

Annotation

En *La más profunda aceptación* Jeff Foster nos invita a descubrir el océano que somos: la conciencia que acepta y permite que toda ola de emoción y de experiencia se manifieste y se funda en nosotros. Admitiendo la ironía de escribir un libro para transmitir algo que trasciende las palabras, Jeff confirma en estas páginas su habilidad para conducirnos por inesperados senderos hacia un espacio de aceptación y alegría absoluta, independientemente de lo que esté ocurriendo en este momento en nuestras vidas. Sincero, consciente, jovial y profundamente compasivo con quienes buscan una forma de trascender su sufrimiento, este joven maestro nos inspira a dejar de 'intentarlo' y a enamorarnos del momento presente.

JEFF FOSTER

La más profunda aceptación

SIRIO

Sinopsis

En *La más profunda aceptación* Jeff Foster nos invita a descubrir el océano que somos: la conciencia que acepta y permite que toda ola de emoción y de experiencia se manifieste y se funda en nosotros. Admitiendo la ironía de escribir un libro para transmitir algo que trasciende las palabras, Jeff confirma en estas páginas su habilidad para conducirnos por inesperados senderos hacia un espacio de aceptación y alegría absoluta, independientemente de lo que esté ocurriendo en este momento en nuestras vidas. Sincero, consciente, jovial y profundamente compasivo con quienes buscan una forma de trascender su sufrimiento, este joven maestro nos inspira a dejar de 'intentarlo' y a enamorarnos del momento presente.

Autor: Foster, Jeff

©2014, SIRIO

ISBN: 9788478089703

Generado con: QualityEbook v0.75

La más profunda aceptación

Jeff Foster

Título original: *The Deepest Acceptance*

Traducido del inglés por Elsa López Berastegui

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

C de la edición original 2012 Jeff Foster

© de la presente edición EDITORIAL SIRIO, S.A.

EDITORIAL SIRIO, S.A.
NIRVANA LIBROS S.A. DE C.V.
ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Rosa de los Vientos, 64 Camino a Minas, 501 C/Paracas 59
Pol. Ind. El Viso Bodega n° 8,
1275-Capital Federal
29006-Málaga
www.editorialsirio.com
sirio@editmialsirio.com
I.S.B.N.: 978-84-7808-970-3
Depósito Legal: MA-892-2014
Impreso en IMAGRAF

*Ojalá pudiera mostrarte,
cuando estás solo o a oscuras,
la deslumbrante Luz
de tu Set*
Hafiz Shirazi

NOTA DEL AUTOR

A mi entender, todos nuestros problemas, todo nuestro sufrimiento y nuestros conflictos, tanto personales como globales, se derivan de un problema básico: la ignorancia de quiénes somos realmente. Hemos olvidado que somos inseparables de la vida y, como consecuencia, hemos empezado a temerla, y ese miedo nos ha hecho entrar en guerra con ella de maneras diversas. Hemos empleado nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras emociones y nuestros cuerpos para combatir lo único real, que es el momento presente. Y al intentar protegernos del dolor, el miedo, la tristeza, el malestar, el fracaso..., de todas aquellas partes de la vida que se nos ha condicionado a creer que son malas, negativas, tétricas o peligrosas, hemos dejado de estar verdaderamente vivos.

La armadura que nos hemos puesto para protegernos de una plena experiencia de la vida se llama «yo individual»; pero en realidad no nos protege de nada, solo nos mantiene cómodamente anestesiados.

El despertar espiritual —el darnos cuenta de que no somos quienes creemos ser— es la respuesta a este problema básico de la humanidad. Hoy en día existen innumerables libros sobre el tema, y al parecer se descubren constantemente enseñanzas antiguas a las que hasta hace muy poco solo había tenido acceso una minoría selecta. Pero cuidado, porque también aquí hay trampa: la espiritualidad puede convertirse fácilmente en una capa más de nuestra armadura y, en vez de favorecer nuestra apertura a la vida, desconectarnos todavía más. Muchos conceptos y tópicos espirituales como «el yo no existe», «este no es mi cuerpo» o «la dualidad es pura ilusión» pueden no ser más que nuevas creencias a las que aferramos, nuevas maneras de eludir la vida y apartarnos del mundo que acaben generando un sufrimiento aún mayor, a nosotros y a nuestros seres

queridos.

El despertar espiritual del que trata este libro no tiene nada que ver con que estés más protegido; tiene que ver con que te des cuenta de que el ser que de verdad eres no necesita protección, de que el ser que de verdad eres es tan receptivo, tan libre, rebosa hasta tal punto de amor y profunda aceptación que permite que la vida en su totalidad penetre en él. La vida no puede hacerte daño, puesto que *eres* la vida. Por lo tanto, el momento presente no es un enemigo al que debas temer, sino un querido amigo al que abrazar. Así es, la verdadera espiritualidad no refuerza la armadura con la que te proteges de la vida; la destruye.

El despertar espiritual es en realidad muy sencillo. Es el reconocimiento atemporal de quien eres realmente: la consciencia previa a la forma. Ahora bien, *vivir* en la práctica ese reconocimiento en la vida diaria, sin olvidarlo, perderlo de vista totalmente o dejar que se suba a la cabeza..., ahí, ahí es donde empieza la verdadera aventura de la vida, y ahí es donde, al parecer, muchos de los que recorren el camino espiritual se debaten y entran en lucha, da igual que sean buscadores que maestros.

Una cosa es saber *quién eres realmente* cuando todo va sobre ruedas y tienes la sensación de que la vida te sonrío, y otra es recordarlo en momentos de máxima crispación, cuando todo se derrumba a tu alrededor, cuando las circunstancias te superan y se rompen los sueños. En medio del dolor físico y emocional, de las adicciones, los conflictos de pareja y los fracasos mundanos y espirituales, solemos sentirnos menos despiertos que nunca, y más separados de la vida, de los demás y de quienes somos realmente. Los felices sueños de iluminación pueden evaporarse en un instante, y parecer que la aceptación se halle a millones de kilómetros de distancia.

Depende de nosotros interpretar la existencia humana de cada día, con sus complicaciones y su belleza, como algo que se ha de evitar, trascender o incluso aniquilar, o vería como lo que es realmente: un secreto y una constante invitación a despertar *ahora*, incluso aunque creamos que ya despertamos ayer. La vida, por su compasión infinita, no nos va a dejar dormirnos en los laureles.

Si mis libros anteriores han sido *descripciones* del despertar espiritual, este aborda cuestiones más importantes: *¿cómo se puede vivir ese despertar día a día?*, *¿Cómo podemos aceptar el momento presente incluso cuando el momento presente nos parezca totalmente inaceptable?*, *¿es «cómo podemos aceptar el momento presente?» una pregunta coherente siquiera?*, *¿acaso, de entrada, estamos realmente separados del momento presente?*

Enseño una cosa y solo una: *una profunda y confiada aceptación de cualquier cosa que la vida ponga en nuestro camino*. No se trata de practicar una rendición pasiva ni un frío desapego, sino de emerger con creatividad adentrándonos en el misterio del momento. He escrito este libro después de muchos años de escuchar a miles de personas embarcadas en el viaje espiritual..., de conversar con ellas, de prestar atención a sus preocupaciones, de contestar a sus peliagudas preguntas, de ver su sufrimiento y su dolor, sus luchas y miedos cotidianos, y de *dirigir su* atención, no hacia una iluminación futura, sino hacia una aceptación profunda e incondicional de la experiencia del momento presente, hacia la más profunda aceptación de lo que son en esencia.

Bienvenido a la vida ordinaria, querido explorador..., la última frontera del despertar espiritual. ¡Que tengas la intrepidez de ir allí adonde nadie ha ido antes!

Con amor de ti mismo,

Jeff Foster

AGRADECIMIENTOS

Con cariño y profunda gratitud, a:

Amy Rost

Tami Simon

Matt Licata

Julian y Catherine Noyce, de Non-Duality Press, Reino Unido

Menno van der Meer y Jeannine de Klerk

Sherie Davis y Amy O'Neil

Lynda y Sid Foster

Maurizio y Zaya Benazzo

Mike Larcombe, Nic Higham y Scott Kilobv

Arlene Eastland

... y a todos los demás seres maravillosos que he conocido en este viaje increíble.

PRIMERA PARTE

DESPERTAR A LA MÁS PROFUNDA ACEPTACIÓN

LA INTEGRIDAD DE LA VIDA

EJ verdadero viaje de descubrimiento consiste, no en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con ojos nuevos

March Proust

Las arrugas que surcan las manos de tu padre anciano. El llanto de un recién nacido. Una escultura expuesta en una galería de arte. Cierta combinación de notas en una pieza musical. Una gota de rocío sobre una brizna de hierba. La expresión momentánea de la cara de un desconocido que, de pronto, inesperadamente, hace que se te derrita el corazón. La completitud que súbitamente traspasa la separación.

La vida está llena de misterio.

Hace poco hablaba con una amiga que acababa de dar a luz. Es científica, «pensadora racional» y atea, sin el menor interés por la espiritualidad, la religión ni nada que no pueda demostrarse mediante una «revisión por pares», como ella la llama. Piensa que el sentido de la vida está en trabajar, proveer a la familia de todo lo necesario, ahorrar para la vejez y finalmente, jubilarse y darse «la buena vida» antes de morir.

