,

desgraciadamente, real y tiene repercusiones nocivas para el cuerpo físico.

Desde el punto de vista práctico, para evitar el segundo sufrimiento, lo más importante es lograr ser conscientes de la resistencia. Habitualmente la resistencia surge de manera automática, sin que nos apercibamos de ella. Nos empezamos a dar cuenta de lo que pasa cuando nos vemos planificando las conductas que tienden a eliminar el obstáculo que originó la resistencia. Pero la resistencia misma queda oculta y no resulta cuestionada. El hacerla consciente requiere dirigir la atención hacia procesos mentales que habitualmente no sobrepasan el umbral de la conciencia.

Sentir un deseo de cambiar la realidad, acompañado de un cierto malestar es señal inequívoca de que se ha producido una resistencia. Hay que ir hacia atrás con la conciencia y detectarla, a ser posible, en el momento mismo en que se origina. La mejor estrategia es empezar a fijarnos en el estímulo que desencadenó todo el episodio y advertir cómo ese estímulo, al ser elaborado en nuestra mente, origina el rechazo y el malestar de la resistencia. Entonces, una vez localizado el sentimiento que se opone a la realidad, hemos de hacerlo plenamente consciente. Cuanto más conscientes seamos de la resistencia y de su sinsentido, menos sufrimiento experimentaremos. El primer sufrimiento no lo podremos evitar, pero sí el segundo, ya que éste es fruto de la resistencia y ésta podemos atenuarla hasta su práctica desaparición. A menos resistencia, menos sufrimiento. Podríamos decir que el antídoto del segundo sufrimiento es tomar conciencia plena de la resistencia y renunciar a ella.

Otro nombre para esta actitud de no-resistencia es el de aceptación. Aceptamos la realidad, “lo-que-es”, sin oponerle en seguida nuestro plan alternativo de “lo-que-debería-ser” (el plan del ego). Si aceptamos el presente sin juzgar, vivimos en la ecuanimidad. La aceptación, al ser el reverso de la resistencia, también se puede aplicar al pasado y al futuro. Si aceptamos sin condiciones el pasado, nos libramos del resentimiento, del rencor y del odio y así podemos complacernos en la paz interior. Y al aceptar el futuro, sin temores ni expectativas, podremos permitirnos la valentía, ya que nada de lo que pueda pasar es capaz de hacernos sentir miedo. A nada vamos a oponerle resistencia. Sólo queda la aceptación incondicional, la total alineación con la realidad. El papel de la aceptación es central, no sólo para evitar el segundo sufrimiento, sino también para acceder al estado de presencia y por ello volveré a ocuparme de ella en otro capítulo.

Así como el antídoto del segundo sufrimiento es la aceptación, que se logra mediante la conciencia plena de la resistencia, el antídoto del dolor y del primer sufrimiento, es decir, del componente inevitable de la realidad que nos disgusta, es la auto-compasión. En la

auto-compasión, al sentir en carne propia dolor y sufrimiento, dirigimos nuestro afecto y nuestro amor hacia nosotros mismos, precisamente por eso, porque estamos sufriendo. La compasión entraña el deseo de que quien sufre, sea uno mismo u otro, quede libre del sufrimiento. Al detectar el sufrimiento, surge la compasión y el amor y es entonces cuando ofrecemos cariño y cuidado al doliente. Si quien sufre es otra persona, la compasión se dirige hacia ella, pero si es uno o una misma, la compasión se dirige hacia sí mismo. Por eso se llama auto-compasión³.

En el estado de presencia, la conciencia de la resistencia surge de forma espontánea y, al darnos cuenta de su inutilidad y de su carácter nocivo, es extinguida de raíz, en el mismo momento de su aparición. Al no fomentar la resistencia, el segundo sufrimiento no se produce y la mente sintoniza plenamente con la realidad que se despliega ante sus ojos.

³. Sobre la práctica y desarrollo de la auto-compasión, véase el excelente libro de Christopher K. Germer: “The mindful path to self-compassion”; The Guilford Press, 2009.

La presencia

10

“La conciencia de Lo-Que-es-Aquí-y-Ahora, libre de conceptos y juicios, no es un conocimiento intelectual. Es la realidad que se busca, pero tal realidad no puede ser un objeto. Cualquier intento de describir esta conciencia fracasará, porque la conciencia que es la realidad no se origina añadiendo palabras ni descripciones, sino excluyendo las cosas que impiden que se experimente”^[1].

Ramesh Balsekar

¿Qué queremos decir cuando hablamos de presencia? No es una pregunta de fácil respuesta, ya que la presencia se refiere a un estado de conciencia y, como tal, no es algo que se preste a ser descrito con palabras. Incluso, empleando las palabras más acertadas, no hay seguridad de que el mensaje sea captado con claridad. Se trata de una experiencia, de algo que hay que vivir en primera persona. Por ello, antes de dar ninguna explicación conceptual, voy a proponer al lector o lectora que realice uno o dos sencillos ejercicios, que espero le hagan experimentar brevemente el estado de presencia.

Le recomiendo que lea primero todo este párrafo y luego deje a un lado el libro y se concentre en la práctica. Manténgase con los ojos cerrados, en una postura cómoda, relajada y preste atención al silencio que le rodea. Es posible que se encuentre en un ambiente completamente silencioso, o que, sobre el silencio de fondo, aparezcan algunos ruidos que lo puntúan o fragmentan. Las dos situaciones nos van a resultar útiles para experimentar la presencia. Comencemos con la situación de silencio total (que puede buscarse también en otro momento más propicio). Lo único que hay que hacer es atender al silencio. En cuanto la atención se encuentre centrada plenamente en él, enseguida nos daremos cuenta de que, en ese estado, sólo podemos permanecer en el presente. (Es imposible escuchar un silencio en el pasado o en el futuro y, si intentamos imaginar un silencio fuera del presente, sólo lograremos evocar el concepto, pero no la

experiencia del silencio). Atender al silencio del mundo externo es una forma muy sencilla y muy eficaz de entrar en el estado de presencia. El silencio exterior provoca en nosotros un silencio y una tranquilidad interiores de difícil descripción. La habitual retahíla de pensamientos encadenados se interrumpe y comienza a aparecer un espacio interior, cuya existencia es posible que no hubiéramos sospechado antes.

Veamos ahora lo que sucede cuando el silencio exterior se encuentra salpicado por algunos ruidos que lo entreveran. En realidad, los sonidos no nos impiden captar el silencio de fondo. Es como en un teatro, en el que la presencia de los actores no impide contemplar el decorado del escenario. Incluso podría decirse que las pequeñas interrupciones sonoras, realzan, en realidad, la presencia del silencio. Silencio y sonido se refuerzan mutuamente. Y la propia aparición del sonido puede recordarnos la existencia del trasfondo silencioso. Por tanto, esta situación, en cuanto a la vivencia del estado de presencia, no cambia mucho las cosas. Si acaso, le añade un matiz muy interesante. Cuando sobre el fondo del silencio aparecen determinados sonidos, nuestro aparato auditivo es capaz de realizar un cálculo aproximado de la localización de la fuente sonora. Y, si atendemos a la localización, inmediatamente toma forma en nuestra mente el espacio, un espacio externo en donde se localiza el origen de los sonidos. Ese espacio puede estar vacío de sonidos o habitado por ellos, pero, en cualquier caso, la representación del espacio se produce con nitidez. Y la percepción de ese espacio también nos conecta con la presencia. Estamos presentes en ese espacio, sea silencioso o sonoro. A su vez, igual que el silencio exterior nos sugiere el silencio interior, también el espacio exterior nos invita a percibir un espacio interior que habitualmente ignoramos. Silencio y espacio se potencian mutuamente. Y el silencio y el espacio exteriores sugieren y facilitan la creación de un silencio y de un espacio interiores. Esa dimensión interior, vacía y silenciosa, no es sino el espacio de la conciencia, capaz de albergar los más variados contenidos.

Probemos ahora otro ejercicio, ligeramente diferente, pero que también nos ha de conducir a la presencia. Desde una postura cómoda y con los ojos cerrados, dirijamos esta vez nuestra atención al cuerpo, tal como lo sentimos en este momento. Para algunos será fácil entrar en contacto con el cuerpo en su conjunto, otros se sentirán más cómodos fijándose especialmente en alguna parte o en alguna función concreta del mismo, como puede ser la respiración. Tan sólo se trata de que la atención repose suavemente sobre esa parte o función del cuerpo elegida, quizás la respiración, y de hacernos plenamente conscientes de ella. De cómo entra y sale el aire en los pulmones. De todas las sensaciones que acompañan a ese movimiento. Del propio sentir la existencia y el preciso

funcionamiento del organismo. Sencillamente lo observamos. No habría que añadir nada más, si no fuera por el hábito tan arraigado de juzgar, de etiquetar, de querer modificar o controlar, con el que habitualmente nos relacionamos con todo aquello que entra en nuestro campo atencional. Pero aquí, para permanecer en la presencia, nada de eso es necesario. Observamos sin juzgar, no ponemos nombre a lo que contemplamos, no tratamos de modificarlo, no nos resistimos a la forma concreta en que se manifiesta en nuestra conciencia. Lo dejamos que sea tal cual es. Simplemente, permanecemos en alerta, atentos a lo que sucede, pero sin interferir, sin entrometernos. Contemplamos y acompañamos a esa realidad contemplada, en este caso el propio cuerpo, objeto casi siempre asequible a la observación.

Si he elegido estos dos ejemplos, el silencio y el cuerpo, para introducir al lector o lectora en la experiencia de la presencia, es porque ambos son objetos que se prestan extraordinariamente bien a la realización del ejercicio. Pero la presencia es un estado que puede experimentarse en cualquier situación vital. En realidad, la presencia no es algo que dependa del objeto observado, sino de la manera en que el sujeto se relaciona con el mundo que le rodea. Podemos estar siempre “presentes”, siempre “en presencia”, aunque no sea ése, desde luego, el estado habitual del ser humano que vive en la conciencia egoica. Es más bien la excepción. Si recordamos por un momento, a nuestro inquilino metafórico del capítulo 5ª, aquél que un día, inopinadamente, se acercó a la rosa y se detuvo a inhalar su aroma, en aquella ocasión entró en la presencia, aunque, desde luego, de manera fugaz. Todos hemos tenido muchas experiencias así. No es un estado que nos resulte totalmente ajeno. Tampoco diría yo que es un estado difícil de experimentar, como probablemente lo habrá comprobado el lector después de la práctica de los ejercicios. Lo que sí que resulta difícil es permanecer en él. Pero no quiero entrar ahora en ese tema. Me interesa más que repasemos con algún detalle los rasgos más acusados del estado que acabamos de vivir.

Hemos experimentado algunas de las más importantes características de la presencia. En primer lugar, hemos sido testigos de cómo nacía en nosotros lo que suele llamarse el observador o testigo. Una instancia que observa lo que sucede en nuestra vida interna, sin juzgar, sin comparar y aceptando. Especialmente evidente se habrá hecho el observador al realizar el ejercicio del cuerpo. Entonces nos sentimos como disociados: por una parte, está lo observado, en este caso el cuerpo y sus funciones y, por otra, se encuentra esa instancia a la que llamamos el observador. El observador, como decía, se mantiene imparcial, simplemente constata y acepta sin juzgar. Ya veremos que el observador no ha de permanecer para siempre. Es un estado intermedio, habitualmente

necesario en la transición hacia el nuevo estado de conciencia, pero llegará un momento en que ha de disolverse en la experiencia global. De hecho, en el estado de presencia maduro el observador ya ha desaparecido, como ahora veremos.

Otro aspecto destacado de la experiencia es el mantenimiento de un alto nivel de alerta. Estábamos atentos y despiertos a cuanto podía pasar. Y, sin embargo, al mismo tiempo, nos sentíamos relajados y tranquilos, como anegados por una plácida serenidad. Hemos asumido esa función de espectadores imparciales y curiosos, muy atentos, pero imparciales. Esa imparcialidad no implica, hay que subrayarlo, distanciamiento o desafecto. Es una actitud de “observación participativa”, como ha sido llamada. Precisamente en esta peculiar relación se encuentra la clave de la disolución del observador que más adelante ha de producirse.

Como su nombre claramente indica, en el estado de presencia nos encontramos presentes y en el presente. Vivimos abiertamente en el ahora. Y esto ya es una ruptura radical con la conciencia egoica. Ya comentamos cómo el reino del ego es el “no presente”. El ego ansía llegar al futuro, porque en él espera encontrar la felicidad, bajo cualquiera de las formas en las que se la prefiguró su fantasía. Debido a esta ansia por llegar al futuro, el ego pasa de puntillas sobre el presente. Se demora en él sólo lo necesario para que sus acciones le franqueen el paso. En realidad, el presente no le interesa. Lo considera sólo como un medio para alcanzar un fin. Por eso, entretenerse con él ¡le parece una pérdida de tiempo! No sé da cuenta de que al no hacerlo, al no entretenerse, es cuando realmente pierde el tiempo. Pierde, en realidad, toda su vida: porque el futuro nunca llega. Siempre seguimos aquí, en el momento presente.

Por el contrario, al permanecer en el ahora, al demorarnos en él y saborearlo, estamos viviendo la vida, la única que tenemos, sin posponerla para un quimérico futuro. Vivimos el único momento que existe de verdad. Por eso, nos detenemos en él y procuramos ser conscientes de todo cuanto ese momento encierra. Lo aceptamos plenamente tal cual es: ¿cómo no vamos a hacerlo si ya está ahí, delante de nuestros ojos? Nos hacemos plenamente conscientes de todos sus detalles, matices y recovecos.

Lo que se experimenta en el estado de presencia es, por tanto, auténtico. La autenticidad es una característica exclusiva del presente. En el presente sentimos el cuerpo por dentro con todo lujo de detalles. Y también vemos, oímos, olemos, gustamos, tocamos de verdad. Sólo en el presente. En el pasado o en el futuro podemos recordar o imaginar sensaciones, pero no son reales, sólo son pálidos reflejos de la percepción directa de las cosas. ¡Qué gran diferencia existe entre ver e imaginar que vemos, o entre tocar e

imaginar que se toca! En condiciones normales, el sistema nervioso distingue claramente lo que es real de lo que es imaginado o recordado. Las sensaciones reales poseen una especie de marchamo de autenticidad que es lo que se quiere expresar con el término “qualia”. Nuestras sensaciones del presente son inefables, subjetivas, propias y privadas y su peculiar sabor o textura es imposible de transmitir a otra persona (e igualmente imposible de trasladar desde el presente a otro momento temporal cualquiera). Por medio del lenguaje podemos sugerir, indicar, insinuar, pero la autenticidad de la experiencia sólo es accesible a quien la experimenta. Por eso, las sensaciones que se viven en el presente tienen una riqueza, una profundidad y una inmediatez que no puede competir con nada que produzca la imaginación y, mucho menos, con un concepto. El presente se vive, el no-presente se imagina, se fantasea, se describe. Y, sin embargo, la conciencia egoica ha aprendido a renunciar a la riqueza del presente real y a vivir en la pobreza sensorial de la fantasía inexistente o del descarnado concepto.

La realidad que estamos experimentando no es, desde luego, un concepto. No gana nada si la intentamos describir con palabras. Al contrario, pierde. Si la tratamos de encerrar en la estrechez de un concepto, la empobrecemos, la cosificamos y la sacamos de lo que “es”, ese latido de vida que somos, momento a momento. Si queremos describirla, la hacemos un objeto, pero eso no es la presencia. En la presencia completa, como antes sugería, la dualidad de sujeto-objeto (observador-observado) ya ha desaparecido. Lo único que existe es la experiencia, sin un sujeto que la viva (el sujeto lo introducimos después, cuando acaso queremos narrar la experiencia). En el momento en que se produce, sólo hay experiencia. El sujeto ha quedado perdido en la experiencia, engullido por ella. La presencia es pues, impersonal. Algo es presenciado. Se presencia. En ese momento de presencia auténtica, el sujeto, el observador, el yo, ha desaparecido. No es “yo observo”, sino “hay observación”, “la observación tiene lugar”. Y todo esto, por supuesto, no son más que intentos de transmitir con palabras algo casi imposible de comunicar.

La presencia no sólo es impersonal. También es atemporal. Si vivimos en el instante, es que nos hemos salido del tiempo. El presente es siempre el mismo; sólo sus contenidos cambian. Pero el presente, como tal, permanece. Siempre estamos en él, en esa suerte de eternidad desde la que contemplamos el devenir de las cosas. Esta atemporalidad consustancial a la presencia entraña también una ruptura radical con la conciencia egoica, que se caracteriza por encontrarse presa del tiempo, fascinada por él. ¡La conciencia egoica espera tanto del futuro! Sin embargo en la presencia, el presente es aceptado y apreciado en todo su valor, que es el de la totalidad misma, libre de compromisos

personales.

El experimentar el estado de presencia nos pone en contacto con un núcleo de estabilidad dinámica al que, uniéndome a una mayoría de personas que han tratado de describirlo, voy a llamar el *ser*. Y es del ser de lo que trata el próximo capítulo.

Las dimensiones del ser

11

“Hemos de hacernos a la idea de que vivimos en un mundo en el que casi todo lo que es muy importante ha de quedar esencialmente inexplicado...”^[1].

Karl R. Popper y John C. Eccles

Al morar en la presencia entramos en contacto con lo que verdaderamente es. Mi punto inicial de contacto con algo tan amplio como el Ser es esa diminuta parte de la Totalidad que conozco y designo como yo. Yo soy. No es el ego, por supuesto, sino mi cuerpo y mi mente, que se me hacen accesibles en el estado de presencia. En ese estado, formo parte del Ser y comienzo a vislumbrar que no puedo existir sino como tal parte, no segregable del resto de lo que es (mas que de manera conceptual).

El mero hecho de que podamos contemplar la continua transformación de las cosas, la impermanencia del mundo visible (incluido nuestro cuerpo-mente), ya sugiere que lo estamos contemplando desde una perspectiva permanente, no transitoria, desde la perspectiva del Ser. En su estado habitual de ignorancia y de identificación con el ego, nuestra mente se cree desgajada y ajena al Ser, aunque tal cosa sea obviamente imposible. En el estado de presencia, la herida se cierra y volvemos a vivir la conexión con el Ser, del que nunca estuvimos separados.

Aunque sigamos aquí la senda de la experiencia personal como vía de conocimiento, es inevitable que, en algún punto del camino, hayamos de salirnos del estrecho mundo del yo para preguntarnos qué es lo que hay más allá de mí y de mi relación con ese mundo, al que siempre he vivido como desigual a mí. Por eso, se hace necesario crear una hipótesis, aunque tentativa, sobre la naturaleza del universo, para poder orientarnos y explicar nuestro propio lugar en esa realidad que desconocemos. Desde luego, seguiremos siendo conscientes, como el físico David Bohm (1998) creía, de *“que nuestras teorías no son ‘descripciones de la realidad’, sino más bien formas de*

intuición siempre cambiantes, que señalan o indican una realidad que está implícita y que no puede describirse ni especificarse en su totalidad”^[2].

Creo muy improbable que el ser humano, en algún momento de su existencia como especie, llegue a poder conocer la realidad tal cual es, entre otras cosas porque, siendo nosotros parte integrante de esa realidad, nunca podremos tener de ella una visión global y completa. Ahora bien, nuestra mente conceptual, inteligente y siempre ansiosa de saber, no deja de reclamarnos explicaciones racionales, a la medida de su humana razón, de cómo es el mundo en que vivimos. Esa necesidad de la mente es la que aspiramos a satisfacer cuando concebimos teorías que tratan de explicar lo probablemente inexplicable.

Afortunadamente en esta empresa no nos encontramos solos. Son muchos los seres humanos que a lo largo de la historia han sentido esa necesidad y han dado abundantes respuestas, todas ellas, desde luego, con las limitaciones que he mencionado. Es curioso (iba a decir sorprendente, aunque no creo que lo sea) que entre las diversas tradiciones milenarias que conforman lo que se ha llamado la “filosofía perenne” existen notables coincidencias. Aunque los nombres utilizados y también los detalles y los mitos con los que las ideas se presentan, sean distintos, todos coinciden en identificar dos partes en el Universo: una, a la que tenemos acceso a través de nuestra percepción sensorial y, hasta cierto punto, de nuestro entendimiento y otra, de momento inaccesible al conocimiento basado en los sentidos, que probablemente nunca nos será desvelada por completo. Se han empleado términos diversos para designar a esos dos ámbitos tan dispares: lo manifiesto y lo no manifiesto, lo formal y lo sin forma, lo inmanente y lo trascendente, lo noumenal y lo fenoménico, el No-ser y el Ser, la Conciencia en movimiento, y la Conciencia en reposo ... La idea de fondo es que la realidad vendría a ser como un iceberg, del que sólo vemos la punta, el mundo manifiesto, pero que esconde una gran parte oculta, lo no manifiesto, que es el Origen y la Fuente de todo lo demás (aunque no sea, en esencia, diferente a todo lo demás).

¿Por qué traigo a colación, precisamente a estas alturas del libro, el tema del Ser? Porque cuando moramos en la presencia, nos estamos acercando de manera asombrosa al Ser. Podríamos decir que los seres humanos nos movemos, o al menos, podemos hacerlo, en dos dimensiones, asimilables a dos direcciones del espacio: la horizontal y la vertical. La horizontal es la dimensión en la que normalmente pensamos que se desarrolla nuestra vida: en el tiempo, en el mundo de las formas, en el mundo de lo manifiesto. En esta dimensión cotidiana, reflexionamos sobre el pasado y nos imaginamos un futuro, de acuerdo con el cual tratamos de actuar en el presente. Los objetos físicos y su suerte

(incluida la de nuestro cuerpo), nos ocupan la mayor parte del tiempo mental. Si, por el contrario, sintonizamos con la dimensión vertical, dejamos de vivir en el tiempo, nos orientamos al presente y profundizamos en lo que es. Cuanto más nos adentramos en el entramado del instante que vivimos, más nos estamos acercando al Ser o a la Conciencia, ya que todo lo que es, es, en último término, Conciencia.

Ese descenso hacia el Ser es un recorrido en el que la conciencia, identificada al principio con el ego y todo lo que representa, el cuerpo, el tiempo, sus propias intenciones, va abandonando esa identificación y abriéndose a su equiparación con la Conciencia (o con el Self: morar en el Self es otro nombre para designar a la presencia). Conforme nos distanciamos del ego y nos reconocemos en la Conciencia, pasamos del self con minúsculas al Self con mayúsculas. Por eso decía en el capítulo anterior que la presencia es impersonal (sin ego), ya que entraña un renacer en la Conciencia, que sólo es una (llámese, Conciencia, Self, Totalidad, lo Absoluto, la Fuente, Dios...). En ese camino o transición, abandonamos la supuesta individualidad del ego y nos sumergimos en la unidad del Ser, de la Conciencia. Hay que comprender que estas palabras que suenan tan abstractas (como conceptos que son) sólo pretenden reflejar una realidad nada abstracta ni conceptual, la Realidad por excelencia.

El recorrido desde la identificación con el ego hasta el reconocimiento en la Conciencia viene facilitado por la propia naturaleza de lo manifiesto. En la manifestación, los objetos a los que el ego se apega son perecederos, impermanentes. A lo largo de la vida humana, el ego, en virtud de esa impermanencia, experimenta necesariamente numerosas pérdidas y son éstas las que pueden señalar (y en algunos casos, forzar) el camino hacia la desidentificación. Recordemos el episodio que protagonizó Francisco de Borja, Duque de Gandía, en 1539. Cuando vio el cuerpo descompuesto de la emperatriz Isabel de Portugal (tras dos semanas de viaje desde Toledo a Granada), el que luego sería S. Francisco cayó en la cuenta de que jamás volvería a *“servir a señor que se me pueda morir”*. La destrucción de las formas, en este caso la belleza de la emperatriz, es lo que da paso muchas veces a que se produzca un salto hacia delante en la comprensión de la realidad. Esto no sólo sucede con la muerte del cuerpo, sino también con lo que podríamos llamar las “pequeñas muertes”, las pérdidas que continuamente experimentamos en la vida. La flor se marchita, el cristal se rompe, la amistad se termina, los hijos se van de casa... Todas estas pequeñas muertes van dejando un vacío que, si en lugar de evitarlo, nos detenemos a apreciarlo en toda su profundidad, nos sugiere la existencia de lo no manifiesto, de lo que no tiene forma; de aquello que, siendo la fuente de todas las cosas, no tiene principio ni fin. Como se lee en el Dao De Jing (40):

Bajo el cielo, todos los seres surgen del ser.

El ser surge de la nada^[3].

Lo manifiesto también nos puede apuntar hacia lo no manifiesto por otros caminos distintos al de la pérdida y a la consecuente aparición de un vacío. Me refiero a la contemplación de la belleza, de la armonía y complejidad del Universo. En este sentido, la ciencia ha hecho mucho para extender los límites de la manifestación, descubriendo sus inabarcables dimensiones, su orden y su armonía, asombrosos e inescrutables. Ante las dimensiones del Universo no podemos sino quedar anonadados y sin palabras. ¿Qué podemos sentir si nos hablan de cuásares que se encuentran a 14 mil millones de años-luz, o de los 100 mil millones de galaxias (con mil millones de estrellas cada una) que se calcula que existen, o de una edad aproximada del Universo de 15 mil millones de años? Son cifras que nos dan idea de nuestra propia pequeñez, si es que nos creemos criaturas separadas, y de la grandeza del todo del que formamos parte. La ciencia nos va mostrando la maravilla y la complejidad del Universo en que vivimos y por ese camino nos lo va agrandando, o lo que es lo mismo, va alejando la frontera que separa lo manifiesto de lo no manifiesto. Para un ciudadano de hace 200 años, la mera idea de comunicarse verbalmente a distancia con otro ser humano le hubiera parecido algo científicamente inexplicable y sólo imaginable en el ámbito de la magia o de la brujería. Hoy día, cualquier persona puede hablar con un habitante del otro extremo del planeta sin que nadie se sorprenda. La diferencia entre estos doscientos años es que ahora conocemos la existencia de las ondas electromagnéticas y sabemos cómo manejarlas. Nada de misterioso ni de mágico vemos en este hecho de la vida cotidiana, que sin duda hubiera trastornado por completo la cosmovisión de nuestro antepasado de hace un par de siglos. Pero es curioso cómo los seres humanos cometemos siempre los mismos errores. En la actualidad volvemos a creer que lo que sabemos ahora es definitivo y nos mostramos reacios a aceptar que aún queda mucho por descubrir y que también nuestra cosmovisión quedará en algún momento obsoleta e incluso parecerá divertida a nuestros descendientes de dentro de dos o tres siglos (probablemente mucho antes). Pero la necesidad de reafirmación del ego le vuelve ciego a la obviedad de que no hay razón alguna para sospechar que conocemos todo lo que existe (más bien hay razones para creer todo lo contrario) y que lo más probable es que las fronteras de lo manifiesto sigan alejándose. Las ondas electromagnéticas pertenecían a lo no manifiesto hace 200 años. Ahora han pasado a engrosar el mundo de la manifestación.

La belleza, la complejidad y la vastedad de lo manifiesto nos señalan la existencia de un orden profundo y probablemente inaccesible al conocimiento humano, el “orden

implicado”, frente al orden explícito de la manifestación. En nuestra vida cotidiana tan sólo vemos la punta del iceberg (lo manifiesto, el mundo de las formas), cuya existencia puede explicarse por lo que no vemos (lo no manifiesto, el mundo sin forma). La manifestación nos sugiere y nos invita a adentrarnos en el mundo imperecedero que es la Fuente de todo lo que podemos percibir. El mundo de las formas es un reflejo, una expresión del mundo sin forma. Podríamos decir que lo no manifiesto se da a conocer por medio del mundo formal, como tan bien lo declaró S. Juan de la Cruz en estos versos del Cántico espiritual (canción 5ª):

*Mil gracias derramando
pasó por estos sotos con presura,
y, yéndolos mirando,
con sola su figura
vestidos los dejó de hermosura*^[4].

Si bien es la belleza, la hermosura, lo que más nos puede sugerir la existencia de lo no manifiesto (dada nuestra predisposición a dejarnos seducir por lo que consideramos atractivo), el mundo manifiesto posee una riqueza que no se limita a las cosas hermosas. El mundo de la manifestación es un mundo de opuestos complementarios y nuestra parcialidad ante ellos se convierte, fácilmente, en una de las principales causas de infelicidad. Por eso, vale la pena que hablemos algo más sobre los opuestos y nuestra casi siempre miope relación con ellos.

La comprensión de los opuestos

12

... el problema surge porque el ego individual dice, “Yo sólo quiero la belleza, no quiero la fealdad. Sólo quiero lo bueno, no quiero nada malo o malvado”^[1].

Ramesh Balsekar

Utilizando las pinzas de la apercepción de la Verdad, he extraído, de los más profundos recovecos de mi corazón, la dolorosa espina de las diversas opiniones, conceptos y juicios^[2].

Ashtavakra Gita

En la naturaleza de la manifestación existen lo que los seres humanos llamamos “opuestos”: la luz y la oscuridad, lo alto y lo bajo, la abundancia y la escasez, la salud y la enfermedad, el nacimiento y la muerte, la juventud y la vejez, lo grande y lo pequeño, lo bueno y lo malo... La lista sería interminable y es que la propia naturaleza es polar. Los opuestos son parte constitutiva de la realidad, pero su carácter de opuestos (en el sentido que el término tiene para nosotros) es el resultado del proceso de abstracción de la mente humana. La mente humana practica el dualismo. Es una forma de concebir la realidad, inicialmente apropiada para facilitar nuestra supervivencia en el mundo material. Algunos opuestos parecen ser más independientes de la mente que otros, como la luz y la oscuridad, o lo alto y lo bajo. En cambio, otros opuestos, como los valores, son una creación casi exclusiva de la mente, como la bondad y la maldad, la hermosura y la fealdad, el odio y el amor, la verdad y la mentira. En el capítulo 2 del Dao De Jing se nos recuerda muy bien la existencia de los opuestos y su carácter interdependiente:

Por el mismo hecho de que todo el mundo reconozca “lo bello” como tal, nace la idea de “feo”. Por el hecho mismo de que los hombres reconozcan lo “bueno” como tal, nace la idea de “malo”. Del mismo modo, la “existencia” y la “inexistencia” se generan mutuamente; lo “difícil” y lo “fácil” se complementan; lo “largo” y lo “corto” contrastan entre sí; el “tono” y la “voz” se armonizan; “delante” y “detrás” se siguen^[3]

Somos nosotros, los seres humanos, los que nos creamos problemas con los pares de

opuestos que integran la realidad y con aquéllos que nuestro intelecto fabrica. La mente suscita la dificultad en cuanto trata de separar cosas que en la naturaleza son inseparables. Queremos vivir sin que llegue la muerte, tratamos de mantenernos sanos sin caer nunca enfermos, permanecer jóvenes y no envejecer, nadar en la abundancia y no padecer escasez alguna, tener placer y no sufrir dolor. Es decir, queremos lo imposible, porque en la naturaleza los opuestos dependen el uno del otro y cuando uno de ellos aparece, su contrario no puede andar muy lejos. Para existir, se necesitan mutuamente. Y pretender lo contrario es tan absurdo como querer encontrar una moneda de una sola cara, o fabricar un palo con un solo extremo.

Al rechazar lo que pertenece al orden natural de las cosas y es consustancial a la realidad, permitimos que nazca en nosotros esa resistencia que ya comenté, la resistencia del segundo sufrimiento. Mientras sigamos teniendo preferencias, aceptando esto y rechazando aquello, deseando una cosa y odiando otra, es imposible que cese el sufrimiento. Este sufrimiento lo generamos al escindir conceptualmente la realidad y pretender quedarnos con una sola parte de ese todo inseparable que de manera artificial hemos troceado. ¿Cómo podemos, habiendo nacido, no querer morir? ¿Cómo es posible concebir que un cuerpo no envejezca? ¿Cómo aspiramos a experimentar sólo placer y nunca dolor?

El problema es que, desde muy pequeños, aprendemos a dividir y clasificar conceptualmente todo lo que se nos pone por delante. Así acabamos viviendo en un mundo dividido (por nosotros) sobre el que continuamente emitimos juicios y con el que nos encontramos permanentemente en guerra, ya que una gran parte de él, la que no se ajusta a nuestros deseos, nos disgusta. Si nos preguntamos por el origen de ese cisma universal, en seguida veremos que procede del ego. El ego divide, juzga y elige. Para él, las personas se dividen en buenos y malos (¡qué fácil nos resulta distinguir a ambos grupos en las películas de acción!) y las cosas, en aceptables e inaceptables, en amables y odiosas. El ego se identifica con uno de los extremos y rechaza al otro, ¡como si fuera posible hacer desaparecer a medio mundo por arte de magia!