Y sin embargo, la oía hablar del nacimiento de su hija, sus palabras no eran las

de una atea; eran palabras rebosas, palabras espirituales, palabras preñadas de admiración, de asombro ante el sobrecogedor milagro de la creación. Hablaba del milagro de la vida en sí..., el misterio del nacimiento y la muerte, el acertijo cósmico que impregna todas las cosas. Me contaba que el momento en que sostuvo a su hija en brazos por primera vez, dejó de pensar en sí misma por completo, el pasado y el futuro se disolvieron y, de repente, lo único que había era aquello..., solo la vida misma, presente, viva, misteriosa. Solo existía aquel momento precioso, aquí y ahora, nada más.

Me contó que había llorado de gratitud al ver por primera vez los deditos diminutos de su hija..., lo delicados, lo frágiles que eran. Me contó lo asombrada que estaba de que algo tan misterioso y tan *vivo* hubiera salido de ella, de que algo se hubiera formado de la nada, de que la vida creara vida de sí misma, de que la misma vida que estuvo presente en el *Big Bang* estuviera también allí, en forma de aquella diminuta criatura rosada. La invadió de repente un amor incondicional..., hacia su hija, hacia todos los bebés y las madres del mundo, hacia la existencia entera; un amor para el que no tenía palabras. Todas las revisiones por pares se hicieron añicos ante la incomprensible vastedad de la experiencia del momento presente.

Mi amiga, la científica escéptica, la pensadora racional, se había transformado temporalmente en una mística no dualista, y ni siquiera lo sabía. Por un momento, había tocado la completitud de la vida, el misterio inefable que impregna toda la creación. Por un momento, se había *enamorado* de la existencia; la separación entre ella y la vida se había desvanecido para revelar un amor sin nombre.

He conocido a lo largo de los años a mucha gente en la que se había despertado un interés por la espiritualidad a raíz de haber vivido ciertas experiencias o percepciones extrañas, inexplicables, incomprensibles, por lo general de un modo repentino, como aparecidas de la nada, experiencias que después les resultaba difícil poner en palabras, y más difícil todavía comunicar a su familia y a sus amigos.

Los artistas hablan de la desaparición de sí mismos cuando están abstraídos en su trabajo. Los músicos cuentan cómo, cuando están absortos en su música, *solo* hay música, y la entidad separada que eran hasta ese momento se desvanece en ella, como si la propia vida los hubiera absorbido. No es que interpreten la música: *son* la música, que se interpreta a sí misma. Los atletas hablan de entrar en el flujo, o «entrar en la zona», un lugar donde el correr, el pedalear o el saltar ocurren sin ningún esfuerzo y el cuerpo funciona a la perfección aunque ellos ya no lo sientan como suyo. Los actores se refieren a desaparecer en sus personajes, hablan de diluirse por entero en el papel, de cómo, cuando actúan de verdad, no hay nadie que actúe. Luego, cuando los felicitan por su actuación y les preguntan cómo lo han conseguido, tienen que admitir que *realmente no lo saben*.

O vas paseando por el parque y, de repente, no hay un *tú* que ande..., solo existe el viento en la cara, el crujir de las hojas, la risa de los niños y el ladrido de los perros. Tú desapareces, y eres todo..., o todo desaparece, y tú no eres nada. Las palabras no tienen capacidad para expresarlo.

A veces sucede de un modo menos espectacular. Estás lavando los platos y, de pronto, las burbujas de jabón centelleantes son lo más fascinante del universo..., más aún: las burbujas de jabón *son* el universo en ese instante, y todos tus problemas, tus miedos, tus angustias, tu ansia desesperada de una vida mejor, de fama, de éxitos, de amor, de iluminación se desvanecen. Todo está profundamente bien de nuevo..., cósmicamente

bien. Aunque la situación de tu vida no ha cambiado —sigue habiendo facturas que pagar, hijos que alimentar, trabajo que hacer, dolor que sufrir— tu relación con todo ello se ha transformado de repente. En un instante, has dejado de ser un individuo separado que lucha por encontrar completitud. *Solo* hay completitud. Has vuelto al vientre de la vida —un vientre del que en realidad nunca has salido—, y, sin embargo, la vida ordinaria sigue estando presente y tú continúas funcionando en el mundo sin el menor esfuerzo.

A la ciencia le ha costado mucho buscar explicaciones a estas experiencias —o no experiencias, o como quieras llamarlas—, pues nos llevan más allá del mundo de la causa y el efecto, el sujeto y el objeto, el observador y lo observado, lo absoluto y lo relativo, dentro y fuera, e incluso el tiempo y el espacio. Son lógica, científica y filosóficamente difíciles de demostrar. Pero para quienes las experimentan, son más reales que nada de lo que conocen. Llámalas si quieres despertares, experiencias pico o simplemente encuentros directos y al desnudo con la vida tal como es; en realidad, da lo mismo cómo las denomines porque, en última instancia, las palabras siempre vienen después.

La existencia rebosa de misterio y prodigio, y, a veces, sin advertencia, la luz puede brillar a través de las grietas del yo separado. Durante unos breves momentos, aparece la sugerencia cósmica de que la vida es infinitamente *más* de lo que parece ser. El más común de los objetos puede tornarse fácilmente extraordinario, lo cual nos hace preguntarnos si, tal vez, lo extraordinario está siempre oculto *en* lo ordinario, simplemente esperando a que lo descubramos.

Sí, quizá las cosas ordinarias de la vida —unas sillas desvencijadas, unos neumáticos de bicicleta, los reflejos del sol en unos cristales rotos, la sonrisa de una persona querida, el llanto de un recién nacido— no sean en realidad ordinarias en absoluto. Quizá, oculto en su «ordinariedad», haya algo extraordinario. Quizá todo eso que damos por hecho sea en realidad expresión divina, sagrada, infinitamente preciosa, de una integridad, una Unidad que no es posible expresar con el pensamiento ni el lenguaje.

Y quizá esa integridad no esté «ahí fuera», en algún otro sitio, ni en el futuro, esperando a ser descubierta. Quizá no necesitemos viajar hasta los confines del universo para encontrarla. Quizá no esté en los cielos o escondida en las más hondas profundidades de nuestras almas. Quizá la integridad esté justo aquí, donde nos encontramos —en *este* mundo, en *esta* vida—, y quizá, no se sabe cómo, nos hayamos vuelto ciegos a ella en nuestra obsesión por encontrarla.

La física moderna ha empezado a confirmar lo que las enseñanzas espirituales de todos los tiempos han señalado: que todo está interconectado, y nada existe aislado de nada. Hemos inventado muchas palabras a lo largo de los siglos para referirnos a esa integridad cósmica; palabras como «espíritu», «naturaleza», «Unidad», «Advaita», «no dualidad», «consciencia», «percepción directa», «vitalidad», «Ser», «Fuente», «Existencia», «Estado de ser», «Tao», «Mente búdica y «presencia». Podríamos pasarnos cien años discutiendo sobre lo que realmente es la integridad de la vida, pero me pregunto si no terminaríamos discutiendo sobre palabras y dejaríamos escapar aquello a lo que se refieren dichas palabras. Así que elige tu término favorito para aludir a la integridad, porque, en definitiva, las palabras son lo de menos. Tú la llamas *Tao*; yo la llamo *vida*; ella, *Dios*; él, *consciencia*; otro, *nada*, y otro más *todo*. Hay a quien le gusta guardar silencio al respecto; un artista pinta cuadros sobre ella y un músico compone una melodía

para expresarla; un físico intenta captarla con cálculos de enorme complejidad y enrevesadas teorías; un poeta o un filósofo hacen malabarismos con las palabras intentando alcanzarla; un chamán te da a tomar extrañas sustancias para que la veas por ti mismo; un maestro espiritual te orienta hacia ella, a la vez con palabras y en silencio.

La cuestión es que, sea lo que sea, en última instancia nunca podrá ponerse en palabras, ya que los pensamientos y las palabras fragmentan la integridad; descomponen una realidad unificada en elementos separados: cuerpos, sillas, mesas, árboles, el sol, el cielo, tú, yo... El mundo del pensamiento es el mundo de la dualidad, el mundo de las *cosas*.

Por supuesto, emplearé muchísimas palabras en este libro. Las palabras son muy útiles para escribir y leer libros! Pero hay algo fundamental que debemos recordar, y es que *lo importante no son las palabras*. Lo importante es la integridad de la vida en sí..., y eso precede a *todas* las palabras, incluida la palabra «integridad».

Hay un gran silencio y reposo que impregna todas estas palabras, y es desde esa íntima quietud desde la que hablo. Este libro es todo él una carta de amor, de la quietud a la quietud..., de quien verdaderamente soy a quien verdaderamente eres.