Es curioso que lo que el ego concibe como la solución a sus problemas –elegir una parte del mundo en detrimento de la otra- acaba convirtiéndose en su propia cárcel, ya que vive preso de sus deseos y aversiones. Son demasiadas las ocasiones en las que no puede obtener lo que desea y también muchas las que tiene que soportar lo que aborrece.

Los juicios que nuestra mente emite casi ininterrumpidamente tienen, como telón de fondo, tanto la distinción entre los opuestos como nuestra toma de partido, la cual se

escenifica en el ámbito de nuestra subjetividad. Lo que hacemos es proyectar hacia fuera nuestra valoración interna y creer que la bondad o la maldad, la belleza o la fealdad, son características intrínsecas del objeto observado, cuando en realidad son etiquetas conceptuales añadidas por la mente. Por eso es tan importante ser conscientes de nuestra actividad enjuiciadora a medida que ésta se produce. Es la única forma, a medio y largo plazo, de comenzar a ver la realidad desnuda y no la realidad disfrazada con el manto engañoso de nuestras preferencias emocionales.

En este campo de los juicios se produce también un daño colateral que puede acabar siendo aún peor que el engaño original. Me refiero al apego que solemos tener a nuestras propias opiniones, sólo por el hecho de ser nuestras. El ego se identifica fuertemente con ellas y reacciona con mucha intensidad cuando las cree atacadas, ya que no percibe a la opinión ajena como una forma más de ver la realidad (con sus ventajas e inconvenientes), sino como un obstáculo o una amenaza directa para su autoestima o su supervivencia. La verdad es que cualquier opinión sobre un aspecto de la realidad es sólo un punto de vista sobre la misma, una forma, entre otras muchas posibles, de contemplarla. Los puntos de vista pueden ser muy variados y cada uno de ellos añade algún matiz enriquecedor sobre el objeto que trata de describir. Es decir, cualquier opinión puede contener información, bien sobre el objeto al que se refiere, bien sobre el sujeto que la emite. Pero nuestra reacción espontánea al escuchar una opinión que no nos es favorable suele ser el oponernos a ella de manera frontal y apasionada. Esta reacción no tiene mucho que ver con el contenido de la opinión ajena, sino con el apego que tenemos a la propia y con la necesidad del ego de reafirmarse a través de ella.

Si seguimos la génesis de este proceso desde su origen, veremos que lo que suele pasar es lo siguiente: en algún sector del mundo externo percibimos dos contrarios, A y B, por ejemplo (es la polaridad de la realidad). Nuestro ego, en un momento dado y por las razones que sea, ha tomado partido por uno de ellos, por ejemplo, B (es el dualismo de nuestra mente). A partir de ese momento, el ego tendrá el sesgo de defender B en todos los contextos, independientemente de que sea o no B la opción más acertada. Se alcanza un punto en que la objetividad o la conveniencia de la opinión ya no importan. Sólo cuenta la reafirmación del ego y la gratificación emocional, mayor o menor, que pueda comportar. Por eso, vemos cómo la gente discute acalorada y vehementemente por imponer su opinión sobre los temas más variados, de los cuales probablemente no entiende nada, y que, además, no le importan en absoluto. Pero lo que se halla en juego, en ese momento, no es la sensatez del juicio, sino el orgullo, la valía del ego. El objeto de discusión es baladí. Puede ser el fútbol, la política, una teoría científica, una corriente

literaria, una obra musical, cualquier cosa, porque el contenido es trivial. Lo que al ego le importa en ese momento es imponerse, demostrar que su opinión es la mejor y la más fuerte, la que prevalece.

Esto nos lleva a otra consecuencia de la existencia de los opuestos. Me refiero al mundo de las comparaciones. El ego vive identificado con uno de los dos contrarios: la belleza, la riqueza, la fama, el poder ... Y para poder convencerse a sí mismo de que avanza a buen ritmo en el "círculo del siempre más", es decir, de que cada vez es más rico o más poderoso (o más de lo que sea), un procedimiento muy efectivo es ver cómo puntúa en esa categoría en la que quiere destacar, en comparación con sus congéneres. "Yo soy más rico, yo soy más guapa". De esas comparaciones (cuando son favorables, por supuesto), el ego sale enormemente reforzado y gratificado. Son esas pequeñas inyecciones de ego las que a mucha gente le permiten afrontar el sufrimiento de la vida cotidiana. Si el ego no se ve superior a los demás en algo, al menos en algún terreno, el equilibrio psíquico peligra y el individuo se ve abocado a la depresión o a otra patología psíquica u orgánica, a la que sea genéticamente vulnerable. El sentimiento de superioridad puede proyectarse en los objetos más diversos. Uno muy frecuente en nuestra cultura son los coches. La conducta egoica en el tráfico es muy evidente, ya que se hace a la vista de todo el mundo. Todos los días vemos cómo la gente se juega la vida en un adelantamiento imprudente e innecesario, cómo trata de pasar a toda costa por delante de otro vehículo en un cruce o rotonda, o cómo se enfada por incidencias del tráfico que no tienen trascendencia alguna. Detrás de todas estas conductas caprichosas y aparentemente irracionales, se encuentra el deseo de demostrar la propia superioridad, ya que esos momentos de triunfo son, muchas veces, los únicos que mantienen al ego por encima de la línea de flotación. Otro aspecto también muy curioso es lo que podríamos llamar la "ostentación del motor". Me refiero, no tanto a la forma de conducir, sino a obtener gratificación cuando los demás ven que tengo un coche de gama alta, cuanto más alta mejor. En este tipo de comparación, el elemento clave (más que el disfrute de un buen vehículo, al que no hay nada que objetar) es que cualquiera que me conozca (y también los desconocidos, por supuesto) se dé cuenta de que no tiene suficiente dinero para comprarse un coche de la categoría del mío. ¡Esos son los verdaderos momentos triunfantes del ego! ¡Ver la cara de los otros cuando me ven bajar del coche! Por supuesto, este tipo de inyección egoica no se produce sólo con los coches; funciona igualmente con las casas e incluso con las personas: ser visto en compañía de una mujer o de un hombre guapos, o de un amigo con fama o con poder, es igualmente un chute para el ego. Esa es también la razón por la que determinados productos,

escandalosamente caros, se venden a pesar de que la relación calidad/precio sea inaceptable. Pero se venden precisamente por eso, porque son prohibitivamente costosos y si los demás me ven con ese producto (un reloj, unos zapatos, una chaqueta, un bolso), no tienen más remedio que reconocer mi superioridad (económica), con lo cual mi ego se siente mejor. “Yo soy más, yo tengo más”. Palabras mágicas con las que el ego se contenta durante un tiempo, porque claro, a la larga, el coche ya no resulta suficientemente ostentoso y siempre hay algún amigo que tiene la osadía de hacerse una casa todavía más grande, o de casarse con una mujer aún más joven y más atractiva. El “círculo del siempre más” no tiene fin.

La pretensión de mantenerse aferrado a uno de los opuestos es un sinsentido y, más tarde o más temprano, está condenada al fracaso. La razón es que, como hemos visto, no muy lejos de un extremo, se encuentra siempre su opuesto, pues ambos forman parte de una unidad inseparable. La naturaleza, en este sentido, se comporta como un péndulo al que tratamos de mantener suspendido en uno de los puntos más altos de su recorrido: en cuanto pueda, tenderá a oscilar al otro lado. Como dice el Dao De Jing (capítulo 40), “*El movimiento del Tao es el retorno*”, ya que todo tiende a equilibrarse con su opuesto. Por eso, puede decirse que todo opuesto acaba generando su contrario, cosa que nos recuerda el propio libro de Laozi (capítulo 58):

La felicidad se apoya en la desdicha

La desdicha se oculta en la felicidad^[4].

Yo tenía un buen profesor de medicina que nos definía la salud como “un estado de bienestar transitorio que no presagia nada bueno”. Parece una afirmación chocante y graciosa, pero encierra una profunda verdad.

Hay dos cosas que podemos hacer para no quedar atrapados en el dualismo de los opuestos. La primera es reconocerlos y aceptarlos como una parte integrante de la realidad. No pretender evitar lo inexcusable, ni separar lo inseparable. Aceptar que a la salud sigue la enfermedad, a la alegría la tristeza, a la suerte la desgracia, al nacimiento la muerte. Y tener presente que cuanto más levantemos el péndulo hacia un lado, con más fuerza oscilará después hacia el otro. Cuanta más riqueza acumulemos, más riesgo tendremos que soportar; cuanto más poder detentemos, más enemigos surgirán; cuanto más fama y honores, más riesgo de caer en desgracia y hacer el ridículo; cuanta más ostentación, más vergüenza por su pérdida y, en general, cuanto más bienes materiales o morales poseamos, mayor será el temor a perderlos. Y no hay nada tan destructivo como vivir bajo la amenaza de un temido descalabro. La alternativa al desasosiego es aceptar

que la existencia de los opuestos es una ley universal y que, mientras vivamos en el cuerpo, habremos de bandearnos entre ellos, manteniéndolos, a ser posible, en un discreto equilibrio, para que así las oscilaciones del péndulo nos zarandeen lo menos posible.

La segunda medida, y quizá la más importante, se refiere sobre todo a los opuestos que son fruto casi exclusivo de nuestro intelecto, como lo bueno y lo malo, o lo agradable y lo fastidioso. Para este tipo de opuestos, con menor base en el mundo externo, lo más eficaz es hacernos plenamente conscientes de que sólo son conceptos fabricados por nuestra mente. Son nuestra propia creación y es un poco ridículo luchar con una cosa que hemos fabricado nosotros mismos. Me recuerda a la lucha de D. Quijote contra los molinos de viento, a los que en su mente paranoide veía como gigantes. Fabricamos al enemigo y luego nos peleamos con él.

Hay que comprender la naturaleza meramente conceptual de las separaciones y categorías creadas por la mente. La comprensión del carácter conceptual de estos opuestos puede facilitarse si la escalonamos en dos pasos. Primero, darnos cuenta de que la etiqueta con la que determinados objetos parecen ir provistos, se la hemos puesto nosotros mismos y entender que la distinción no está en la realidad, sino en nuestra cabeza. O sea, volver a ver a los molinos de viento como molinos y no como gigantes. Y segundo, recapacitar que la propia etiqueta o letrero en sí mismo sólo es un resultado de la actividad mental. Entonces, los opuestos comienzan a verse cómo lo que realmente son: un producto más de nuestra conceptualización. Y, consecuentemente, si nos abstenemos de conceptualizar, la esclavitud que la existencia de los opuestos nos impone se esfuma por completo y quedamos libres de su atadura.

En la práctica, hay varias situaciones sintomáticas de que nos estamos dejando llevar por el dualismo de la mente: cuando nos sorprendemos comparándonos con alguien, cuando nos enfadamos por las opiniones ajenas o nos aferramos apasionadamente a las propias, cuando nos ponemos a la defensiva, cuando nos consideramos víctimas... Si, en esos momentos, tomamos conciencia de lo que está sucediendo en nuestra mente, podremos rastrear su origen hasta la actitud de no aceptación de los opuestos y, si tenemos suficiente calma, proceder a soltar nuestro apego por uno de los extremos y contemplar toda la tormenta mental sin identificarnos con ella. Sencillamente, la dejamos pasar.

Entre los productos de la conceptualización, hay uno cuya singularidad e importancia merece que lo tratemos con una atención especial. Me refiero a nuestra propia individualidad como entidad independiente y de esto es de lo que me voy a ocupar en el

próximo capítulo.

La ilusión de la separación

13

El universo no existe “allá fuera”, independientemente de nosotros. Estamos inevitablemente implicados en la producción de lo que parece estar sucediendo. Somos participantes. De una manera un tanto extraña, éste es un universo participativo. La física ya no se contenta sólo con comprender las partículas, los campos de fuerzas, la geometría, o incluso el tiempo y el espacio. Hoy día le exigimos a la física cierta comprensión de la propia existencia^[1].

John Wheeler

*Dios mueve al jugador, y éste, la pieza.
¿Qué dios detrás de Dios la trama empieza
De polvo y tiempo y agonías?^[2]*

Jorge Luis Borges

Al final del capítulo anterior decía que uno de los productos de la conceptualización es la propia concepción del individuo como una entidad separada. Este es un asunto especialmente delicado, ya que nos resulta muy difícil aceptar que algo de lo que estamos tan íntimamente convencidos, como es nuestra existencia como individuos separados del resto del entorno, sea sólo una ilusión o un espejismo. Sin embargo, eso es precisamente lo que vienen a afirmar todas las tradiciones espirituales. Voy a tratar de precisar lo que se quiere decir y, en lo posible, hacer más aceptable una afirmación que, a primera vista, parece tan disparatada. Es un tema que hay que abordar con cuidado y sin prisas, ya que la conciencia egoica se defiende con armas y bagajes, como es lógico, pues ve amenazado el núcleo de su propia existencia. Si no existen entidades individuales independientes ¿qué sentido tiene el ego? La respuesta es, claro, que el ego funciona sobre una base ilusoria, ya que cree representar a una entidad independiente y autónoma respecto del mundo que le rodea. Y éste es precisamente el núcleo de la ilusión de la que hay que desengañarse.

Existe un primer impulso de aparcarse el tema, ya que nos parece un hueso muy duro de roer. Desde luego hay muchas otras cosas que pueden descubrirse antes pero, a la larga,

es un asunto que no puede soslayarse. En el contexto de la superación de la conciencia egoica, es un tema de la mayor transcendencia. Es el tema por excelencia. Si por algo se caracteriza el ego es por considerarse separado, convicción a partir de la cual, se identifica con diversos objetos del entorno o con sus propios pensamientos y emociones. La creencia en la separación es quizá el principal pilar que lo sustenta. Y derrumbar ese pilar no es tarea fácil para nadie que haya crecido en el seno de la conciencia egoica (que somos todos los que hemos sobrevivido hasta la edad adulta en esta época, aunque no en todos exista la misma relación con el propio ego).

Creo que existen dos vías posibles para llegar a comprender el espejismo de la separación. La primera, la más transitada aunque nada fácil, es la vía de la experiencia interior: vivenciar directamente que nuestra existencia como entidades separadas es un aspecto más de la ilusión global de la manifestación.

El sabio hindú Nisargadatta Maharaj nos dice:

Focalizando la mente sobre el “Yo soy”, el sentido de ser, “Yo-soy-tal-y-tal” se disuelve; quedando el “soy sólo el testigo” y eso también se sumerge en el “Yo soy todo”. Entonces el todo se transforma en el Uno y el Uno – tú mismo, sin separarlo del yo. Abandona la idea de un “Yo separado” y la pregunta “¿de quién es la experiencia?” no aparecerá^[3].

Especialmente importante es la última frase, en la que se nos incita a abandonar la idea de un yo separado. La experiencia existe, pero no es “de” nadie. Existe el ver, no el “yo veo”. Existe el temer no el “yo temo”. En esto reside el vuelco en el estado de conciencia. El yo no tiene sentido como entidad separada, porque su segregación del resto del universo es algo artificial, fabricado por la mente. Como dice el propio Nisargadatta: *Toda división está en la mente (chitta); ninguna en la realidad (chit).*

También encontramos afirmaciones similares en el Maestro Eckhart, el monje alemán del siglo XIII:

Apártate de ser esto o lo otro o de tener esto o lo otro, entonces serás todo y tendrás todo; y de la misma manera, si no estás ni aquí ni allí, entonces estás en todas partes. Y así, pues, si no eres ni esto ni aquello, entonces eres todo^[4a].

Y más adelante:

Así debe ser el hombre inseparable de todas las cosas, es decir: que el hombre no sea nada en sí mismo y esté absolutamente separado de sí mismo; de esta manera es inseparable de todas las cosas y es todas las cosas. Pues mientras que no eres

nada en ti mismo, eres todas las cosas e inseparable de ellas^[4].

Aquí se sugiere claramente cómo el abandono del ego (el sí mismo) conduce a ser todas las cosas y a ser inseparable de ellas.

La segunda vía para comprender la ilusión de la separación (que es de la que me voy a ocupar ahora), pasa por examinar la realidad a la luz de los conocimientos de la física moderna y ver qué sentido tiene, en ese contexto, la noción de separación.