Solía trabajar como voluntario en un sanatorio, y pasaba mucho tiempo con personas que se encontraban en las últimas semanas, días o incluso horas de su vida. Con frecuencia, los pacientes me confesaban que hasta aquel momento, en que el telón estaba a punto de caer, no habían abierto realmente los ojos a la obra que estaba en escena; era entonces cuando habían empezado a darse cuenta de lo preciosa que es la vida..., de lo preciosa que había sido siempre. Muchos de ellos se lamentaban. Lamentaban no haber saboreado la vida al máximo, lamentaban no haber amado lo suficiente. Se arrepentían de haberse guardado sus sentimientos por miedo al rechazo, y de no haber sido más sinceros y abiertos en sus relaciones. Se arrepentían de haber trabajado hasta enfermar, luchando por un futuro que nunca llegó y que ya no iba a llegar. Si hubieran sabido que la vida tenía otros planes para ellos, tal vez habrían abierto los ojos antes.

Algunos pacientes, hasta que se les arrebató el *tiempo*, no empezaron a explorar la vida de verdad. Ya no tenían tiempo para seguir viviendo de esperanzas y sueños; solo tenían tiempo para vivir. Algunos empezaron a experimentar con algún arte, otros estaban aprendiendo a tocar un instrumento, o a cantar o a bailar, por primera vez. Conocí a una mujer que, por fin, había reunido el valor suficiente para grabar su álbum de debut. Llevaba toda una vida escondiéndose, cantando en la ducha cuando estaba sola, protegiéndose del ridículo y el rechazo. Y ahora, en las últimas semanas de su vida, cuando ya no tenía nada que perder, cantaba con todo su corazón, como si nadie la estuviera escuchando, como si de hecho estuviera muerta y no hubiera ya nada que temer. El ridículo y el rechazo habían dejado de ser sus enemigos.

Un día me senté a jugar al ajedrez con una paciente. Apenas hablamos mientras jugábamos. Tenía la cabeza afeitada, y era patente su debilidad tras meses de quimioterapia. Pero estuvo tan *presente* conmigo durante la hora, más o menos, que pasamos juntos, tan en el aquí y el ahora, tan embelesada con la vida, *tan fascinada por todo* como un recién nacido... «Jaque mate», dijo con una sonrisa al tiempo que acorralaba a mi rey. Murió aquella misma noche, pero mientras jugamos estuvo más viva, más receptiva a experimentar, más enamorada del momento presente que muchos a los que todavía les quedan otros cincuenta años de vida. Estar presente no tiene nada que ver con el tiempo.

¿Por qué hacen falta, normalmente, situaciones de vida extremas para que recuperemos la percepción de la magia y el misterio de la vida? ¿Por qué esperamos, por regla general, a estar a punto de morir para descubrir en nuestro interior una profunda gratitud hacia la vida tal como es? ¿Por qué nos agotamos buscando amor, aceptación, fama, éxito o iluminación espiritual en el futuro? ¿Por qué trabajamos, o meditamos, hasta dejarnos la vida en ello? ¿Por qué posponemos la vida? ¿Por qué nos contenemos? ¿Qué es lo que buscamos, exactamente? ¿A qué esperamos? ¿De qué tenemos miedo?

¿Llegará la vida que tanto anhelamos en algún momento futuro, o está siempre mucho más cerca?

Este libro trata sobre la integridad de la vida y sobre la posibilidad de descubrir esa integridad *ahora mismo*; no el año que viene, ni mañana, ni «algún día», sino ahora mismo, *en mitad de la experiencia presente*, en mitad de lo que quiera que esté sucediendo, incluso si lo que está sucediendo es malestar, dolor o el anhelo de ser libre.

Este libro trata sobre la necesidad de que averigües quién eres realmente, más allá de quien piensas que eres, más allá de quien te han contado que eres, del cuento que te cuentas sobre quién eres y de todos los conceptos e imágenes que tienes de quién eres. Y trata sobre la necesidad de descubrir las diferentes maneras en que, al olvidarnos de quiénes somos e intentar construir y mantener lo que básicamente resulta ser una imagen falsa de nosotros mismos, obra del pensamiento, entramos en guerra con la experiencia presente, con los demás y con el planeta. Nuestro conflicto interno se convierte en un conflicto externo, pues, cuando hay guerra dentro de mí, entro en guerra contigo; lo que rechazo de mí lo rechazo en el mundo, y ese rechazo desemboca en toda clase de sufrimientos. Nos hacemos adictos a ciertas sustancias o a ciertos hábitos, algunos de ellos incluso aparentemente buenos, para eludir lo que no nos gusta de nosotros. Batallamos contra las emociones dolorosas. Buscamos a otra persona y una relación que nos complete. Queremos, desesperadamente escapar del malestar gracias a la iluminación.

En este libro, voy a sostener permanentemente una lupa sobre el lugar de nosotros donde nace el conflicto, ya que el lugar donde el conflicto empieza es también el lugar donde puede terminar.

Se calcula que, solo en el siglo XX, los seres humanos se las arreglaron para matar a más de doscientos millones de otros seres humanos en guerras y genocidios. Parecemos ser los únicos organismos del planeta que hacemos daño y matamos a nuestros semejantes no solo para protegernos físicamente, no solo en la lucha por el alimento o el territorio, sino también para defender nuestras *imágenes*. Matamos en nombre de cualquier clase de imagen: ideologías, filosofías, sistemas de creencias, caminos espirituales, perspectivas del mundo...; matamos cada vez que intentamos crear una imagen del cielo que hay en las alturas, cada vez que intentamos imponer nuestra imagen del mundo a otros seres humanos distintos de nosotros. Matamos en nombre de imágenes de la realidad, de imágenes de lo que es verdadero y es falso, imágenes de quiénes somos y de quiénes son los demás en relación con nosotros..., imágenes que rara vez, por no decir nunca, se corresponden con la realidad. ¿Dónde puede acabar esta violencia?

Está de moda hoy en día hablar del cambio que la consciencia humana está experimentando en el planeta; la idea es, básicamente, que los seres humanos se encuentran en el proceso de alcanzar un estado de consciencia superior. Yo, en cambio, creo que lo que de verdad estamos haciendo es desarrollar una percepción nueva y

cristalina de la locura que padece la mente humana. Somos más conscientes que nunca de que la manera tradicional de hacer las cosas no funciona. Ni las viejas ideas sobre quiénes somos, ni nuestra forma de pensar dualista, ni la mentalidad del «nosotros y ellos» nos han conducido a la paz —ni a la paz del mundo ni a vivir en paz con nosotros mismos—, sino más bien todo lo contrario. Las guerras, los genocidios, la opresión y la violencia siguen siendo una realidad en este preciso momento; el sistema financiero mundial está al borde de la quiebra (y hay quienes dirían que ya *ha quebrado*) y las grandes superpotencias están fatalmente endeudadas; el desastre ecológico es cada vez más amenazador, y los seres humanos sufren niveles de depresión, ansiedad y estrés sin precedentes.

El mundo siempre ha estado loco, solo que hoy en día somos más conscientes de esa locura. Por primera vez en la historia humana, prácticamente todo aquel que tiene acceso a un ordenador dispone de información sobre el estado del mundo, y probablemente sea igual de cierto que nunca habíamos estado tan desesperados por encontrar una salida.

Este libro no trata sobre cómo resolver todos los problemas del planeta; no estoy cualificado para hablar sobre eso. Sobre lo que sí quiero hablar es sobre dónde se originan todo el sufrimiento, el conflicto y la violencia humanos y que no es sino en la división dualista de la experiencia presente, esa división en la que «me» separo de la vida en sí. Si, más temprano que tarde, no hacemos frente cada uno de nosotros a nuestra propia experiencia presente y sanamos la locura, la violencia y la separación que hay en ella, no hay esperanza de que encontremos un modo de escapar de la locura humana colectiva. En cambio, si logramos averiguar dónde comienzan en nuestra propia experiencia la violencia, el sufrimiento y la división que nos separan de la vida y de nuestros semejantes, y si somos capaces de ver y entender con claridad el sufrimiento que nos causamos a nosotros mismos podremos ver cómo les causamos sufrimiento a los demás, a las personas queridas, a nuestras ciudades, países, continentes y planeta.

La violencia empieza y termina en *ti*. Reconocer esta verdad supone asumir una responsabilidad total, en el mejor sentido de la palabra.

No ofrezco una forma de salir de la locura de la mente humana, sino una forma de entrar. En realidad, no ofrezco una solución al sufrimiento, sino otra manera de entenderlo..., una manera radicalmente nueva de *relacionamos* con él.

No hay esperanza de que podamos poner fin al sufrimiento —ni personal ni global— hasta que entendamos lo que es en verdad el sufrimiento, en el nivel más fundamental. Y cuando realmente entendamos lo que es, tal vez descubramos que la verdadera libertad no se encuentra escapando de la experiencia presente, sino sumergiéndonos sin miedo en sus profundidades ocultas. Ahí, quizá, descubramos toda la paz, el amor y la profunda aceptación que siempre habíamos buscado en el exterior.