En la actualidad sabemos que, a pesar de las apariencias, todas las cosas están íntimamente relacionadas entre sí y dependen por completo unas de otras. Ni lo que parece sólido es sólido, ni lo que parece vacío lo está. Nuestro propio cuerpo, que vivimos como un objeto separado del resto del mundo, se encuentra sometido a múltiples influencias que empiezan a conocerse, como pueden ser la gravedad, las fuerzas electromagnéticas y las fuerzas nucleares. Nuestra supervivencia depende de que se mantengan constantes innumerables variables del entorno que, si cambiaran, aunque fuera muy poco, harían imposible la vida en el planeta. Pensemos, como botón de muestra, en la temperatura. Sólo podemos vivir en un intervalo muy restringido de temperaturas y una variación de unos cuantos grados en la superficie de la tierra pondría en peligro la supervivencia de numerosas especies, incluyendo la nuestra, si no pudiéramos compensarlo con métodos artificiales. Sin embargo, en el sol se calcula que reinan unos 15,000,000° C de temperatura y en el espacio exterior, pueden medirse unos 280 grados bajo cero. Vivimos por tanto en un equilibrio muy precario, podríamos decir que milagroso. Equilibrio supeditado a que todas las variables se mantengan dentro de unos estrechos márgenes dependientes, a su vez, de la interacción mutua de millones y millones de estrellas y galaxias.

Aunque conozcamos estos hechos, no somos conscientes de sus implicaciones. La principal es que todo está interconectado con todo y que, por tanto, no podemos hablar de independencia de las cosas, sino, al contrario, de total interdependencia. Nada es independiente de nada. O, dicho de otra manera, las cosas se necesitan tanto unas a otras para existir que, en sí mismas, no son nada. Bueno, son una parte del todo, pero no independientes del todo. Eso es lo que se quiere decir cuando afirmamos que la independencia es ilusoria. Nuestra supuesta autonomía es muy relativa. Cada criatura u objeto asume una forma que le hace aparecer a nuestros ojos como separada y peculiar, pero la forma no es más que una manifestación transitoria que nace de un todo único: lo no manifiesto. El todo es lo importante. No es que los diferentes objetos den lugar al todo (porque no podemos hablar de objetos autónomos), sino que el todo se manifiesta a

través de formas que son aprehendidas como separadas, aunque no lo sean en realidad. Para expresarlo con mayor precisión y rigor, es mejor que recurra a las palabras de algunos físicos, como Bohm y Hiley:

“El concepto clásico usual de que las partes elementales independientes son la realidad fundamental del mundo y que los diversos sistemas sean meramente formas y ordenamientos particulares de esas partes ha sido invertido. En lugar de ello, decimos más bien que la realidad fundamental es la inseparable interrelación cuántica de todo el universo y que las partes que parecen funcionar de un modo relativamente independiente son simplemente formas contingentes y particulares dentro de todo ese conjunto”^[5].

O a las de otro, como Henry Stapp:

“Lo que encontramos, por tanto, no son realidades espacio-temporales elementales, sino más bien una red de relaciones en la que ninguna de sus partes puede mantenerse sola; cada parte adquiere su significado y su existencia sólo a través de su posición en el conjunto”^[6].

Nuestra mente, constreñida por las características de nuestros sistemas de percepción, crea los contornos de esas siluetas que vienen a conformar la apariencia de la realidad en la que creemos vivir. Son nuestras mentes las que definen las formas y crean las nociones de objetos separados a partir de un todo realmente inextricable, en el que la relación entre todas sus partes –imaginadas o no– es mutua e incesante. Pero nosotros permanecemos ciegos a las innumerables interacciones que se producen, ya que nuestra limitada capacidad perceptiva nos acota el campo de lo que podemos ver y comprender. Percibimos las separaciones creadas por nosotros, pero ignoramos la multiplicidad de relaciones mutuas que se producen más allá de nuestros dominios perceptivos.

Cuanto más conscientes seamos de la interdependencia, más claramente comprenderemos lo ilusorio de nuestra individualidad. En cierta forma, es como si en una pieza de tela estampada, creyéramos que una de las flores o formas del dibujo tiene una entidad independiente. Lo que realmente existe es la tela en su conjunto. Los dibujos estampados en ella dependen del todo de la tela y su destino va unido al de ella. No es concebible que una de las flores se independice y comience a vivir por separado (pero eso es lo que pensamos de nosotros mismos).

Asimismo, cuanto más conscientes nos hagamos de la unidad global que subyace a la multiplicidad del mundo manifiesto, más fácil nos resultará abandonar la identificación

característica de la conciencia egoica, que no es otra sino la identificación exclusiva con nuestro cuerpo y con el pequeño ego que se ha erigido en su representante. Esto es lo que refleja la famosa cita de Einstein:

“Un ser humano es parte de un todo, al que llamamos ‘universo’, una parte limitada en el tiempo y en el espacio. El hombre se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y a sus sentimientos como algo separado del resto – una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es como una prisión, que nos encierra en nuestros deseos personales y en el afecto a las personas más cercanas. Nuestra tarea debe ser escaparnos de esa prisión y ampliar nuestro círculo de compasión, para abrazar a todas las criaturas vivientes y a toda la naturaleza en su belleza. Nadie puede lograr esto por completo, pero el esfuerzo por conseguirlo es, en sí mismo, una parte de la liberación y la base de la confianza interna”^[7].

Al identificarnos con un detalle de la manifestación (la flor del estampado, el cuerpo y su ego) creemos que nuestra vida consiste tan sólo en el destino de esa pequeña parte. El abandono de una idea tan simplista equivale a librarse de la ilusión óptica de la conciencia y a sumergirnos en la insondable vastedad del Universo. El descubrimiento de la trabazón entre todas las cosas nos indica el camino hacia la unidad del Ser y nos abre los ojos para ver ese extenso paisaje en el que se encuentran, tanto la grandeza y multiplicidad de la manifestación (de la que, como cuerpo-mente, formamos parte), como la unidad subyacente de lo no manifiesto, de la Conciencia pura que realmente somos, aunque habitualmente lo ignoremos.

El recorrido desde la conciencia egoica hasta el estado de presencia no es otra cosa que el tránsito desde la identificación con el pequeño ego (limitado e ilusorio) hasta la recuperación de nuestra identidad con la Conciencia única, con el Ser (identidad que, naturalmente, nunca pudimos abandonar mas que de manera conceptual). El (aparentemente) pequeño paso que se da al establecer contacto directo con el propio cuerpo en el presente, es en realidad un gran paso para acercarnos al reencuentro con el Ser. Es alejarse de la dimensión horizontal en la que reina el tiempo y la impermanencia, y acceder a la dimensión vertical, en la que se halla el Ser y la eternidad.

Quiero invitar al lector o lectora a que reflexione sobre una situación ficticia, que puede resultar útil para comprender mejor lo ilusorio de la separación individual. Imaginemos que navegamos plácidamente con una barca de remos por un lago brumoso. En medio de la neblina, va perfilándose el contorno de otra embarcación que, de no cambiar de rumbo, va a colisionar con la nuestra. Figurémonos dos escenarios diferentes. En el

escenario A, la barca que se aproxima y amenaza con embestirnos está vacía. Nadie la controla y parece venir hacia nosotros bajo la inercia de una fuerza cuyo origen desconocemos. En el escenario B, la misma barca, con el mismo rumbo, va dirigida por un barquero cuya silueta se discierne claramente en medio de la niebla. Pensemos ahora cuál sería nuestra reacción más probable en ambas situaciones. En el caso de la barca vacía, pasado el susto inicial, maniobramos para evitar el encontronazo. Si la distancia es suficiente y somos hábiles navegantes, sortearemos el obstáculo sin dificultad y sin alterarnos demasiado. En el escenario B, sin embargo, es posible que otras emociones hagan su aparición. Es fácil que exijamos a gritos al inoportuno barquero que cambie de rumbo, que nos impacientemos si no reacciona enseguida, e incluso que llegemos a enfadarnos abiertamente con él. En el escenario B surge una reacción emocional ante la presencia de otro ser humano (de otro individuo) y también un juicio acerca de sus intenciones y de su comportamiento, reacción y juicio que permanecieron ausentes en el escenario A. ¿Cuál es la diferencia fundamental entre las dos situaciones?

En el escenario A creemos enfrentarnos tan sólo a las fuerzas de la naturaleza. La barca que se nos aproxima lo hace impulsada, según nuestra interpretación, por fuerzas independientes de cualquier voluntad humana y nuestra reacción ante las catástrofes naturales no suele ser el enfado, sino la desolación y la tristeza. Procuramos sencillamente defendernos de ellas y evitarlas, a ser posible. Sin embargo, en el escenario B, creemos que una voluntad libre, similar a la nuestra, controla el timón y es responsable de la trayectoria del barquichuelo, por lo que nos vemos inclinados a pedir explicaciones a su imprudente piloto. Es decir, en el caso del barquero, lo consideramos, no como una parte más de la naturaleza (o de la Totalidad, si se quiere), sino como algo independiente y, en cierta forma, autónomo de la Totalidad. Le hemos asignado al barquero, al igual que hacemos con nosotros mismos, un status de entidad independiente que, según esa interpretación, podría oponerse a los designios de la Totalidad. Por eso, tendemos a enfadarnos con él como supuesto culpable y no con la naturaleza, a la que absolvemos de toda responsabilidad.

Pero si consideramos la situación teniendo presente la absoluta interdependencia entre todas las cosas, que hemos comentado en este capítulo, es posible que nos veamos obligados a replantearnos nuestro análisis. A la luz de los conocimientos sobre la unidad del Universo y la interdependencia entre los elementos que aparentemente lo componen, habremos de conceder que las dos situaciones (con barquero y sin él) son, en lo fundamental, idénticas. Porque, ¿en virtud de qué noción o principio excluimos al barquero de la interconexión con la Totalidad? Podemos conceder que la situación del

barquero es ligeramente más complicada, ya que las fuerzas que impulsan a la embarcación (sean las que sean) vienen moduladas por un mecanismo interpuesto bastante sofisticado, que es el cerebro del barquero. Pero esta diferencia sólo puede ser de grado. Todo el barquero, con su cerebro incluido, forma parte de la Totalidad. ¿Acaso el cerebro del barquero puede ser escindido o abstraído de la Totalidad? Nada hay que permita justificar semejante exclusión.

Sin embargo, ¿por qué lo hacemos? ¿Por qué nos vemos inclinados a exonerar al cerebro del barquero de las leyes que gobiernan al resto del Universo? La respuesta no es difícil. Lo hacemos porque vemos en el barquero a un ser humano semejante a nosotros. Y nosotros, a nosotros mismos, ya nos eximimos hace tiempo (desde el momento mismo en que adquirimos la conciencia egoica) de cumplir las leyes que rigen al Universo (sólo en nuestra cabeza, por supuesto). Hace mucho que nos otorgamos el status de entidad autónoma, separada de la Totalidad, incluso con el derecho a enfrentarse a la Totalidad. Eso es, por supuesto, una ilusión. Es la ilusión del ego (y la nuestra, mientras nos sigamos identificando con él).

De esta historia del barquero pueden extraerse dos enseñanzas. La primera, quizá baladí, pero muy práctica, consiste en que si cuando vamos conduciendo un automóvil u otro vehículo cualquiera no conceptualizamos a los demás conductores como entidades autónomas, sino como una parte más del maravilloso juego cósmico del mundo manifiesto (*lila*), nuestra tendencia a enfadarnos con ellos se reducirá considerablemente. En realidad, desaparecerá por completo, si comprendemos del todo la situación. Entonces, la conducción nos resultará, no sólo tranquila, sino también divertida e interesante, pues el juego consiste en predecir en lo posible las trayectorias de los vehículos con los que nos cruzamos en nuestro camino y tratar de esquivarlos de acuerdo con la predicción realizada, procurando a la vez no infringir las normas de tráfico, que son las que regulan el juego de la circulación en su conjunto. Con esta actitud, no investimos a las mentes de los otros conductores ni con torpeza, ni con malevolencia, ni con mala educación. Sus mentes sólo constituyen una parte más del maravilloso mecanismo que hace que las cosas se muevan describiendo trayectorias relativamente predecibles. Si nos ayuda pensar que los vehículos van dirigidos por pequeños robots, hagámoslo. Al igual que los autómatas, los cerebros de esos conductores también han sido programados para alcanzar un objetivo espacial y llevan a cabo su misión de acuerdo con la experiencia y entrenamiento adquiridos, que han dejado las huellas correspondientes en sus redes neuronales.

La otra enseñanza, de más largo alcance, se refiere a lo que esta pequeña historia puede

aportar a nuestra comprensión de la interdependencia de todas las cosas. Igual que concebimos al barquero cómo algo separado de la naturaleza (por eso le hacemos responsable de la trayectoria de la barca), también yo me considero separado del mundo y como excluido de la unión con la Totalidad. Pensar en una figura interpuesta, como el barquero, nos ayuda un poco a cruzar el abismo que nuestras mentes han creado entre nosotros y el resto del Universo. Nos resulta más fácil ver al barquero formando parte inseparable de la Totalidad, que vernos a nosotros mismos integrados, sin fisuras, en esa misma Totalidad. Lo que nos impide advertir la unidad del todo es algo que se encuentra muy arraigado en el núcleo de nuestra conciencia egoica: la ilusoria idea de que poseemos la capacidad de determinar lo que sucede en nuestras vidas. Pero ésa es la idea central del ego, su espejismo más querido, y no quiero ahora atacarlo frontalmente.

En el próximo capítulo nos espera algo más práctico: revisar en qué circunstancias puede el ego debilitarse de tal manera que permita una comprensión diferente, más holística, de la realidad. A medida que el ego se debilita, aumenta la probabilidad de que se produzca la aparición de un estado de conciencia distinto.

El sentido liberador de la aceptación

14

...pero no se haga mi voluntad, sino la tuya^[1].

Lucas, 22, 42

Tratar de atacar o destruir al ego de manera directa no tiene sentido alguno, ya que el protagonista de ese supuesto ataque no puede ser otro que el propio ego, con lo que, por esta vía, en lugar de sustraerle energía, lo fortalecemos todavía más.

Lo único que está en nuestras manos para debilitar el poder del ego es promover el fortalecimiento de la conciencia. “Debilitar” no es, quizá, la palabra más adecuada para describir lo que sucede. Sería más exacto decir “poner al ego en su lugar”. El ego, al menos una parte de él, va a seguir desempeñando un papel considerable mientras vivamos, realizando funciones básicas de cuidado y defensa del cuerpo. Lo que se ha de poner de manifiesto es la desproporcionada importancia que ha tenido en nuestras vidas hasta este momento.

Si nos hacemos conscientes, instante tras instante, de la función que cumple el ego, vamos cayendo en la cuenta de cuán absurdo resulta identificarnos con él, y a partir de ahí, comienza a perder fuerza y, sobre todo, territorio y zona de influencia. Al aperebirnos de la interdependencia existente entre todas las cosas, descubrimos que la supuesta autonomía del ego es un espejismo y, de manera espontánea, cada vez nos resulta más difícil (al final, imposible) identificarnos con algo tan ilusorio, tan voluble y transitorio. Así, sucede que el renacer en la Conciencia va acompañado de una disminución proporcional en la identificación con el ego.

Con el tiempo, se nos va haciendo evidente que el ego, en su ignorancia, estaba oponiéndose a la Totalidad, ofreciéndole resistencia. (Esa es precisamente la resistencia que origina el segundo sufrimiento del que hablé en el capítulo 9). Comprender esta situación revela el sinsentido que supone que el fantasma del ego pretenda llevarle la contraria a Lo-Que-Es, a la Totalidad. Si este entendimiento se produce en toda su profundidad, se vislumbra que la resistencia del ego carece de todo fundamento y entonces se derrumba por su propio peso, sin que tengamos que hacer esfuerzo alguno para derribarlo.

Esta vía, a la podríamos llamar la senda de la comprensión, es uno de los caminos que

nos puede conducir a aceptar la realidad. Pero, a veces, la vida nos lleva al mismo lugar por senderos bien distintos. ¿Cómo reaccionamos, por ejemplo, al experimentar una gran pérdida, como la muerte de un ser querido, la ruina económica o cualquier otro infortunio de gran envergadura? Estas experiencias pueden conducirnos, bien a la desesperación y a la rebelión frente a la realidad, o bien, por el contrario, a la aceptación y a la alineación con esa misma realidad.

Una de las mejores narraciones sobre la actitud de aceptación la encontramos en el Libro de Job, del Antiguo Testamento. Un hombre bueno, que es descrito como *“sencillo, recto y temeroso de Dios, que se apartaba del mal”*, sufre la pérdida de sus bienes, la muerte de sus hijos y, en un episodio posterior, la pérdida de la propia salud. Sin embargo, ante tanta desgracia, conserva la serenidad y adopta una actitud de aceptación y de respeto, que puede deducirse de sus palabras:

El Señor me lo dio todo, el Señor me lo ha quitado; se ha hecho lo que es de su agrado; bendito sea el nombre del Señor^[2].

La aceptación conlleva el reconocimiento incondicional de la realidad tal cual es, e implica la ausencia de toda resistencia propia (egoica) ante “Lo-Que-Es”. Es decir, que la voluntad del ego (que anhela “lo-que-debería-ser”) se rinde ante la voluntad de la Totalidad, que es “Lo-Que-Es”. No hay forma más precisa y sencilla de expresarlo que con las palabras que pronunció Jesucristo en el Monte de los Olivos, después de la última cena:

Padre mío, si es de tu agrado, aleja de mi este cáliz, pero no se haga mi voluntad, sino la tuya.

Es decir, no se haga la voluntad de mi pequeño ego, sino la voluntad de la Totalidad, de la Conciencia. De hecho, una comprensión más radical de la situación, nos lleva aún mucho más lejos. Lo que la comprensión profunda de la realidad nos revela es que el “mi” o el “yo” de esa “mi voluntad” carece de entidad propia. Mi voluntad es irrelevante, pero no porque sea buena o mala, poderosa o endeble, correcta o incorrecta, sino, simplemente, porque el supuesto sujeto de dicha voluntad (el “mi” de “mi voluntad”) es una entelequia inexistente. Como dice Ramesh Balsekar):

¿Cuál es el fundamento final de la aceptación y de la rendición? Que no hay realmente ningún “yo” que pueda hacer nada. No hay, en realidad, ningún “yo” verdadero^[3].

Lo maravilloso de la actitud de aceptación es que puede convertirse (y frecuentemente lo

hace) en la llave que nos abre la puerta de un estado de conciencia diferente. Cuando en nuestras vidas se produce el vacío que deja la pérdida, la destrucción o la desgracia, ese mismo vacío, si no recurrimos a llenarlo con resistencia o con desesperación, permite que aparezca algo que subyacía desde siempre, aunque no lo habíamos descubierto. Lo que el súbito vacío nos revela es la otra dimensión del Ser, la vertical, de la que hablamos ya en el capítulo 11. Esa dimensión en la que se encuentra la paz y la abundancia de lo que verdaderamente Es, o con palabras de San Juan de la Cruz:

En esa desnudez halla el espiritual su quietud y descanso, porque, no codiciando nada, nada le fatiga hacia arriba y nada le oprime hacia abajo, porque está en el centro de su humildad. Porque, cuando algo codicia, en eso mismo se fatiga^[4].

Conviene tener presente que, desde el punto de vista psicológico, la clave se encuentra en la actitud de no resistencia (que es lo que puede resultar más difícil, según qué casos). Hay ciertas pérdidas imposibles de aceptar, al menos en los momentos iniciales. Si no podemos aceptar la pérdida en sí (“Lo-Que-Es”), comencemos aceptando nuestra reacción emocional ante ella, el dolor que nos produce. Y esa aceptación del dolor será el germen del cambio emocional que, con el tiempo, experimentaremos. (Un tiempo posiblemente bastante largo).

Desde luego, no en todos los casos sucede así. No es infrecuente que tras una gran desgracia, el sujeto experimente, de manera muy rápida, el alivio de la transformación de la conciencia. En este supuesto, el vuelco se produce instantáneamente en respuesta al impacto abrumador de la pérdida. Una vez se ha comprendido la dimensión del infortunio, hay como un desmoronamiento repentino del “ego”, una rendición total, que hace que ese ser humano se encuentre súbitamente liberado de la pesada carga que el minúsculo ego suele suponer. Y entonces experimenta, con una rapidez que maravilla a los que lo contemplan, un alivio y una paz indescriptibles: es “*la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento*”^[5].

Y es que la aceptación implica la desaparición del conflicto que el ego mantenía con la realidad. El resultado es que, lo que parece ser una claudicación, acaba convirtiéndose en fuente de energía. La resistencia había ocasionado un bloqueo y, cuando cesa, la energía fluye de nuevo libremente. La resistencia era como un cuerpo extraño atascado en el cauce del río de la vida. Una vez extraído el cuerpo extraño, la vida puede volver a seguir sin trabas su curso natural.

Esta erradicación del obstáculo la encontramos muy bien descrita en otro de los grandes textos taoístas: el Zhuangzi, del siglo cuarto a.C. La esposa de Zhuangzi había muerto y

cuando su amigo Huizi fue a presentarle sus condolencias, no lo encontró tan apenado como esperaba. Esta es la explicación que le dio Zhuangzi de su propio comportamiento:

Así es como son las cosas. Al morir ella, ¿cómo podría yo no haber sentido pesar? Pero he pensado en ello con mayor detenimiento y he comprendido que antes de que ella naciera, no tenía vida. No solo no la tenía, sino que carecía de forma. No sólo carecía de forma, sino también de energía vital. Pero en alguna parte del vasto e imperceptible mundo hubo un cambio y apareció la energía vital; después ésta se transformó y ella adquirió una forma; después ésta cambió y ella obtuvo la vida. Ahora ha habido otro cambio y ella está muerta. Es como el mutuo ciclo de las Cuatro Estaciones. Ahora mi esposa descansa silenciosamente en la Gran Cámara. Si tuviera que correr tras ella llorando sería sin duda demostrar que no comprendo lo que está predestinado. Así que he dejado de hacerlo^[6]

En este caso, es principalmente la comprensión de la Totalidad lo que ha removido el obstáculo de la resistencia: Zhuangzi comprendió que lo que había sucedido era, sencillamente, lo que tenía que suceder; el perfil mismo de la realidad. Es muy interesante reparar en cómo el texto se refiere a las formas. Ella, su mujer, no tenía forma, pero en algún momento hubo un cambio y adquirió una forma. Todo el mundo físico es un mundo de formas. Y en la naturaleza de las formas está el aparecer y el desaparecer. Las formas surgen en un momento dado, permanecen un tiempo y luego se extinguen. Eso es lo normal. Es el curso natural de las cosas y es lo que tenemos que comprender y que aceptar. Las formas habitan en la dimensión horizontal de la que hablábamos, en la dimensión temporal. Y el Ser permanente, en contraste, reside en la dimensión vertical (atemporal), esa dimensión liberadora que, a través de la aceptación, podemos descubrir.

En la historia personal de todo ser humano hay necesariamente un apego al mundo de las formas, ya que nacemos con forma y, de hecho, nos identificamos con ellas, instalándonos así en la dimensión temporal. A lo largo de la vida, las formas se disuelven y desaparecen, lo cual no debe sorprendernos, pues es su naturaleza, su manera característica de participar en el ser. Sucede, sin embargo, que la separación inevitable que la disolución conlleva nos produce dolor. Y ese dolor seguirá generándose mientras sigamos identificados con las formas, anclados en la dimensión temporal. Por eso, la liberación del sufrimiento pasa necesariamente por la desvinculación de las formas, por dejar de identificarnos con ellas. Es lo que se llama desidentificación y de ello voy a ocuparme en el próximo capítulo.

El camino de la desidentificación

15

... aquello que puede describirse, no puedes ser tú mismo, y lo que tu eres, no puede ser descrito^[1].

Nisargadatta Maharaj

No es mi intención comentar en este libro los variados ejercicios o prácticas que pueden contribuir a desencadenar un vuelco en el estado de conciencia o, lo que es lo mismo, de las técnicas que se recomiendan para el desarrollo espiritual, pero sí quiero hablar del fundamento y de la razón de ser de estas técnicas.

Todas las prácticas o ejercicios capaces de suscitar profundos cambios en la conciencia facilitan, de una u otra manera, el proceso de desidentificación (podríamos decir de desidentificación con el ego, aunque en realidad se trata de un camino más largo, sin un final definido. La desidentificación no se limita al ego, sino que lo trasciende).

El fundamento de esta práctica es sencillo y, a la vez, sorprendente. Se basa en que cuando algo es observado por la mente, la instancia que observa (la llamaremos el observador o testigo) tiende a dejar de identificarse con lo observado, sea esto lo que sea. Podríamos expresarlo también de otra forma. Cuanto más y mejor podemos contemplar algo y llegar a comprenderlo, más difícil nos resulta creer que somos el objeto que estamos observando. Es decir, que la observación produce un distanciamiento de lo observado y ese distanciamiento supone el comienzo de la desidentificación.

Voy a poner un sencillo ejemplo. Imaginemos que nos hemos dado un buen golpe en la pierna y que, como consecuencia, tenemos un dolor agudo en la espinilla. Al principio, nos sentimos identificados con el dolor. El dolor invade toda mi identidad. Si, en lugar de esperar pasivamente a que se pase, nos dedicamos a observarlo con toda la intensidad de la que somos capaces, veremos cómo el dolor cambia de carácter y dejamos progresivamente de identificarnos con él. “No soy el dolor, sino que tengo un dolor” es lo que ahora describe mejor la nueva situación. El dolor pasa de vivirse como algo central a experimentarse como una circunstancia periférica; pasa de ser uno mismo, a ser algo que le sucede a uno mismo. Y este proceso que le acaece al dolor, también ocurre con las emociones, con los pensamientos, con las percepciones. Es un proceso que prácticamente no tiene límites. Todo lo que es concienciado tiende a ser vivido como

diferente a mi.

El ejemplo anterior se refería a un fenómeno muy corporal, pero fácilmente podemos sugerir otros ejemplos de carácter menos físico y más mental, como puede ser una emoción o un pensamiento. Si la emoción es avasalladora, uno puede sentirse tan identificado con ella, que se hunda irremisiblemente en la inconsciencia. De ahí proceden expresiones como: “se dejó llevar por la ira”, “perdió la cabeza”, “no era dueño de sus actos”. Lo que estas frases reflejan es que el sujeto estaba tan plenamente identificado con la emoción que, en ese momento, era la emoción misma. No había “nadie” allí que pudiera poner límites al impulso emocional. Lo contrario de esa situación de total inconsciencia es la presencia de un observador capaz de contemplar la emoción, de distanciarse y de no quedar esclavizado por ella.

Lo mismo sucede con los pensamientos. Tenemos un pensamiento y si nos lo creemos a pie juntillas, llegamos a suponer que el pensamiento “es” la realidad misma. Pero, alternativamente, también es posible caer en la cuenta de que ese pensamiento no es la realidad, sino sólo una idea que ha surgido en la mente, una idea de la que podemos desprendernos sin demasiada dificultad. Cualquier proceso mental es susceptible de experimentar una transformación por el mero hecho de ser observado. Y siempre que esto sucede, nos damos cuenta de que no somos ese proceso mental, aunque, desde luego, sea algo que acontece en nuestra mente, en nosotros.

Por ello, el maestro tailandés Ajahn Chah les decía a sus discípulos: *“Aparezca lo que aparezca en tu mente, obsérvalo. Examina cómo los sentimientos y pensamientos van y vienen. No te aferres a nada. Sé consciente de lo que ves, sea lo que sea. Y no creas que nada de eso eres tú. Todo es solamente una visión, una construcción de la mente”*^[2]. Yo soy aquel que observa lo que pasa, no las cosas que pasan. Las cosas que pasan ni son yo, ni me pertenecen a mí.

El proceso de desidentificación es extraordinariamente potente y, una vez se pone en marcha, sospecho que resulta imposible de parar. Creo que si pudiéramos representar gráficamente el desarrollo de la desidentificación en el tiempo (el tiempo en abscisas y la velocidad de avance en ordenadas), nos aparecería una curva exponencial. Al principio, el proceso avanza despacio y con cierta dificultad, pero con el tiempo se acelera y adquiere una dinámica propia, cuyo control ya no se encuentra en nuestras manos. (Probablemente nunca se encontró, pero creíamos tener cierta influencia sobre él). Llegado ese momento, carece de sentido el realizar esfuerzos conscientes para acelerar, modular o dirigir el progreso de la desidentificación. El entender por qué esto es así, es

fácil. Los esfuerzos conscientes y obstinados proceden del ego y, a medida que éste se disuelve (como consecuencia directa de la propia desidentificación), es lógico que su capacidad de realizarlos también merme y se disipe. El carácter conceptual de la entidad egoica comienza a revelárenos y, consecuentemente, nuestra credulidad se tambalea. Mientras confiábamos en el ego, considerábamos apropiado el afanarnos por conseguir algo a través del esfuerzo. Al comprender lo ilusorio del ego, ya no lo creemos capaz de lograr nada por sí mismo y, en consecuencia, abandonamos ese empeño cuya inutilidad hemos entrevisto. Lo cual no quiere decir que desaparezcan los esfuerzos, ni los trabajos, ni que dejen de suceder cosas que cambian el mundo. Pero ahora esas acciones surgen desde la espontaneidad profunda del Ser y no desde la voluntad del ego imaginado. Como se lee en el Dao De Jing (48): *“Cuando nada se hace, nada queda sin hacer”*^[3]. Y si queremos una versión occidental de este pensamiento, podemos encontrarla en S. Juan de la Cruz: *“Dios es el que anda aquí haciendo pasivamente la obra en el alma; por eso, ella no puede nada”*^[4].

En el segmento más horizontal (el inicial) de la curva de desidentificación pueden presentarse obstáculos capaces de detener el proceso. ¿Por qué se para? ¿Por qué se atasca? El escollo natural con el que la desidentificación se encuentra es el apego, es decir, la resistencia a separarse de alguno de los objetos con los que la conciencia se halla identificada. Es lo que nos impide pasar del “Yo soy el dolor”, al “Yo tengo un dolor”. O del “Yo soy mi dinero”, al “Yo tengo dinero”. O del “Yo soy mi problema”, al “Yo tengo un problema”. Obsérvese que la dificultad implícita en estas expresiones del lenguaje se halla más en el primero que en el segundo término de cada binomio. El impedimento se halla en comprender qué significa realmente sentir que “Yo soy mi problema”. Y lo que significa es que el protagonista de la frase se halla inmerso de tal manera en el problema, o en cualquier otro objeto de identificación, que ha sido anulado o absorbido por el objeto y carece de toda independencia como sujeto. Para él o para ella, el mundo se ha reducido a los estrechos límites del problema (de su problema).

Detrás de cada una de esas detenciones en el camino de la desidentificación, se encuentra pues una cierta angostura o pobreza en la concepción de la realidad y también una ignorancia acerca de la ubicación del propio sujeto en el marco de esa realidad. Lo que en el fondo está en juego es nuestra creencia de que somos esos objetos con los que nos identificamos. Los objetos pueden ser, por supuesto, muy variados. El niño puede identificarse con un juguete, el adolescente con su ídolo juvenil, el adulto con un coche, con una relación, con una casa, con un rol social, etc, etc. Esta misma enumeración de ejemplos de identificación sucesiva a lo largo del curso vital nos revela una regularidad

subyacente al proceso de identificación. Me refiero a que, conforme el sujeto madura y su conciencia se desarrolla, van cambiando los objetos con los que se identifica. El juguete que entretenía al niño durante horas ya no es capaz de mantener el interés ni la atención del adolescente, ni el personaje que fuera un ídolo en su juventud consigue entusiasmar tanto al adulto, cuya vida gira alrededor de otros intereses. Podríamos decir que el adolescente se ha desencantado del juguete, o que el adulto se desencantó de su ídolo juvenil. La palabra “desencanto” es muy apropiada para describir lo que sucede en esa serie de identificaciones y desidentificaciones sucesivas. Las cosas pierden su encanto, su atractivo y ya no son capaces de mantenernos enganchados a ellas. Es un proceso natural en el desarrollo de todo ser humano. A medida que nos hacemos mayores cambiamos nuestros objetos de identificación y cada cambio conlleva un cierto desencanto que da paso a otra suerte de “encantamiento”, que nos permite acceder a la próxima identificación. Un ejemplo muy claro son los enamoramientos sucesivos. En un momento dado, una determinada persona parece ser la pareja ideal. El encantamiento dura un cierto tiempo y luego se produce el desencanto, la desilusión, hasta que quizá una persona diferente vuelve a ser capaz de suscitar un nuevo encantamiento y así sucesivamente. Los adultos que viven en la conciencia egoica suelen cambiar de objeto de identificación, aunque no necesariamente de pareja. El mundo es muy rico en objetos con los que es posible identificarse (no sólo nuevas relaciones) y tras experimentar el desencanto con uno de ellos, no es difícil encontrar otro en el que podemos proyectar nuestro deseo de felicidad. Es lo que sucede habitualmente cuando nos encontramos atrapados en el círculo del siempre más, del que traté en el capítulo 8. El deseo de conseguir más, de lo que sea, se impone y, a pesar de las desilusiones, nos empeñamos en acumular la mayor cantidad posible de aquello en lo que ciframos la ilusión de nuestras vidas, impulsados por la errónea creencia de que, en algún momento, la cantidad acumulada obrará el milagro de depararnos una satisfacción cualitativamente completa.