Sé que tal vez suene egoísta o narcisista centrarnos en nuestro propio sufrimiento de esta manera. «¿Quién soy yo para quedarme aquí sentado contemplando mi sufrimiento? ¿No debería olvidarme de mí, salir a la calle y ayudar a poner fin al sufrimiento del mundo?», podrías preguntar. Recuerda que cualquier sufrimiento que haya dentro de ti se proyectará fuera, en el mundo, inevitablemente. Cualquier cosa con la que estés en guerra dentro de ti, llegará el momento en que la combatirás igualmente en el exterior. Si la violencia y la separación están vivas en ti, las introducirás en tus relaciones más íntimas, en tu familia, en tu lugar de trabajo, en el mundo a gran escala. El

mundo no es sino tu proyección de él, como nos han recordado sin cesar los maestros espirituales, los santos, sabios y místicos de todos los tiempos.

Osho hablaba de la paradoja de indagar profundamente en la propia experiencia en lugar de intentar poner fin a los problemas del mundo: «Sí, parecerá egoísta, pero ¿es egoísta el loto cuando florece?, ¿es egoísta el sol cuando brilla?». Por extraño que resulte, para ser totalmente desinteresado y altruista, has de ser totalmente egoísta, has de estar completamente obsesionado contigo mismo..., pero no de la manera en que habitualmente entendemos la obsesión ni el yo. Debes estar fascinado, lleno de curiosidad, dispuesto a descubrir los entresijos de la separación, en todas sus formas, en mitad de tu experiencia presente. Debes estar abierto a explorar el sufrimiento, cómo y por qué se manifiesta en ti, dónde se origina. Debes estar dispuesto a detener la mirada en tus miedos más terribles, tu dolor, tu tristeza, tus más profundos anhelos insatisfechos. Debes estar dispuesto a mirarlos de frente y a encontrar el lugar donde es posible aceptar profundamente incluso los aspectos aparentemente más inaceptables de ti.

La gran libertad reside en afrontar sin miedo la oscuridad y ver, finalmente, que es inseparable de la luz. Reside en reconocer que lo que siempre habías buscado estaba oculto incluso en tus miedos más terribles. Parafraseando a Thomas Hardy, si hay un camino hacia algo mejor, está en mirar con los ojos bien abiertos lo peor... y encontrar en ello la más profunda aceptación.

Cuando entiendes cómo se manifiesta en ti el sufrimiento, entiendes de inmediato cómo se manifiesta en todo el resto de la gente. Solemos conceder tanta importancia a nuestras diferencias individuales que somos incapaces de ver que, en lo fundamental, somos todos iguales. Todos sufrimos, y todos buscamos una manera de salir del sufrimiento, como Buda enseñó. Cuando descubres y entiendes la mecánica del sufrimiento en ti mismo, desarrollas una profunda compasión por el sufrimiento ajeno..., *compasión* en el verdadero sentido, en el sentido de *com-passio*, literalmente «sufro con».

Cuando considero que el dolor es mío, me pierdo en mi burbuja de sufrimiento personal y me siento desconectado de la vida, aislado y solo con mi desdicha. Pero más allá de la historia personal de mi sufrimiento, descubro que el dolor no es en realidad mi dolor. Es el dolor del mundo. Es el dolor de la humanidad. Cuando pierdo a mi padre, la aflicción que siento no es mi aflicción, sino la aflicción de todo hijo; sufro por, y con, cada hijo que haya perdido a su padre. Cuando mi pareja me abandona, soy cualquiera que haya perdido a alguien a quien amaba. En los más íntimos recesos de la experiencia presente, descubro que yo *soy* el universo que con tanto ahínco intento salvar; descubro que yo *soy* la compasión que tanto me esfuerzo por representar fuera, en el mundo; descubro que yo *soy* todas las demás personas con las que tanto anhelo tener contacto. En las profundidades de lo personal, en medio de las experiencias más intensamente dolorosas e íntimamente personales, descubro la verdad impersonal de la existencia, y en ese momento soy libre. Muchas enseñanzas espirituales hablan de escapar de lo personal y alcanzar cierto estado impersonal en un futuro, pero, como veremos en este libro, lo personal y lo impersonal son íntimamente uno, y no se pueden dividir así. La división es precisamente la raíz de todo el sufrimiento y el conflicto.

A un nivel, este libro no es necesario. Ya estás completo tal como eres. Eres la vida misma, y siempre lo has sido. *¡Esto es todo*, el aquí y el ahora! Este momento es cuanto hay, y está completo en sí mismo. No hay nada más que hacer. ¡Enhorabuena!, puedes cerrar el libro y tomarte una taza de té y un bollo.

A otro nivel, quizá todavía no *reconozcas* que ya estás completo. Quizá verdades espirituales tan bellas e inspiradoras como «ya estás completo» y «solo hay Unidad» aún te parezcan simplemente bellas e inspiradoras *palabras*, y todavía no sean para ti una *realidad* experiencial, viva. Quizá todavía estés batallando con tus sentimientos, con el dolor, las adicciones y los conflictos de pareja. Quizá todavía estés buscando respuestas, amor, aprobación, la iluminación... Quizá aún estés esperando la paz, todavía anheles encontrar una manera de vivir en este mundo que tenga más sentido, en la que haya más amor, que sea más auténtica. Quizá, aunque *creas* que no estás separado de la vida, todavía te *sientas* separado de la vida.

El sufrimiento no es una maldición, un castigo, una aberración, ni es señal de que hayas fracasado en modo alguno. El sufrimiento es siempre un gran lugar para empezar a explorar la experiencia presente. Dios sabe que, si no hubiera sufrido como sufrí, nunca habría empezado a cuestionar todo lo que sabía y a descubrir la libertad en todo aquello contra lo que luchaba, en todo aquello de mí de lo que intentaba huir.

No te prometo un estado especial o una experiencia espiritual extraordinaria; eso se lo dejo a los gurús espirituales. Además, los estados y las experiencias vienen y van, y, si de verdad queremos poner fin al sufrimiento, debemos ir más allá de los estados y las experiencias pasajeros, más allá de las cimas espirituales, y descubrir algo que no sea efímero. Algo que esté siempre presente. Algo que está aquí ahora mismo, pero que al parecer siempre ignoramos, empeñados en saborear experiencias futuras y añorantes de retornar a las glorias pasadas.

No me considero un gurú espiritual o un adalid de la autoayuda, un ser especial, despierto o iluminado, ni esencialmente distinto de ti en modo alguno. Me considero más un amigo que te indica con delicadeza cómo retornar a quien realmente eres, que te recuerda lo que, en lo más hondo, ya sabes. Por supuesto, no deseo que te limites a creer todo lo que digo. Quiero que indagues tú mismo, que pongas a prueba todo lo que digo y lo cotejes con tu propia experiencia. Yo no soy una autoridad en materia de la vida (¿quién puede ser una autoridad en que los pájaros canten, en que lata el corazón, en que caiga la lluvia o en que este momento sea como es?), pero quizá las palabras de este libro te devuelvan a una percepción consciente de lo que es realmente verdad en tu experiencia ahora mismo. Tal vez te devuelvan a una profunda aceptación total, a una sencillez y un reposo que son la esencia de todo, que te llevarán más allá de la necesidad de ninguna autoridad externa y te dejarán libre, como un árbol en mitad de la tormenta, mirando a la vida de frente, entregado de lleno a las realidades y los desafíos de la existencia relativa, pero también sólidamente asentado en la inquebrantable certeza de quien de verdad eres, firmemente enraizado en un *saber* que nunca morirá.

¿POR QUÉ SUFRIMOS?

*NO dejaremos de explorar,
y el final de la exploración
será llegar al punto de partida
y conocer el sitio por primera vez.*

T. S. Eliot, «Little Gidding»

He sido, la mayor parte de mi vida, un pequeño yo triste

y solitario, una ola deprimida en el océano cósmico de la vida. Me sentía totalmente separado de ese océano, y vivía en lucha constante conmigo mismo y con los demás, sin disfrutar jamás de un solo momento de descanso. Pasé muchos años intentando desesperadamente encajar, triunfar, conectarme con los demás, encontrar amor, descubrir mi sitio en el mundo, pero, a pesar de todos mis esfuerzos, caí en una depresión cada vez más profunda. Culpaba a todo y a todos de cómo me sentía: a mis genes, la química de mi cerebro, la educación que recibí, mis padres, mis amigos, mi jefe, la crueldad de la vida, nuestra sociedad obsesionada con el dinero, los medios de comunicación, los carnívoros, los políticos, las corporaciones, los «malhechores»... Mi desdicha nada tenía que ver conmigo, o eso creía yo. Era la única respuesta posible a una vida que se había vuelto contra mí. La vida era cruel, era injusta, era hostil; la vida me había maldecido. La culpaba de mi desdicha, y sentía que tenía perfecto derecho a hacerlo. «Si hubieras pasado por lo que yo he pasado, ¡tú también te sentirías como yo!»: así es como me gustaba justificar mi desdicha ante los demás.

La vida no había estado a la altura de mis expectativas, la gente me había defraudado y, por más que lo intentara, no tenía ningún control sobre el rumbo que mi existencia había tomado. A consecuencia de todo ello, acabé postrado en cama, sin energía para levantarme, asqueado, con un sentimiento de opresión y ganas de morir, sin fuerzas ni ánimo para hacer frente al día que se presentaba. ¿Qué sentido tenía salir de la cama? Detrás de la puerta de mi habitación, lo único que me esperaba era más desdicha. Sabía lo que era la vida, y quería eludirla a cualquier precio. La vida era dolor, y yo no quería sentir dolor.