La disfunción de la conciencia egoica en el adulto se manifiesta porque el sujeto, tras el enésimo desencanto, sigue buscando nuevos objetos de identificación en lo que podríamos llamar el plano horizontal, el mismo nivel de realidad (o irrealidad, según se mire) en el cual ya experimentó las innumerables desilusiones del pasado. Me refiero al mundo de las formas, al mundo de lo manifiesto, del que hablé en el capítulo 11. Y lo que sucede es que, a partir de un determinado nivel de desarrollo de la conciencia, el mundo de las formas se revela como incapaz de satisfacer el ansia de infinitud del ser humano. Por ello, quien busca la felicidad en el mundo manifiesto, lo más fácil es que se encuentre con una larga serie de desencantos. No porque ese mundo sea intrínsecamente malo o

deficiente, ni porque carezca de cosas maravillosas, sino porque las aspiraciones que laten en el fondo de la naturaleza humana, hacen que el mundo de las formas resulte insuficiente para colmar sus deseos de realización. El ser humano transpira un afán de infinitud y de perfección que el mundo de lo manifiesto no puede satisfacer.

Mientras el ser humano no reconozca este hecho –la imposibilidad de sentirse realizado a través de sus logros en el mundo de las formas–, habrá de permanecer atrapado en el ”círculo del siempre más” y condenado a sufrir sucesivas desilusiones o a obstinarse en acumular una mercancía que nunca, por más cantidad de ella que logre atesorar, apaciguará su sed de realización.

El desencanto potencia ciertamente la desidentificación y nos conduce a la ausencia del deseo, ya que no podemos desear aquello que sabemos que no ha de satisfacernos. Pero, si sabemos interpretarlo, el desencanto puede transformarse en una revelación, en una valiosa pista que nos hace reencontrar el camino perdido en el espesor de la niebla. El verdadero descubrimiento con que el desencanto nos obsequia es el de hacernos ver que buscábamos en un lugar equivocado y que se hace necesario explorar nuevos territorios. Territorios que no pueden pertenecer al mundo manifiesto, ni al mundo de las formas, sino al mundo del Ser.

El camino de la desidentificación puede resultarnos árido y difícil. Es posible que sólo nos parezca un sendero plagado de dolorosas pérdidas (de hecho puede ser, para muchos, su noche oscura del alma). Y es probable que, llegados a cierto punto del camino, quizás en medio de una profunda exacerbación del desencanto, nos preguntemos, ¿qué me queda ahora, después de haberme desprendido de tantas cosas, de haber descubierto todo eso que no soy? ¿Quién soy yo en realidad? Han de ser las propias pérdidas, el yermo desencanto y la desolación de la ausencia del deseo quienes nos abran las puertas de ese otro mundo, anhelado sin saberlo, que es el espacio inagotable del Ser.

Yo, la Conciencia

16

... tu no eres lo que sucede, tu eres a quién le sucede^[1].

Nisargadatta Maharaj

¿De quién es la mirada que atisba por mis ojos?^[2]

Fernando Pessoa

Para recorrer el sendero de la desidentificación, es necesario cultivar antes el hábito de la presencia. Y, como ya vimos en el capítulo 10, la presencia va surgiendo a partir del desarrollo del testigo. Decíamos que el testigo se yergue como un observador imparcial que va constatando todo lo que sucede, tanto en el mundo interno como en la realidad exterior. Como dice “La canción de Pan Kou”:

*Los sabios que aman su vida y valoran
sus palabras permanecen quietos y observan*^[3].

El testigo contempla el maravilloso espectáculo de la vida y aprende a no implicarse en él. (Lo cual no impide que el individuo actúe y participe en esa vida, pero lo hace desde la espontaneidad impersonal, sin atribuir sus acciones a una entidad tan ficticia como el ego).

A partir del testigo se va creando la distancia que hace posible el desvanecimiento de la identificación. La observación tranquila y prolongada permite ir comprendiendo la naturaleza de la realidad, las relaciones entre las cosas y, en definitiva, lo ilusorio de la entidad virtual que creemos ser. Cuando se ahonda en la observación, el observador o testigo asiste al proceso inexorable de su desidentificación con lo observado. Todo lo observado, a medida que el proceso avanza, va dejando de ser considerado perteneciente al self, al yo, al ego, a mí mismo, o como queramos llamarlo. De manera paralela, el ego se va empequeñeciendo, va sucumbiendo por inanición. Yo no puedo ser eso que veo, eso que siento, ni eso que me tortura, o eso que me da placer.

En la conciencia egoica nos hallamos típicamente identificados con los contenidos de la conciencia, con nuestras percepciones, pensamientos, emociones, con los objetos y personas que desempeñan un papel relevante en nuestras vidas. Antes, pensábamos ser la historia de mi vida, esa historia por cuyo final feliz solemos luchar tan denodadamente,

tanto con nosotros mismos como con los demás. La desidentificación consiste, precisamente, en caer en la cuenta de que yo no soy aquello que creía ser. Lo que se descubre primero es, en realidad, quién no soy yo. Como decía Nisargadatta Maharaj, *“No puedo decirte lo que soy, porque las palabras sólo pueden describir lo que no soy”*.

Llegados a cierto punto del proceso de desidentificación, es probable que la conciencia de un ser humano se descubra a sí misma, es decir, que intuya que ella es algo diferente a sus contenidos (que es lo que hasta ese momento había asumido). Este hallazgo implica una suerte de Big Bang anímico, una explosión universal que cambia radicalmente la vida de ese ser humano. Se nos evidencia que no podemos ser aquello que contemplamos y se nos va revelando que sólo puedo ser el que contempla, esa conciencia que hace posible la aparición de cualquier forma. En lugar de considerar que somos el contenido de la conciencia, nos reconocemos en la Conciencia misma, en ese espacio en el que los contenidos surgen, un espacio necesario para que puedan escenificar sus piruetas los objetos del mundo de las formas.

Dado que el estado de reconocimiento en la Conciencia es prácticamente indescriptible con palabras, se han empleado diversas metáforas o símiles para comunicar al menos una parte de su sabor. Puede hablarse del mundo sin forma, frente al mundo cotidiano de las formas, en el que habitualmente creemos que se agota todo lo que existe. En el capítulo 11 hablaba del Ser, que es otra manera de designar a ese mundo informal, al Ser del que emanan todas las formas, por lo que también podemos conocerlo como la Fuente o el Origen. En la Conciencia, en el Ser, en la Fuente, el tiempo no existe. Es una dimensión atemporal. Es, precisamente, el origen del tiempo y del espacio, necesarios para que puedan manifestarse las formas.

Desde el punto de vista de la experiencia humana de todos los días, la manera más asequible de acceder a ese mundo de lo Absoluto es a través de la Presencia, a través de ser conscientes de que somos conscientes, de que en nosotros existe esa conciencia que en algún momento puede desligarse de sus contenidos (de nuestra individualidad) y reconocerse como la Conciencia. (Decía Ramana Maharshi: *“Uno no puede ver a Dios y seguir conservando la individualidad”*)^[4].

Cultivar la Presencia, la conciencia de la Conciencia, puede estar, hasta cierto punto, en nuestras manos. Pero llegar al descubrimiento fundamental, a ese atisbo de lo que implica ser la Conciencia, se encuentra probablemente más allá de cualquier voluntad humana. Que ese hecho se produzca o no, depende del Absoluto, del Ser, de los designios

insondables de la Totalidad. Como escribió Ramesh Balsekar:

Lo único que necesitamos es dejar de pretender ser algo (quizás un ser iluminado) o conseguir algo (quizás la iluminación). Y entonces estamos en nuestra verdadera naturaleza, en la pura Conciencia, que es todo lo que es, todo lo que ha sido y todo lo que tiene que ser, por siempre jamás: Yo Soy^[5].

Hemos de comprender que no se trata de llegar a ser algo que no somos (porque ya lo somos, nunca pudimos dejar de serlo), sino de dejar de creer que tan sólo somos la forma efímera bajo la que la Totalidad se manifiesta. Somos también esa forma pero, sobre todo, somos el Ser, la Fuente que da origen a esa forma impermanente.

El sabernos espacio nos hace sentirnos invulnerables a las heridas que pueden sufrir los contenidos de ese espacio. El espacio, al contrario que sus contenidos, no tiene límites, ni duración, ni escasez, ni penuria. En el espacio todo cabe, pudiendo albergar cualquier objeto, cualquier fenómeno o acontecimiento y todo ello sin verse agobiado o constreñido en lo más mínimo. Todo puede surgir en el espacio, todo puede ser acogido en él sin sufrir menoscabo alguno.

El sabernos luz, la luz inmarcesible de la Conciencia, nos permite ver la cosas como son, desprovistas de fingimiento. La luz atraviesa el espacio en el que nos hemos transformado y todo lo ilumina y lo esclarece, despejando cualquier sombra de duda. Como ya advirtió Santa Teresa: “*Es luz que no tiene noche, sino que, como siempre es luz, no la turba nada*”^[6]. Es luz que proporciona la comprensión completa, la ausencia de incertidumbres y la presencia de la quietud.

El sabernos quietud nos libera del miedo y de la angustia, de la culpa y de la envidia. Todo lo que sucede, todo lo que pueda acontecer en nuestro entorno, pertenece al mundo de las formas y nosotros habitamos el mundo imperturbable de lo imperecedero. La quietud crea un remanso de paz que nos envuelve. Sabemos que no necesitamos protección, ya que lo que verdaderamente somos no es susceptible de herida ni de agravio alguno. Todo lo que sucede –que acontece naturalmente en el mundo de las formas– lo hace por fuera de ese remanso de paz en el que verdaderamente habitamos.

El sabernos origen nos hace vivir el poder de la energía. Nos hace sentirnos creativos e instrumentos de la transformación constante para la que fue concebido el mundo de las formas. Una transformación que es expresión de una vida inagotable que se siente a sí misma alegre y dichosa, ya que en eso consiste su propia naturaleza. La vida crea, o más bien, se recrea a sí misma, en forma de una explosión vital que da origen a la riqueza insondable del mundo manifiesto.

Ya no creo ser la forma física en la que habito. Sé que esa forma, como todas, ha de pasar y transformarse, ha de desaparecer. Tuvo un comienzo, llamado nacimiento y evolucionó durante un tiempo. Tuvo un crecimiento, una maduración y un declinar. La conciencia se identificó con ella y le infundió energía durante gran parte de ese periplo al que llaman la vida humana. La conciencia se perdió en la forma, ya que la forma la requería para sobrevivir. Pero ahora la forma ha aprendido a vivir por sí misma y la conciencia comienza a darse cuenta de que su identificación con la forma no ha de ser completa ni permanente. La conciencia encuentra su verdadera pertenencia, su verdadera naturaleza en el origen y fuente de toda forma. Ha descubierto que no puede ser aniquilada, ya que pertenece a otra dimensión, imperecedera y atemporal.

Ya no me siento separado de nada. Ya he comprendido que todo y todos (nuestros cuerpos físicos incluidos) formamos parte de ese gran mecano del universo, en el que todas las piezas encajan a la perfección. La separación en la que creemos, y a la que nos aferramos, no deja de ser una ilusión más en un universo de ilusiones.

Ya no creo que mi conciencia sea algo personal. Se implicó provisionalmente en el destino temporal de un cuerpo concreto, pero ya no me siento ligado a él de una manera individual. Creo que estoy en todas las formas por igual. Todas soy yo y yo soy todas. Ya no me encuentro encerrado en una, ni en ninguna. Ya no me creo una conciencia, sino la Conciencia. Sé que mi compromiso con una forma corporal tiene los días contados y que siempre seguiré siendo la Conciencia, fuera del tiempo, creadora del tiempo. Todas las peripecias de las formas tienen lugar en el tiempo, pero yo soy ajeno a él y lo contemplo desde fuera, como una manifestación más de los juegos malabares de esas formas.

Ya no me agobia el condicionamiento que mi cerebro tuvo que afrontar en el curso de su devenir, ni las huellas que ese condicionamiento fue sembrando en los surcos del tiempo. Ya no arrastro conmigo esa carga, que antes llamaba la historia de mi vida y que en algún tiempo deseé distinta a como era. En realidad, ya no considero que esa historia sea ni siquiera mía, ni de nadie. Es tan sólo un fragmento de la crónica del mundo, un fragmento necesario para completar el rompecabezas del lienzo indescriptible del universo, ese lienzo que la rueda de la Conciencia hila y deshila incansablemente en el seno del espacio-tiempo.

Ya no me preocupa el futuro. Ni lo temo, ni lo deseo. En realidad, se me ha hecho innecesario, porque el presente me basta para vivir con plenitud. Me he liberado por fin de aquella necesidad obsesiva de conseguir más de cualquier cosa, fuera lo que fuera,

que antes me apremiaba. Creo que ahora ya soy exactamente como debo ser. Estoy bien así. Estoy en mi ser. ¿Cómo podría ser de otra manera, si sólo es –y puede ser- aquello que la Totalidad quiere que sea?

Ya no creo que me falte nada, ni que exista nada que me pueda hacer más completo de lo que ya soy. Me parece más bien que nado en la abundancia, no de los bienes materiales, desde luego, sino en la abundancia de la vida que late y se manifiesta en cada una de mis células, en cada uno de mis órganos y tejidos, en cada una de las creaciones de mi mente.

Ya no me siento aprisionado, ya nada me retiene. Dejé de estar preso en el momento en que comprendí que sólo me sujetaba la absurda creencia de adolecer de libertad. Pero las ligaduras eran puramente mentales y un día la conciencia las descubrió y, al ser iluminadas por su luz, los nudos se soltaron como por encanto. La libertad es ya el espacio en donde habito, pues es la dimensión propia de la Conciencia.

Ya no creo tener razón, ni que no la tenga. Ya no me ofenden ni me inquietan las opiniones desfavorables de los otros. Ya no me halagan ni me convencen tampoco sus opiniones lisonjeras. El mundo de los conceptos me parece ser un entretenido juego de la inteligencia humana, útil para la resolución de problemas formales, pero trivial para iluminar la profundidad del Ser. Sin embargo, sé que los intelectos humanos seguirán jugando a ese ingenioso ajedrez de las ideas, porque para ello fueron ideados por la Conciencia, para representar el maravilloso espectáculo del pensamiento en el mundo de la manifestación.

Ya no me opongo con rebeldía a nada de lo que sucede. El que solía oponerse se difuminó en el seno de la Conciencia. Ahora, simplemente, lo observo todo, lleno de profunda admiración y rendido ante las dimensiones del insondable misterio.

Ya no temo por mí. A quien no existe, nada le puede pasar. Ya no me aterra el sufrimiento, ni me deslumbra el placer. Hay dolor, satisfacciones y deleites, pero no me atañen especialmente a mí. Son de todos y yo los contemplo, los sufro y me deleitan, aunque nunca creo que me pertenezcan.

Ya no me produce zozobra el tener que tomar decisiones, incluso las de cierta transcendencia. Sé muy bien que, decida lo que decida, nunca podé incumplir la voluntad que todo lo encauza y lo coordina. Mi conciencia está tranquila porque es otra la Conciencia que de verdad decide.

Ya no creo que mis acciones sean realmente mías, aunque a los demás se lo parezcan. Sin duda, hago cosas y sigo participando en los quehaceres propios de los cuerpos

vivientes. Pero yo, en el sentido en que los demás creen que existo, ni soy ni actúo. No hago personalmente nada, aunque nada queda, en definitiva, por hacer. No soy más que el instrumento imprescindible que ha de llevar a cabo algunas de las tareas diseñadas por la Totalidad.