¿Cómo había terminado así? En pocas palabras, a lo largo de los años había forjado muchas ideas sobre *cómo debía ser la vida*. Había recopilado muchas creencias acerca de la realidad, muchas teorías sobre la manera en que realmente funcionaban las cosas, muchos conceptos sobre lo que debía y no debía suceder en el mundo. Había llegado a infinidad de conclusiones sobre lo que estaba bien y lo que estaba mal, sobre lo que era bueno y era lo malo, lo que era normal y anormal, apropiado e inapropiado.

Y tenía muchas *imágenes* de mí mismo que había intentado sostener en pie, muchas exigencias sobre cómo quería que los demás me vieran y cómo quería verme a mí mismo.

Deseaba ver y que los demás vieran en mí a un triunfador, a un hombre atractivo, inteligente, generoso, bueno, compasivo y virtuoso. Pero la vida se interponía continuamente en mi camino impidiendo que se cumplieran mis deseos; la vida, sencillamente, no me dejaba ser quien yo quería ser. La vida no me entendía. Nadie *captaba* quién era yo. ¡Nadie me entendería jamás! El hecho de ver frustradas mis expectativas de la vida y de juzgarme, además, a mí mismo continuamente me acarrea dolor, y yo detestaba el dolor y no quería tener que soportarlo ni un minuto más.

A pesar de todo, alrededor de los veinticinco años, tras una serie de percepciones muy lúcidas, empecé a entender con claridad que, en el nivel más básico, la depresión que sufría era en realidad la experiencia de mi *profunda resistencia* a la vida. No es que experimentara algo ajeno a mí llamado depresión. No es que algo llamado depresión me estuviera sucediendo. Lo que experimentaba era mi propia guerra interior con la manera de ser de las cosas, y, en la raíz de esa guerra, estaba mi propia ignorancia de *quién era realmente*. Había dejado de ver la completud de la vida; había olvidado cuál era mi verdadera naturaleza, e, indignado, me había lanzado a combatir la experiencia

presente. Incapaz de darme cuenta de quién era en realidad, e identificándome por tanto como un «yo» separado, había entrado en guerra con el momento presente.

La depresión estaba enteramente relacionada con mi forma de ver el mundo: con los juicios que hacía de él, las creencias que tenía de él, las exigencias que albergaba sobre cómo debería ser este momento. Por debajo de aquella tentativa de controlar la vida con el pensamiento, estaba el miedo a los desafíos, a las pérdidas y, en última instancia, a la muerte. La resistencia que le oponía a la vida me llevó a una depresión extrema, suicida..., pero *todos* estamos desconectados de la integridad en mayor o menor medida, y el grado en que nos desconectamos de la integridad es el grado en que sufrimos. Yo me había desconectado de la vida totalmente, y el sufrimiento se hizo insoportable. Me había convertido en un cadáver andante, pero no era la vida la culpable de ello; inocentemente, lo había hecho yo, *en mi porfiada búsqueda de una integridad futura que nunca iba a llegar*.

En la raíz de la depresión estaba el sentimiento de que yo era una persona separada..., un yo individual, una entidad desvinculada de la vida en sí y apartada de este momento. Y aquel yo individual tenía que encontrar la manera de mantener, sostener y sustentar algo llamado «mi vida»..., de orquestarlo, de hacer que tomara la dirección en la que yo quería que fuera, de tener control sobre ello. Eso es lo que me habían enseñado desde muy niño, y eso es lo que el mundo me había estado gritando: se esperaba de mí que tomara las riendas de mi vida, que supiera lo que quería y friera capaz de lanzarme a conseguirlo. Los demás parecían saber todos dónde estaban, qué hacían, adonde iban, y yo, en cambio, era incapaz de sostener en pie el relato de mi vida sin que me cayera encima y me aplastara. *La depresión fue la experiencia de no ser capaz de mantener mi vida en pie y de sentir, como consecuencia, que mi vida, literalmente, me deprimía*.

En la actualidad, veo que a *todos* nos «deprime» (del latín *premere*, «presionar», y de, «hacia abajo») el peso de nuestras vidas, el peso de nuestra historia y de nuestros futuros imaginados. En este sentido, puede decirse que ¡todos estamos deprimidos en mayor o menor medida!, pese a que solo cuando el peso se vuelve prácticamente imposible de acarrear nos atribuyamos el calificativo de «deprimidos» y nos separemos de nosotros mismos y de los demás. Aunque no todos suframos de depresión clínica, todos vamos por ahí cargados con un relato de nosotros mismos que hemos ido elaborando, intentando hacer que nuestra vida vaya por donde queremos que vaya. Y, en uno u otro nivel, todos fracasamos en esa tentativa de ser quienes no somos.

Mi sufrimiento tomó forma de depresión, angustia existencial, timidez enfermiza y total falta de intimidad en mis relaciones. Pero todos sufrimos a nuestra manera; ahora bien, o vemos en el sufrimiento un estado terrible que se ha de evitar a toda costa o lo vemos por lo que realmente es: una señal muy clara que nos indica el camino de vuelta a casa.

En medio de la depresión extrema, brilló de pronto otra posibilidad: quizá mi fracaso al intentar sostener mi vida no fuera en realidad una enfermedad, una perturbación mental ni una señal de debilidad o de disfunción. *Quizá, de entrada, aquella no fuera mi vida, la vida que debía sostener en pie*, y yo no fuera quien pensaba que era. Quizá la verdadera libertad no tuviera nada que ver con ser una ola mejor dentro del océano, con perfeccionar el relato de mí mismo que me contaba. Quizá la libertad tenía que ver sola y exclusivamente con despertar del sueño en el que somos olas separadas, y con abrazar todo lo que aparece en el océano de la experiencia presente. Quizá *ese* fuera

mi trabajo, mi verdadera vocación en la vida: aceptar profundamente la experiencia presente, desprenderme de todas las ideas sobre cómo debería ser este momento, en vez de empeñarme en sostener una falsa imagen de mí mismo.

Empecé a perder interés en fingir que era lo que no era. Empecé a perder interés en oponer resistencia al momento presente. Empecé a enamorarme de la experiencia presente. Descubrí la profunda aceptación inherente a cada pensamiento, a cada sensación, a cada sentimiento, y el sufrimiento comenzó a caer en picado. Me di cuenta de que no era un ser defectuoso ni nunca lo había sido, y de que esto era igualmente aplicable a todos los demás seres humanos del planeta.

El sufrimiento humano puede parecer tan insondable, incontrolable, impenetrable..., un problema demasiado descomunal para poder remediarlo. A veces parece tan sin sentido, tan inexplicable o tan fortuito y repentino que lo único que uno puede decir es: «¿Qué me pasa? ¿Qué es lo que estoy haciendo mal?», «¡Debe de ser por mí, por mi forma de ser!», «Será que es mi sino sufrir así», «Seguro que es la genética, o algún desequilibrio químico del cerebro».

Yo no creo que haya nadie fundamentalmente incapacitado para la vida, que nadie tenga que sufrir, que haya ninguna desdicha predestinada o inherente a nosotros en modo alguno.

Lo que sí veo es que mucha gente *busca*, intentando escapar de lo que piensan y sienten en el momento. Oponen una resistencia férrea a la experiencia presente, *pero no se dan cuenta de que es eso lo que hacen*, y tienen así la sensación de que el sufrimiento les invade, casi como si les llegara del exterior y fueran víctimas de él. Si se dieran cuenta de la magnitud de su resistencia al momento, no tendrían que seguir recurriendo a todo tipo de extrañas teorías para explicar o justificar su sufrimiento. Dejarían de culpar de su sufrimiento a la vida, dejarían de culparse a sí mismos, a los demás o a las circunstancias; dejarían de culpar a la alineación de los planetas o de las estrellas, a las fuerzas electromagnéticas o las energías cósmicas, a su karma, a su gurú, a Dios o al diablo, y serían responsables en el auténtico sentido de la palabra: capaces de responder a la vida tal como es en este mismo instante, y no a la vida como imaginan que es o que debería ser.

Todo mi sufrimiento resultó ser un regalo, no una maldición. La depresión apareció para hacerme ver —de la manera más dramática que cabe— hasta qué punto me había desconectado de la vida. Visto así, el sufrimiento siempre es una señal que nos indica el camino de vuelta a la integridad.

Con frecuencia, solo cuando empezamos a sufrir comenzamos a escuchar a la vida. Así que, de algún modo, a todos se nos provee de la cantidad de sufrimiento exacta que necesitamos para reconocer quiénes somos realmente.

Cada ola es una expresión única del océano, y cada ola sufrirá de una manera distinta. Tu sufrimiento es tu imitación sin par a que retournes al océano.

Mi depresión apuntaba directamente al despertar espiritual. Mi depresión indicaba el camino de vuelta a quien soy realmente, que está siempre en profundo reposo; era una invitación a soltar la carga de mi pesado relato sobre el pasado y el futuro, y a descansar profundamente en la experiencia presente; era una invitación a despertar del sueño de la separación. Solo que tardé cierto tiempo en aceptarla.

Comprender que nada exterior a nosotros provoca en realidad nuestro sufrimiento es la clave de una increíble libertad. Las circunstancias nunca pueden ser

realmente la causa de nuestro sufrimiento; es siempre la respuesta que damos a las circunstancias la que nos hace sufrir. Sufrimos solo cuando buscamos la forma de escapar de ciertos aspectos de nuestra experiencia presente y, al hacerlo, nos separamos de la vida y entramos en guerra con nosotros mismos y con los demás —a veces de manera obvia y a veces de manera muy sutil—. Nuestro sufrimiento tiene sus raíces en la negativa a sentir lo que sentimos, a experimentar lo que experimentamos ahora mismo. El sufrimiento es inherente a nuestra guerra con la vida tal como es, inherente a la ceguera que nos impide ver que todo lo que sucede en el momento está siempre aceptado, en el sentido más profundo.

Existe mucha confusión en torno a la palabra «aceptación», así que, antes de que sigamos adelante, quiero explicar algo sobre ella. Una de las primeras reacciones que me llegan de la gente que tiene su primer contacto con este mensaje es: «¿Qué quieres decir, Jeff, que tenemos que aceptarlo todo..., sentarnos cómodamente, sin hacer nada, asumiendo que no hay posibilidad de lograr ningún cambio? Si nos limitamos a aceptar todo lo que ocurre, ¿no conduce eso a la pasividad, la apatía, la inacción y la impotencia?».

Aceptación no significa que deberíamos renunciar a toda tentativa de impedir que suceda aquello que no deseamos —como si eso fuera posible—. No estoy diciendo que deberíamos sentarnos tranquilamente y dejar que todo ocurra si podemos hacer algo al respecto. Nadie quiere que enfermen sus seres queridos, nadie quiere perder todos sus bienes o tener un accidente de coche, nadie quiere que su pareja le deje de improviso, ni que le agredan físicamente, pero son cosas que pasan. La vida no siempre se ajusta a nuestros planes. Incluso cuando tenemos la mejor de las intenciones; incluso cuando hacemos planes con la base más sólida posible, apelamos al pensamiento positivo, practicamos la oración e intentamos de buena fe manifestar nuestro destino; incluso cuando seguimos un camino espiritual y trabajamos en nuestra evolución, ocurren cosas que no habríamos elegido que ocurrieran, y se hace patente, una y otra vez, que, en última instancia, no tenemos control sobre esto a lo que llamamos vida. Incluso las personas a las que se ha considerado más iluminadas han terminado en una cama de hospital, con dolores terribles a causa de un tumor, pidiendo más morfina.

Lo que trato de decir es que, si queremos ser verdaderamente libres, debemos hacer frente a esta realidad con los ojos bien abiertos. Debemos dejar de engañarnos, debemos apartarnos de las ensoñaciones y la esperanza, y decir la verdad sobre la vida tal como es. La gran libertad reside en *admitir la verdad de este momento*, por mucho que choque con nuestras esperanzas, nuestros sueños y nuestros planes.

Lo que intento que entiendas es que, en definitiva, la propia realidad —no lo que nosotros pensamos sobre ella— es la que manda. Aceptación significa ver la realidad, ver las cosas como son realmente, y no como esperamos o deseamos que sean. Y, desde ese lugar de alineamiento total con lo que es, toda acción creativa, afable e inteligente fluye con naturalidad.

Juzgamos la vida constantemente. Suceden cosas, y a continuación las aprobamos o las desaprobamos. Las aceptamos o las rechazamos. Decimos: «No debería haber sucedido esto». Decimos: «La vida es mala», «La vida es buena», «La vida no tiene sentido» o «La vida es cruel». Decimos: «La vida siempre se porta bien conmigo» o: «La vida nunca me da lo que quiero». Pero la vida en sí llega *antes* que todas las etiquetas que le pongamos; llega antes que todos nuestros juicios sobre ella. La vida no puede ser

buena ni mala. La vida es simplemente la vida, que toma la apariencia de todo cuanto hay, de lo que llamamos positivo y de lo que llamamos negativo. La vida «hace que el sol brille sobre los buenos y los malos por igual», como dice la Biblia. La vida hace que el sol brille, y la vida es el sol que brilla y todo aquello sobre lo que brilla el sol, incluido aquello sobre lo que preferiríamos que el sol no brillara.

Más adelante, hablaré mucho más sobre la verdadera naturaleza de la aceptación en este sentido auténticamente profundo. Pero, por ahora, digamos simplemente que, desde un lugar de profunda aceptación de la manera en que son las cosas —por haber visto la perfección inherente a la vida en sí—, seguimos siendo *totalmente libres* de hacer lo que sentimos el impulso de hacer: de ayudar a cambiar las cosas, a hacer del mundo un lugar más humano. La diferencia estriba en que nuestras acciones ya no provendrán de la suposición básica de que *la realidad está estropeada y es necesario arreglarla*, y, por debajo de eso, de la suposición de que *cada uno de nosotros está separado de la vida*. Cualquier movimiento que proceda del supuesto de que la vida es defectuosa no hará sino perpetuar la enfermedad que promete curar.

Este libro no habla de sentarse cómodamente alejados de la vida y no hacer nada; eso es desapego, que es otra forma de separación. Este libro habla sobre *la relación íntima* con la vida, con la vida toda, que podríamos decir que es la muerte del desapego. Es imposible tener una actitud pasiva hacia la vida cuando te das cuenta de que *eres la vida misma*.

El despertar no es el final del compromiso con la vida...; es solo el principio. Paradójicamente, cuando comprendemos lo perfecta que es la vida, cómo todo sucede exactamente cómo ha de suceder, nos sentimos más libres que nunca de salir al mundo y cambiar las cosas para mejor. Al ver lo perfecto que es alguien exactamente como es, eres más libre que nunca de ayudarle a ver con claridad lo que a *sus ojos* es imperfección. *Tu* acción ya no proviene del supuesto básico de que esa persona es una entidad defectuosa que es necesario reparar; ves que ya es un ser íntegro y, desde las profundidades de esa comprensión, le señalas el camino de vuelta a su integridad inherente. *Enraizado en la integridad, eres libre de participar plenamente en la danza de la separación aparente*.

Cuando ya no intentas arreglar la vida, quizá puedas serle de gran ayuda a la vida. Cuando ya no intentas arreglar a los demás, quizá puedas ser para ellos una gran bendición. Tal vez la verdadera sanación se produce cuando dejas de interferir.

Posiblemente lo que la vida necesite más que ninguna otra cosa sean personas que ya no ven problemas, sino que ven la inseparabilidad de sí mismos y el mundo, y que *se implican plenamente* en el mundo desde ese lugar de la más profunda aceptación. La más profunda aceptación de las cosas tal como son y el compromiso valiente con la vida son uno, por muy paradójico que le suene a la mente racional.

Completarnos en el futuro

EN la novela *La carretera*, de Cormac McCarthy, un padre y un hijo, andrajosos y famélicos, viajan juntos por la América post-apocalíptica. Los árboles y las flores se están secando; la mayoría de los seres humanos han muerto, y gran cantidad de los vivos han optado por el canibalismo. Lo que les da fuerza para seguir adelante a ese padre y su hijo es la esperanza de un *Futuro* mejor. Una de sus escasas posesiones es un viejo mapa destrozado. No saben en realidad adonde van; lo único que saben es que tienen que

dirigirse hacia el sur. Desconocen lo que encontrarán allí, ni siquiera si hay algo que encontrar allí; solo saben que tienen que seguir caminando hacia el sur. El *sur* representa para ellos todo lo hermoso, bueno y verdadero de la vida.

No voy a desvelar el argumento, pero, al final, resulta que, si hubieran estado un poco más atentos a lo que iba sucediendo por el camino, a lo que la vida trataba de mostrarles una y otra vez, no habrían tenido tal ansia por llegar a su destino. Obcecados con el destino, se perdieron el viaje, que era donde de verdad estaban la vida y el amor.

Este relato es una magnífica metáfora de cómo vivimos todos, siempre intentando llegar *allí*, cuando es aquí donde está la vida. Todos tratamos de llegar a casa, cuando quizá, simplemente quizá, ya estemos en casa en nuestra experiencia presente, solo que no nos damos cuenta.

Es una dinámica en torno a la cual giran muchas novelas, obras de teatro, películas, mitos y cuentos espirituales. Los personajes, por lo general, viajan lejos de casa, descubren quiénes son realmente, y entonces regresan a su hogar, cambiados en cierto modo, en cierto modo iguales. En *El mago de Oz*, quizá la película más entrañable de todos los tiempos, una joven deja su ciudad natal, sosa, incolora, y emprende un viaje increíble, lleno de colorido; se encuentra con diversas facetas de sí misma, y regresa finalmente al mismo lugar..., solo que entonces ve lo que *realmente* hay en él. Su hogar no ha cambiado, pero sus ojos se han abierto a él. Al principio de muchos musicales de Disney, el personaje principal, que se siente desterrado en su propia tierra, canta una canción sobre su anhelo de aventuras, de amor, de algo que le resulta imposible encontrar en casa. Ese algo le hace partir, pero, al final, retorna, o encuentra un nuevo hogar..., su verdadero hogar, su verdadero sitio en el mundo. Se ha sugerido que, en el nivel más básico, *todo* relato tiene esta estructura en común: un héroe ya de lo conocido a lo desconocido, pero al final siempre regresa a casa. El buscador espiritual se marcha en busca de la iluminación, y a su regreso descubre que la iluminación que buscaba había estado allí desde el principio.