Ya no me queda nada que decir, pues descubrí que lo más significativo y enriquecedor se encuentra siempre en la fruición del silencio. El silencio, ese lenguaje que dicen ser el de Dios.

Epílogo

Quisiera encontrarme, cosa imposible, junto al lector o lectora que ha llegado hasta aquí. No sólo por el placer de conocerlo personalmente y la curiosidad de averiguar sus impresiones a lo largo del viaje virtual que hemos compartido, sino, sobre todo, porque me gustaría acogerlo incondicionalmente en mi afecto. Cualquier ser humano ha sufrido pérdidas y desengaños, ha padecido dolor y sufrimiento. Es la cosa más natural del mundo. Quisiera poder abrazarlo o abrazarla y expresarle mi deseo de que sea feliz y de que pueda renunciar a sufrir más. Y quizá revelarles un pequeño secreto. Que todo el sentido y la razón de ser de este pequeño libro se halla cifrado en eso: en su posible contribución a aliviar el sufrimiento y a iniciar en el camino de la serenidad a todo aquel que se anime a leerlo.

Referencias

Capítulo 1. Estados de conciencia y sus transiciones.

(1) ... y en el mundo en conclusión

Calderón de la Barca, Pedro (1997).

Soliloquio de Segismundo en “La vida es sueño” (Jornada II)

Espasa-Calpe, Madrid.

(2) ...nuestro estado de conciencia crea nuestro mundo

Tolle, E. (2005).

A New Earth.

Penguin Books, London.

Capítulo 2. Los estados de conciencia en la historia de la humanidad.

(1) La evolución de la conciencia por estadios ...

Neumann, E. (2002)

The Origins and History of Consciousness.

Routledge, London.

(2) Lecturas recomendadas:

Feuerstein, G. (1987)

Structures of Consciousness

Integral Publishing, Lower Lake, CA

Gebser, J. (1984)

The Ever-Present Origin

Ohio University Press, Athens, Ohio.

Simón, V. M. (2005)

Orígenes y evolución de la conciencia.

En: “La profecía de Darwin”.

Editores: Julio Sanjuán y Camilo José Cela Conde.

Ars Medica. Barcelona.

Wilber, K. (2001).

A Brief History of Everything.

Gateway, Dublin.
Tolle, E. (2005)
A New Earth
Penguin Books, London.

Capítulo 3. La peculiar relación del ser humano con el tiempo.

(1) *Cuando la mente torna al pasado...*

Jeffrey L. Broughton (1999).
The Bodhidharma Anthology. The Earliest Records of Zen.
Record II.
University of California Press, Berkeley.

(2) *La vida es lo que te pasa ...*

Lennon, J.
Canción: “Beautiful Boy (Darling Boy)”.

(3) *El hoy fugaz es tenue y es eterno ...*

Borges, J. L. (1989).
El instante. El otro, el mismo.
Obras completas II.
Emecé Editores, Barcelona.

(4) *Ni el pasado ni el futuro se podrían perder ...*

Marco Aurelio (1999).
Meditaciones.
Gredos, Madrid.

Capítulo 4. El ego, esa entidad virtual que creemos ser.

(1) *Nos vemos fuertemente impulsados...*

Hofstadter, D. (2008).
I am a Strange Loop.
Basic Books, New York.

(2) *Deuda emocional.*

Simón, V. M. (2003).
La deuda emocional.

Psicothema, 15, 2: 328-334.

[\(3\)](#) *Con mucho, la mayor parte de vidas humanas...*

Frisch, M. (1976).

Stiller.

Suhrkamp. Frankfurt.

[\(4\)](#) *(Shi xin) tomar la mente por Maestro...*

Citado por: Izutsu, T. (1997).

Sufismo y Taoismo. Vol. II.

Siruela. Madrid.

[\(5\)](#) *No self, no problem.*

Thubten, A. (2009).

Snow Lion, Ithaca. NY.

[\(6\)](#) *El ego no se destruirá a sí mismo ...*

Balsekar, R. S. (2007)

Confusion no more.

Watkins Publishing, London.

Capítulo 5. Atrapados en un mundo conceptual.

[\(1\)](#) *... la verdad se encuentra más allá de las palabras.*

Maharshi, R. (1985).

The Teachings of Sri Ramana Maharshi.

Arkana, Penguin Books, London.

[\(2\)](#) *... cualquier cosa dicha por cualquier escritura ...*

Balsekar, R. S. (1998).

Your Head in the Tiger's Mouth.

Advaita Press, 1998.

Capítulo 6. La identificación con la historia personal.

[\(1\)](#) *Defiéndeme de ser el que ya he sido.*

Borges, J. L. (1989).

Religio Medici, 1643. (El oro de los tigres).

Obras Completas. II.

Emecé Editores. Barcelona.

(2) *¡Ah, cuánto de mi pasado ...*

Pessoa, F. (2001).

El andamio.

Un corazón de nadie.

Galaxia Gutenberg. Círculo de Lectores. Barcelona.

Capítulo 7. La ilusoria insuficiencia del self.

(1) *El defecto de los hombres...*

Pessoa, F. (2001).

(Alberto Caeiro; El guardador de rebaños, XX).

Un corazón de nadie.

Círculo de Lectores, Barcelona.

(2) *No hay necesidad de ir a ninguna parte.*

Huxley, A. (1989).

Island.

HarperPerennial. London.

(3) *¿Crees que puedes hacerte cargo del universo y cambiarlo?*

Lao Tsu (1993).

Tao Te King.

Wildwood House, Aldershot.

Capítulo 8. La danza del ego con el tiempo.

El círculo del siempre más.

(1) *... no desees nada, porque nada te falta.*

Maharaj, N. (2008).

I Am That.

Chetana, Mumbai.

(2) *No se engañe nadie, no.*

Jorge Manrique (1969).

Coplas a la muerte de su padre.

Los 25.000 mejores versos de la lengua castellana.

Círculo de lectores. Barcelona.

Capítulo 9. El segundo sufrimiento.

[\(1\)](#) ... *reconocer que nosotros también cambiamos como el tiempo,*

Chödrön, P. (2001).

The Wisdom of No Escape.

Element, London.

[\(2\)](#) *¿Por qué se aferra la gente al sufrimiento?*

Chah, A (2002).

Food for the Heart.

Wisdom Publications, Boston.

Capítulo 10. La presencia.

[\(1\)](#) *La conciencia de Lo-Que-es-Aquí-y-Ahora, libre de conceptos y juicios, no es un conocimiento intelectual.*

Balsekar, R. S. (1989).

The Final Truth.

Advaita Press, California.

Capítulo 11. Las dimensiones del ser:

[\(1\)](#) *Hemos de hacernos a la idea ...*

Popper, K. R. y Eccles, J. C. (1977).

The Self and its Brain.

Springer International, Berlin.

[\(2\)](#) ... *que nuestras teorías no son “descripciones de la realidad”*

Bohm, D. (1998)

Wholeness and the Implicate Order.

Routledge, New York.

[\(3\)](#) *Bajo el cielo, todos los seres surgen del ser.*

Lao Zi. (1998).

Libro del Curso y de la Virtud.

Siruela. Madrid.

[\(4\)](#) *Mil gracias derramando*

San Juan de la Cruz (1991).
Cántico espiritual.
Obra completa (1).
Alianza Editorial. Madrid.

Capítulo 12. La comprensión de los opuestos.

[\(1\)](#) ... *el problema surge porque el ego individual...*

Balsekar, R. S. (1998).
Your Head In The Tiger's Mouth.
Advaita Press, Redondo Beach.

[\(2\)](#) *Utilizando las pinzas de la apercepción de la Verdad...*

Citado por: Balsekar, R. S. (1989).
A Duet of One.
The Ashtavakra Gita Dialogue.
Advaita Press, Redondo Beach.

[\(3\)](#) *Por el mismo hecho de que todo el mundo ...*

Dao De Jing (II). Traducción de Anne-Hélène Suárez en:
Izutsu, T. (1997).
Sufismo y Taoismo, Vol. II. Laozi y Zhuangzi.
Siruela, Madrid.

[\(4\)](#) *El movimiento del Tao es el retorno.*

*La felicidad se apoya en la desdicha
La desdicha se oculta en la felicidad.*

Lao Tse (1997).
Tao Te Ching.
Integral (Oasis), Barcelona, 1997.

Capítulo 13. La ilusión de la separación.

[\(1\)](#) *El universo no existe "allá fuera" ...*

Wheeler, J..
Citado en: Denis Brian (2001).
The Voice Of Genius: Conversations with Nobel Scientists and Other Luminaries.
Perseus Books, New York.

[\(2\)](#) *Dios mueve al jugador, y éste, la pieza.*

Borges, J. L. (1989).

Ajedrez. El Hacedor.

Obras Completas, II.

Emecé Editores. Barcelona.

[\(3\)](#) *Focalizando la mente sobre el “Yo soy”...*

Toda división es en la mente (chitta)...

Maharaj, N. (2008).

I Am That.

Chetana, Mumbai.

[\(4\)\(4a\)](#) *Apártate de ser esto o lo otro...*

Así debe ser el hombre inseparable...

Maestro Eckhart (1998).

El fruto de la nada.

Siruela, Madrid.

[\(5\)](#) *El concepto clásico usual...*

Bohm, D. & Hiley, B. (1975).

Citados por: Fritjof Capra (1995).

El Tao de la Física.

Sirio, Málaga.

[\(6\)](#) *Lo que encontramos, por tanto...*

Stapp, H. P. (1998).

Citado por: Nadeau, R. Y Kafatos, M. (1999).

The Non-Local Universe.

Oxford University Press. New York.

[\(7\)](#) *Un ser humano es parte de un todo...*

Carta de Albert Einstein (1950). Citada en:

The New York Times (29 March 1972) y

The New York Post (28 November 1972).

Capítulo 14. El sentido liberador de la aceptación.

[\(1\)](#) *...pero no rehaga mi voluntad sino la tuya. Padre mío, si es de tu agrado, aleja de*

mi este cáliz, pero no se haga mi voluntad, sino la tuya.

Lucas, 22, 42.

[\(2\)](#) *El Señor me lo dio todo, el Señor me lo ha quitado; se ha hecho lo que es de su agrado bendito sea el nombre del Señor.*

Job, I, 21.

La Sagrada Biblia (1965).

Editorial Sopena Argentina. USA.

[\(3\)](#) *¿Cuál es el fundamento final de la aceptación...?*

Balsekar, R. S. (2007).

Confusion No More.

Watkins Publishing, London.

[\(4\)](#) *En esa desnudez halla el espiritual su quietud...*

San Juan de la Cruz (1991).

Subida al Monte Carmelo.

Libro Primero, Capítulo 13.

Obra Completa (1).

Alianza Editorial. Madrid.

[\(5\)](#) *... la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento.*

Epístola de San Pablo a los Filipenses: 4: 7.

La Sagrada Biblia (1965).

Editorial Sopena Argentina. USA.

[\(6\)](#) *Así es como son las cosas.*

La sabiduría de Chuang Tse.

(Sam Hamill y J. P. Seaton).

Oniro. Barcelona, 2000.

(Traducción de Nuria Martí, ligeramente modificada por mí).

Capítulo 15. El camino de la desidentificación.

[\(1\)](#) *... aquello que puede describirse.*

Maharaj, N. (2008).

I Am That.

Chetana, Mumbai.

[\(2\)](#) *Aparezca lo que aparezca en tu mente, obsérvalo.*

Chah, A. (2004).

A Still Forest Pool.

Quest Books, Wheaton, Illinois.

[\(3\)](#) *Cuando nada se hace, nada queda sin hacer.*

Lao Tsu (1993).

Tao Te Ching.

Wildwood House, Aldershot.

[\(4\)](#) *Dios es el que anda aquí...*

San Juan de la Cruz (1991).

Obra Completa.

Alianza Editorial. Madrid.

Capítulo 16. Yo, la Conciencia.

[\(1\)](#) *... tu no eres lo que sucede, tu eres a quién le sucede.*

No puedo decirte lo que soy ...

Maharaj, N. (2008).

I Am That.

Chatana, Mumbai.

[\(2\)](#) *¿De quién es la mirada ...?*

Pessoa, F. (2001).

Un corazón de nadie.

Antología poética (1913-1935)

Círculo de Lectores, Barcelona.

[\(3\)](#) *Los sabios que aman su vida y valoran ...*

Hua Hu Ching (1995).

The Later Teachings of Lao Tsu.

Shambhala. Boston & London.

[\(4\)](#) *Uno no puede ver a Dios y seguir conservando la individualidad.*

Maharshi, R. (2001).

Talks with Ramana Maharshi.

Inner Directions. Carlsbad, California.

[\(5\)](#) *Lo único que necesitamos ...*

Balsekar, R. S. (1989).

Duet of One.

Advaita Press, Los Angeles.

[\(6\)](#) *Es luz que no tiene noche ...*

Santa Teresa de Jesús (1954).

Obras de Santa Teresa de Jesús. Vida.

El Monte Carmelo, Burgos.

Índice analítico

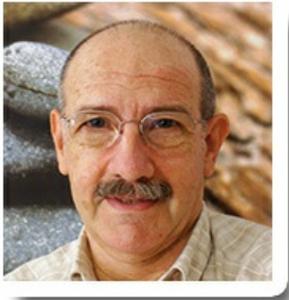
Corresponde a la versión impresa

Aceptación, 81, 113, 115, 116
Apego, 78, 79, 97, 101, 117, 122
Ashtavakra, 95
Auto-compasión, 81
Balsekar, 36, 40, 43, 83, 115, 138, 140, 143, 145
Bodhidharma, 27, 136
Bohm, 90, 106, 140, 142
Borges, 27, 51, 103, 136, 138, 141
Borja, 92
Calderón de la Barca, 15, 135
Chah, 77, 121, 139, 143
Chödrön, 77, 139
Círculo del siempre más, 69, 70, 71, 78, 98, 100, 124
Círculo del siempre menos, 73
Compasión, 81, 108
Conceptos, 35, 43, 83, 95, 130
Conciencia, 12, 87, 104, 107, 108, 110, 113, 119, 122, 125, 127, 130
Conductas, 63, 73
Dao De Jing, 67, 92, 96, 100, 121, 141
Desidentificación, 92, 119, 121, 122, 125, 126
Deuda emocional, 37, 38, 137
Dualismo, 49, 95, 98, 100
Eccles, 89
Eckhart, 105, 142
Ego, 23, 35, 43, 47, 48, 52, 55, 64, 69, 71, 74, 78, 86, 91, 95, 97, 108, 113, 116, 119,

Einstein, 107, 142
Estados de conciencia, 15, 16, 21
Feuerstein, 23, 135
Filosofía perenne, 90
Frisch, 40, 137
Gebser, 23, 135
Hiley, 106
Historia, 51, 53, 54, 117, 126
Hofstadter, 35, 137
Huxley, 67, 138
Impermanencia, 89, 92, 108
Izutsu, 137, 141
Job, 114, 142
Juan de la Cruz, 93, 115, 140, 143, 144
Lao Tsu, 138, 141, 144
Laozi, 100
Lennon, 27, 136
Lucas, 113, 142
Maharaj, 69, 104, 119, 125, 139, 141, 143, 144
Maharshi, 43, 137, 144
Manifestación, 91, 93, 95, 104, 108, 127, 130
Marco Aurelio, 32, 136
Memoria, 28, 30, 55
Neumann, 21, 23, 135
Opuestos, 95, 96, 98, 100
Orden implicado, 93
Pan Kou, 125
Periodo egoico, 23, 31
Periodo mítico, 31
Pessoa, 51, 59, 125, 138, 144
Popper, 89, 140
Presencia, 20, 23, 27, 39, 49, 66, 67, 81, 83, 88, 89, 108, 125
Qualia, 87
Quijote, 101

Resistencia, 78, 80, 96, 114, 116
Segundo sufrimiento, 77, 80, 81, 96, 114
Self, 40, 59, 60, 91, 126
Ser, 12, 89, 90, 108, 115, 117, 121, 124, 127, 130
Stapp, 107, 142
Teresa de Jesús, 128, 145
Testigo, 86, 104, 119, 125
Thubten, 40, 137
Tiempo, 27, 53, 69, 71, 127, 129
Tolle, 15, 24, 135
Totalidad, 88, 89, 91, 109, 111, 114, 117, 127, 129
Wheeler, 103, 141
Wilber, 23, 135
Zhuang Zi, 40
Zhuangzi, 116