En la música, las notas y los acordes emprenden un viaje similar, alejándose de su hogar natural, creando tensión para el oyente cautivado, pero resolviéndose finalmente con el regreso a sus puntos de partida. Y nosotros, los oyentes, sentimos como si la música nos hubiera *transportado* de algún modo, como si nos hubiera alejado de lo ordinario y luego nos hubiera devuelto —en cierta manera cambiados, vivificados, transformados— al lugar donde estábamos. Algo se ha convulsionado en nosotros, a pesar de no habernos movido en absoluto.

Sentimos la imperiosa necesidad de marcharnos de casa en busca de lo que quiera que sea que nos haga sentirnos completos, pero sentimos la misma necesidad imperiosa de regresar. Después de un largo día, agotador, de guardería o de oficina, lo único que queremos es volver a casa, volver a estar con nuestra madre, con nuestro padre, con las personas queridas, volver a dormir. De niños, añoramos nuestro hogar cuando estamos lejos demasiado tiempo, lejos de las personas a las que queremos. Cuando alguien muere, decimos que «han vuelto a casa» o han encontrado un nuevo hogar donde poder descansar eternamente, donde poder, al fin, descansar en paz.

A lo largo de toda la historia humana, la búsqueda del hogar se ha expresado en todas y cada una de las facetas de nuestra vida: en nuestro arte, nuestra música, nuestra ciencia, nuestras matemáticas, nuestra literatura, nuestra filosofía, nuestra implacable búsqueda de amor, nuestra espiritualidad. La búsqueda del hogar nace de lo más profundo

de la mente humana.

En el arte, la interacción del buscador y lo buscado, el primer plano y el fondo, la luz y la sombra, el espacio positivo y negativo crea tensión, drama. Un chiste busca el golpe de efecto; una frase busca completitud. Es nuestro inherente anhelo de resolución lo que hace que una obra de arte, un chiste, una frase sean tan atrayentes, tan dramáticos, tan satisfactorios. Quizá sea el mismo anhelo que ha llevado a los matemáticos, filósofos y físicos, durante toda la historia humana, a buscar algún tipo de gran teoría unificada y omnímoda de la realidad, integridad en el caos, amor en medio de la devastación, una conclusión cósmica. Según nos cuentan, incluso el universo se expande y se contrae, buscando de algún modo el equilibrio, buscando el hogar. Todo anhela entrar en reposo.

El hogar no es un sitio, una cosa ni una persona. Es descanso. Originariamente, la palabra «hogar» significa «descansan» o «yacer».

Somos como olas, anhelantes de retornar al océano del que nunca salimos. Una ola se percibe a sí misma *separada* del océano y, desde ese lugar de falsa identificación esencial, empieza a buscar el océano de un millón de maneras distintas. Se busca a sí misma sin saberlo. Su anhelo del hogar es su anhelo de sí misma. Tal es la condición humana.

¿Cómo se manifiesta este sentimiento de separación en nuestra experiencia presente? Vivimos con el sentimiento persistente de que algo *nos falta* en la vida, ¿verdad? Es un sentimiento de carencia, un extraño sentimiento vacío, como si hubiera en nosotros un agujero que es necesario llenar, como si no fuéramos lo bastante competentes tal como somos, como si estuviéramos fundamentalmente defectuosos.

A esta sensación básica de vacío se debe que nos lancemos al mundo del tiempo y el espacio en busca de nuestro verdadero hogar, en busca del reposo cósmico, en busca de alivio, en busca de la plenitud de las cosas. Siempre vamos en pos de la plenitud, algo que llene el vacío. A causa de nuestra añoranza cósmica del hogar, buscamos la unión con Dios, con el Espíritu, con la naturaleza, con un gurú. Ansiamos llenarnos la barriga y tener una cuenta bancaria rebotante. Lo masculino y lo femenino se buscan mutuamente, intentando completarse mediante la unión; buscamos a nuestras almas gemelas, nuestra media naranja que nos complete. Perseguimos nuestro destino, sin darnos cuenta de que ya lo estamos viviendo.

Por ese sentimiento de no estar completos, iniciamos la búsqueda de una completitud futura. Ciegos a nuestra verdadera identidad que es el océano de la experiencia presente, empezamos a buscar el océano, y creemos de verdad que lo encontraremos en el futuro, en ese «algún día». Nos decimos a nosotros mismos: «Ahora estoy incompleto, pero *algún día*, una vez que haya encontrado lo que busco, estaré completo».

«Algún día encontraré el amor, y entonces estaré completo. Algún día alcanzaré la iluminación espiritual, y estaré completo. Algún día triunfaré, y ese día estaré completo. Algún día seré rico. Algún día sanaré. Algún día todos me darán su beneplácito. Algún día estaré plenamente presente. Algún día seré consciente por completo. Algún día viviré en el ahora. Algún día encontrare la paz. Algún día seré plenamente yo mismo. Algún día me entenderán. Algún día seré una estrella. Algún día todos me querrán y me aceptarán. Algún día seré un individuo plenamente evolucionado. Algún día seré padre, o madre. Algún día seré libre. Algún día seré feliz. Sí, me sentiré completo algún día. Pero todavía no. Todavía no».

Buscamos riquezas, poder, amor, éxito e iluminación en *el futuro*, en el «algún día», porque todas estas cosas simbolizan para nosotros el hogar. Pensamos que conseguir lo que queremos, encontrar lo que buscamos, nos llevará de vuelta a casa. Nuestra añoranza cósmica del hogar es la raíz de todo.

A veces incluso conseguimos lo que queremos —el coche nuevo, una relación, el nuevo trabajo, el cuerpo esbelto y en forma, la nueva experiencia espiritual, la fama, la adulación, el éxito—, y nos sentimos íntegros y completos temporalmente. Pero pronto regresa ese sentimiento de vacío, de descontento, y la búsqueda vuelve a empezar. Es como si hubiera algo en nosotros que está perpetuamente insatisfecho con lo que es; siempre quiere *más*. Por mucho que obtenga, quiere *más*. Por mucho que posea o logre, quiere *más*. Por muchas experiencias que tenga, por mucho que se añada a sí mismo, quiere *más*.

Por muy completa que sea la historia de mi vida, siempre podría ser más completa. El trabajo siempre podría reportarme más beneficios y mi relación de pareja ser más satisfactoria; siempre podría tener más dinero, más éxito, recibir más halagos. La experiencia espiritual siempre podría ser más profunda, más duradera. Me digo que siempre podría estar más cerca de la iluminación, o más iluminado, más presente; podría ser más consciente, más libre, más querido.

O podría haber en mi vida menos de lo que no quiero: menos dolor, miedo, tristeza, ira, sufrimiento, pensamientos, ego...

El relato de mi vida nunca estará completo, o, lo que es lo mismo, nunca me completaré en el tiempo.

Conocí a un hombre que era millonario antes de cumplir los cuarenta. Trabajaba con ahínco y siempre conseguía lo que quería: más dinero del que jamás podría necesitar; una casa grande y lujosa; una compañera cariñosa y muy bella; unos hijos encantadores, inteligentes, obedientes y trabajadores; montones de amigos; adulación, y respeto. Se retiró a los treinta y siete años. Literalmente el día después de haberse retirado, estaba sentado solo en casa y, de repente, aquel sentimiento vacío, incompleto, añorante del hogar afloró de nuevo..., el mismo sentimiento que había tenido siendo adolescente, el mismo sentimiento que le había hecho dejarse la piel trabajando para conseguir sus millones, el mismo sentimiento del que se había pasado la vida tratando de escapar. Era el sentimiento que, *supuestamente*, el dinero, la gran casa, la esposa y la familia harían desaparecer. Eso es lo que el mundo le había prometido.

Ahora se encontraba ante un serio problema. Tenía lo que quería, y *aún* se sentía incompleto. Aún añoraba el hogar. ¿Qué demonios le pasaba? Ya no contaba con la distracción del trabajo. Ahora, frente a frente de nuevo con el sentimiento de carencia, no tenía forma de escapar de él.

Aquella tarde, el joven millonario se tomó una copa. Luego otra. Y otra. Muy pronto se había hecho adicto a la bebida. Reemplazó su adicción al trabajo con una adicción al alcohol. Después de todo, tenía que eliminar como fuera su sensación de carencia cósmica.

La historia de este hombre es un perfecto ejemplo de cómo es imposible satisfacer al buscador, incluso cuando consigue lo que quiere. El sentimiento de carencia básico que experimentamos no lo puede acallar nada de cuanto existe en el mundo del tiempo y el espacio. Conseguir lo que deseas no erradica tu añoranza intrínseca de tu hogar.