Acerca del autor



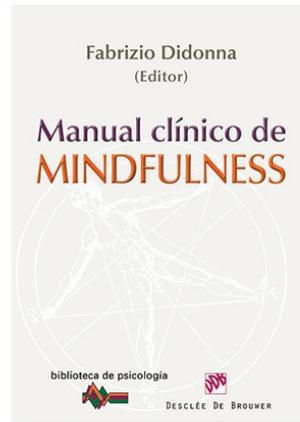
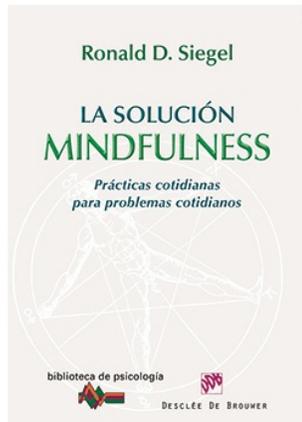
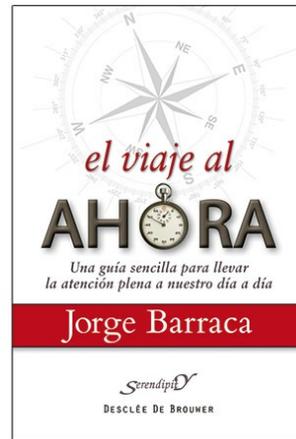
Otros libros

[MINDFULNESS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA](#)

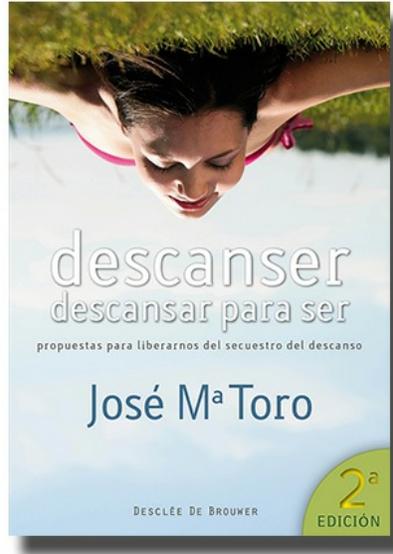
Biografía

Vicente Simón es catedrático de Psicobiología y médico psiquiatra. Estudió la carrera de Medicina y se doctoró en la Universidad de Valencia. Tras realizar estudios en Alemania, volvió a Valencia, en donde se especializó en Psiquiatría y se dedicó a la docencia de la Psicobiología en la Facultad de Psicología, fundando el primer laboratorio experimental de esta materia y publicando numerosos trabajos científicos en revistas de reconocido prestigio. Desde hace unos 15 años se dedica al estudio de la conciencia y a la práctica de la meditación, impartiendo cursos y dirigiendo grupos de meditadores. Su formación científica y su experiencia meditadora le permiten expresar con sencillez y profundidad a la vez, hondas verdades procedentes de la sabiduría perenne que están aflorando con insólita fuerza en este mundo contemporáneo, banal y terrible, seductor y alienante al mismo tiempo.

Otros libros



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



Descanser descansar para ser

propuesta para liberarnos del secuestro del descanso

José Mª Toro

ISBN: 978-84-330-3604-9

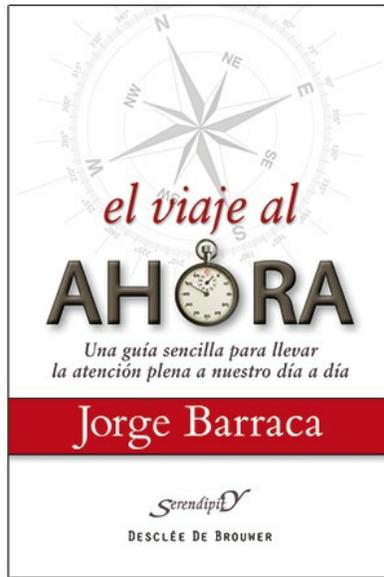
www.ebooks.edeslee.com

En este libro se plantea una visión renovada del sentido y modo de gestionar el descanso en una sociedad caracterizada por la velocidad, la tensión, el estrés, la fatiga, el cansancio y la prisa. Su lectura es una invitación a investigar y ahondar en el propio descanso.

"*Descanser*" es la acción de "*descansar para ser*". A través de ella, la persona puede recuperar su centro, retornar a su identidad más profunda, renovar su materia-energía y reavivar su espíritu para ser devuelta al mundo con una nueva calidad de presencia.

Aunque versa sobre el descanso, éste no es un libro para dormir sino para despertar. Despertar a una nueva comprensión del papel nuclear del descanso en una vida más humana, saludable y gozosa. Despertar a una reconsideración del descanso, no como lujo sino como necesidad y no sólo como derecho sino también como obligación con el propio cuerpo y con el resto del mundo, al tiempo que como necesidad política y urgencia cósmica.

Se aborda el descanso siguiendo los latidos y rasgos específicos de cada una de las cuatro estaciones del año. Asimismo se incluye la descripción de un buen número de ejercicios y experiencias de descanso, en las que se reconoce y promueve el silencio como su expresión más relevante y significativa.



El viaje al ahora

Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día

Jorge Barraca

ISBN: 978-84-330-2527-2

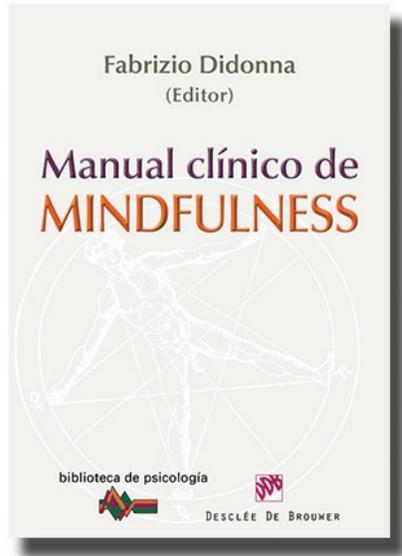
www.edesclée.com

Vivir con **atención plena** consiste en mantener la actitud de estar en contacto con el mundo, abierto a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo la atención de forma consciente a lo que se hace en cada momento, y llevarlo a cabo de forma similar a la de un niño que contempla por primera vez un espectáculo sorprendente, sin juzgarlo, valorarlo, cuestionarlo, criticarlo... sin compararlo con vivencias del pasado, sin preocuparse por lo que sucederá, sin envidias. Se trata, en suma, de dejar que sean las cosas, el mundo, las experiencias, los sentidos, el cuerpo los que hablen por sí mismos, directamente, sin que la mente se inmiscuya u opine. Empezar a vivir con atención plena significa vivir realmente. Es despertarse, y descubrir el mundo, que resulta entonces mucho más interesante, mucho más intenso, mucho más atractivo, mucho más vivificante y mucho más placentero.

La clave para contrarrestar los pensamientos negativos, los estados de ánimo bajos, la ansiedad por problemas futuros, está en no ensimismarse, sino en estar ahora -ya- en

conexión con el exterior y francos a lo que llegue en cada momento. Frente al pensar y pensar, invito a vivir y vivir, pero para eso se tendrá que volver al presente. Esta es la idea básica que quiero transmitir en este libro.

Tome su billete para el viaje al lugar más extraordinario del mundo, el único real. Quizás nunca ha estado de verdad en él o lleva años sin frecuentarlo, aunque le aseguro que está muy, muy cerca. Su billete es para *el viaje al ahora*.



Manual clínico de Mindfulness

Farbizio Didonna

ISBN: 978-84-330-2511-1

www.edeslee.com

*Este libro se va a convertir en un clásico. Ábralo en cualquier página y encontrará escritos de gran sabiduría y precisión. Con una visión exhaustiva, el Manual Clínico de **Mindfulness** nos permite ver con claridad cuán convincentes son el arte y la ciencia de la investigación racional cuando se unen. Mark Williams, Ph.D.*

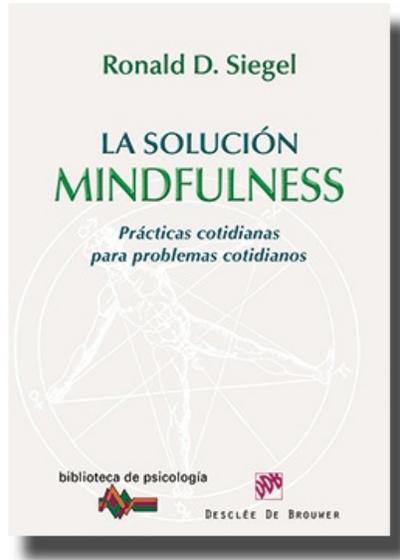
En las dos últimas décadas la psicología oriental ha ofrecido un terreno fértil para los terapeutas, como piedra angular, componente o complemento de su trabajo. En concreto, existen estudios que están identificando la práctica budista de Mindfulness como base para intervenciones efectivas en varios trastornos. El Manual Clínico de Mindfulness es una guía que va de la teoría a la práctica, escrita con claridad, y que apunta hacia ese poderoso abordaje terapéutico (además de los conceptos relacionados de meditación, aceptación y compasión) y su potencial para el tratamiento en una serie de problemas psicológicos frecuentes. Sus principales características son:

- Revisión neurobiológica de cómo funciona Mindfulness

- Estrategias para implicar a los pacientes en la práctica de Mindfulness; Herramientas y técnicas para evaluar Mindfulness
- Intervenciones para los trastornos con mayor prevalencia, como depresión, ansiedad y trauma
- Capítulos especiales sobre la utilización de Mindfulness en oncología y en dolor crónico
- Intervenciones específicas para niños y ancianos
- Aplicaciones exclusivas para pacientes internados y Anexo con ejercicios.

El Manual Clínico de Mindfulness incluye las contribuciones de algunos de los autores e investigadores más importantes en el campo de las intervenciones basadas en Mindfulness. Interesará a profesionales, investigadores y expertos de la salud mental, y su potencial de aplicación lo convierte en una referencia excelente para estudiantes y aprendices.

Revisión técnica de la edición española a cargo de: *Eduardo Keegan, María Noel Anchorena, Guido Korman, Romina Kosovsky, Guillermo Lencioni, Cristian Garay, Martín Nader y Santiago Nader*



La solución Mindfulness

Prácticas cotidianas para problemas cotidianos

Ronald D Siegel

ISBN: 978-84-330-2474-9

www.edesclée.com

La **plena conciencia** brinda una senda hacia el bienestar y un herramental para hacer frente a los escollos de la vida cotidiana. Y aunque pueda parecer una cosa exótica, podemos cultivarla -y cosechar sus comprobados beneficios- sin un adiestramiento ni gasto de tiempo especiales. El doctor Ronald Siegel, experimentado terapeuta y experto en esta rama de la psicología, nos muestra en esta guía de agradable lectura cómo hacerlo exactamente. Podremos utilizar estrategias eficaces mientras nos dirigimos en coche al trabajo, sacamos a pasear el perro o lavamos los platos; también encontraremos otros consejos útiles para poner en práctica un plan sencillo y formal en tan sólo veinte minutos al día. Unos planes de acción flexibles, graduales, nos ayudarán a vivir más centrados y a ser más eficaces en nuestro quehacer cotidiano; es decir, a hacer frente a sentimientos difíciles como, por ejemplo, la ira y la tristeza; a profundizar nuestra relación de pareja; a sentirnos más descansados y menos estresados; a domeñar hábitos poco sanos; a encontrar alivio a la ansiedad y la depresión, y a resolver problemas

relacionados con el estrés tales como el dolor, el insomnio y otros de orden físico.

Nos ayudarán, en suma, para empezar a llevar **una vida más equilibrada...**, desde hoy mismo.

DIRECTORA: OLGA CASTANYER

1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (34ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.

25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico.* R. J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual.*
DAVID RICO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones.* JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte.* STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia.* ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías.*
MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes.* KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico.* VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo.* DAVID RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad.* WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente.* IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego.* MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual.* TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional.* EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Creer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales.*
JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos.* ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances.* XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad.* RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo.* CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento.* JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda.* MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión.* DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido.* Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.*
LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* LESLIE S. GREENBERG. (3ª ed.)

52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.*
JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* PABLO POBLACIÓN KNAPPE Y ELISA LÓPEZ BARBERÁ. (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
56. *El guión de vida.* JOSÉ LUIS MARTORELL. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.*
GIULIANA PRATA, MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición.* JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.*
KEVIN FLANAGAN. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* IOSU CABODEVILLA.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (7ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* PEDRO MORENO. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* KATHLEEN R. FISCHER Y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* JEAN-PASCAL DEBAILLEUL Y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* PATRICE CUDICIO Y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.*
MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.*
JESÚS DE LA GANDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla.* MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)

79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*. RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. DAVE MEARNES Y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. FRED FRIEDBERG. Introducción a la edición española por RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. MCMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. IGNACIO BERCIANO PÉREZ. Con la colaboración de ITZIAR BARRENGOA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores*. NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental*. JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. JOHN AMODEO (2ª ed.).
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra*. BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas*. LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina*. CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*. MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas*. JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal*. THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro*. MARGARET J.

WHEATLEY.

104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (10ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* P. KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALAJAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* IOSU CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (9ª ed.)

128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER. (3ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (4ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA
140. *Aprendiendo a morir.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal.* FRANCISCO YUSTE (2ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* RAFA EUBA
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
148. *El consejero pastoral. Manual de “relación de ayuda” para sacerdotes y agentes de pastoral.* ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional.* GEETU BHARWANNEY
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ
152. *Ojos que sí ven. “Soy bipolar” (Diez entrevistas).* ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR

153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas.* ULRIKE DAHM
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido.* JANET TREASURE - GRÁINNE SMITH - ANNA CRANE
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas.* PETER RANDALL
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos.* BERND GÖRNER
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado.* CHARLES MORIN
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración.* MIGDYRAI MARTÍN REYES
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos.* PETER BOURQUIN
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día.* JORGE BARRACA MAIRAL
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento.* IGNACIO BERCIANO
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja.* CYNTHIA G. LAST
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos.* FERNANDO ALBERCA DE CASTRO (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico.* MARIANA FIKSLER
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos.* DRA. JANET HALL
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo.* BERNADETTE LAMBOY

► Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática.* STANLEY KELEMAN. (9ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASIÁ CLAVEL

10. *Vivencias desde el Enneagrama*. MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa*. DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente*. EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal*. JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones*. CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales*. ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. EUGENE T. GENDLIN. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor*. ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días*. RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación*. BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método*. GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*. HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación*. JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. ÁNGELES MARTÍN. (8ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar*. NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia*. SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.

35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* OLGA CASTANYER (Coord.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* MIGUEL DEL NOGAL. (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* ÁNGELES MARTÍN.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* RAMÓN MORA RIPOLL.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* THOMAS WALLENHORST.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* KARMELO BIZKARRA.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* VICENTE SIMÓN.
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido.* JOSÉ CARLOS BERMEJO.
43. *Más allá de la Empatía Terapéutica. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación.* RICHARD G. ERSKINE - JANET P. MOURSUND - REBECCA L. TRAUTMANN.
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas.* ÁNGELES MARTÍN (Ed.)

Índice

Portada Interior	2
Créditos	3
Agradecimientos	4
Prólogo	5
1. Estados de conciencia y sus transiciones	8
2. Los estados de conciencia en la historia de la humanidad	13
3. La peculiar relación del ser humano con el tiempo	17
4. El ego, esa entidad virtual que creemos ser	23
5. Atrapados en un mundo conceptual	29
6. Atrapados en un mundo conceptua	36
7. La ilusoria insuficiencia del self	42
8. La danza del ego con el tiempo: el “círculo del siempre más”	50
9. El segundo sufrimiento	56
10. La presencia	61
11. Las dimensiones del ser	67
12. La comprensión de los opuestos	72
13. La ilusión de la separación	79
14. El sentido liberador de la aceptación ¹⁴	87
15. El camino de la desidentificación	92
16. Yo, la Conciencia	97
Epílogo	103
Referencias	104
Índice analítico	114
Acerca del autor	117
Otros Libros	118
Descanser descansar para ser	119
El viaje al ahora	121
Manual clínico de Mindfulness	123

La solución Mindfulness
Colección Serendipity

125
127