Y hay otro problema, un problema que los budistas siempre han tenido presente: en un mundo que es totalmente impermanente, en un mundo de cambio constante, en un mundo que en última instancia escapa a cualquier tentativa tuya de controlarlo, incluso si consigues lo que quieres, puedes luego *perder lo que tienes*. En definitiva, la vida no ofrece ninguna clase de seguridad. Lo que aparece, siempre desaparece.

En lo más hondo, sabemos que nada, absolutamente nada, puede protegernos de la posibilidad de perder lo que tenemos, y por eso sentimos tal ansiedad en nuestra vida. Ahora que tenemos una casa nueva, nos preocupa la posibilidad de quedarnos sin trabajo y no poder atender los pagos en el plazo previsto. Ahora que tenemos dinero más que abundante en nuestra cuenta bancaria, nos preocupa que pueda quebrar la economía y que nuestros ahorros se queden en nada. Por muy feliz que seas en la relación con tu pareja, te preocupa que pueda dejarte, enfermar o algo aún peor. Te preocupa que tus hijos se hagan daño. Te preocupa tu cuerpo, todo lo que podría ocurrirle. Y sabes que nada —ni tu gran casa, ni los muebles, ni tu vistoso automóvil, ni la piscina, ni todo el dinero que tienes en el banco, ni siquiera tu amado gurú espiritual— puede protegerte de una pérdida potencial, del cambio, de la impermanencia, del rumbo que toman las cosas.

Claro que las personas y los objetos pueden darte temporalmente un sentimiento de seguridad, de comodidad y placer, pero no pueden proporcionarte lo que de verdad anhelas, que es vivir a salvo de cualquier clase de pérdida, a salvo de cualquier carencia y, en última instancia, a salvo de la muerte. No pueden ofrecerte la seguridad cósmica que tan desesperadamente buscas; no pueden llevarte de vuelta a casa. No hay nada en el exterior que pueda llevarte de vuelta a casa.

Pero hay otra manera de contemplar nuestra búsqueda del hogar. Imagina que eres un recién nacido. Nunca antes has visto el mundo; todo te resulta nuevo y misterioso: ¡todas esas extrañas visiones, sonidos y olores!, ¡todos esos extraños sentimientos y sensaciones a los que todavía no puedes dar nombre! Te despiertas en mitad de la noche. Estás solo, y tienes hambre y miedo (aunque aún no dispongas de palabras para referirte a ninguno de esos sentimientos). A cierto nivel *no estás bien*, y la única manera que tienes de comunicarlo es llorando y chillando. No puedes decir: «¡Disculpado! ¡No me siento bien! ¡Por favor, que alguien me ayude!». Solo puedes chillar y esperar a que la ayuda llegue.

Tu madre entra, te toma en brazos, te calma y te amamanta. De repente, todo vuelve a estar bien. De repente, el malestar no parece tan terrible. El miedo no parece tan terrible. Ya no estás solo. Te sientes seguro de nuevo. Te sientes protegido por fuerzas exteriores a ti. Tu *estar bien* se ha tornado en *estar bien*. Algo, fuera de ti, ha venido y ha hecho que todo vuelva a ser perfecto.

Si el bebé pudiera hablar, tal vez diría algo parecido a: «Cuando el sentimiento de *no estar bien* aparece, chillo. Antes o después, mamá viene, y entonces desaparece el *no estar bien* como por arte de magia. Mamá me quita el *no estar bien*. Mamá hace que el *no estar bien* se vaya».

Pero en realidad no era mamá quien hacía que todo volviera a estar bien. Mamá no tiene realmente el poder de hacer que desaparezca el sentimiento de *no estar bien*..., eso es simplemente lo que le parece a un recién nacido. Es una preciosa ilusión, pensar que los objetos, las personas o cualquier cosa exterior a nosotros pueden hacer sentir bien, pueden devolvernos al hogar. Rápidamente empezamos a creer que buscar algo

fuera de nosotros acabará por hacer que desaparezcan todos los malos pensamientos, sensaciones y sentimientos. El mecanismo de búsqueda se ha puesto en marcha, probablemente desde una edad muy temprana, y buscamos en el exterior algo que lo arregle todo. Quizá el apego a nuestras madres sea la primera expresión de esa búsqueda..., pero no es a nuestras madres a quienes estamos apegados, sino al hogar. Para la mayoría de los bebés, imagino que su madre es la primera persona que simboliza el hogar.

Me pregunto si, de un millón de maneras diferentes, lo que intentamos con nuestra búsqueda no es simplemente volver al vientre materno, al lugar de la no separación. Allí, no había separación entre el vientre y yo, no había separación entre mi madre y yo; solo había integridad, sin fuera ni dentro. Allí, no existía el «otro», es decir, *todo* era el vientre. Es como si el mundo entero estuviera allí, como si estuviera allí el universo entero, para cuidar de mí, para protegerme. Me sentía inmerso en un océano de amor, siempre. Era el hogar, sin ningún opuesto, ya que en él yo no conocía los conceptos de dentro y fuera. Era el océano en el que todas y cada una de las olas de experiencia se aceptaba profunda y absolutamente. Era yo mismo.

De hecho, ni siquiera estaba *en* el vientre; yo *era* el vientre. Así de completo estaba. No existíamos el vientre^ yo (dos cosas); solo existía el vientre (una cosa, todas las cosas). De manera que, en verdad, no salí del él. En mi esencia más profunda, era —y soy— el vientre. Soy la integridad que añoro.

Pero, de este lugar de completud total siempre presente y sin opuesto, parece que se me expulsó sin previo aviso. De repente, toda aquella seguridad natural desapareció. De repente, me encontré ante un mundo de objetos separados, un mundo azaroso, impredecible, un lugar donde la comodidad, la seguridad —el estar bien— podían aparecer y desaparecer en cualquier momento. Ahora estaba en un mundo donde el estar bien batallaba con el no estar bien.

No es irracional sugerir que, puesto que todo ser humano que existe o ha existido estuvo en el vientre materno, puede que todavía alberguemos un vago recuerdo preverbal de aquel profundo sentimiento de bienestar, y que todos anhelemos intensamente regresar a él. Quizá la búsqueda del hogar sea también la búsqueda del vientre..., no del lugar físico, sino de la integridad que allí había. Añoramos sentirnos a salvo, protegidos, ser uno con todo. Añoramos volver a estar profundamente bien.

Ahora que somos adultos, ya no chillamos, literalmente reclamando a nuestras madres; en vez de eso, tenemos maneras más sofisticadas de buscar alivio para nuestro malestar. Metafóricamente, chillamos por el siguiente cigarrillo, la siguiente copa, la siguiente conquista sexual, el siguiente ascenso en el trabajo, la siguiente experiencia espiritual, la siguiente vía de escape: cualquier cosa que haga que todo vuelva a estar bien, cualquier cosa que haga desaparecer el no estar bien.

Ni siquiera los niños que han tenido una infancia idílica y llena de afecto escapan a este sentimiento básico de separación, de carencia. Se diría que es inherente a la experiencia de ser un individuo. Ningún padre ni madre es culpable de haber creado este sentimiento de separación, esta sensación de carencia; nadie hace intencionadamente de su hijo un buscador. Los organismos recién nacidos que tienen capacidad de pensamiento abstracto acaban buscando, de un modo natural, una completud conceptual en el futuro, elaborando todo tipo de ideas sobre lo que les hace sentirse bien y mal en sus experiencias, e intentan escapar de todo aquello que perciben como causante del no estar

bien, a fin de llegar al lugar del estar bien. Visto así, desarrollar un sentimiento de separación y, luego, buscar la manera de corregirlo encontrando integridad forma parte de la evolución natural de la vida. Buscar no es un error, y no es el enemigo. Es simplemente una cuestión de identidad equivocada.

LA RESISTENCIA QUE Oponemos AL MOMENTO PRESENTE

*Estaré completo,..
cuando finalmente encaje
entre mis semejantes, entre mis compañeros de trabajo, en la sociedad, cuando
finalmente la gente me entienda y apruebe lo que hago,
cuando toda la gente de mi alrededor cambie,
cuando haya creado una obra maestra que todo el mundo alabe,
cuando tenga un cuerpo perfecto,
cuando finalmente haya manifestado mi destino,
cuando haya encontrado a mi alma gemela,
cuando haya experimentado el pleno despertar;
cuando gane una medalla de oro,
cuando tenga un hijo,
cuando por fin encuentre lo que busco.*

Buscamos completud en el futuro porque, a cierto nivel, nos sentimos incompletos en el momento presente.

¿Quieres que te comprendan en el futuro? Eso significa que, a cierto nivel, ahora te sientes incomprendido. ¿Quieres alcanzar la iluminación en el futuro? Eso significa que, a cierto nivel, ahora sientes que no estás iluminado. ¿Quieres encontrar amor en el futuro? Eso significa que, a cierto nivel, ahora no te sientes querido. *La pregunta «¿qué buscas en el Futuro?» es idéntica a la pregunta «¿de qué huyes ahora mismo?».*

Es crucial que entendamos que nuestra búsqueda de algo abstracto en el futuro —la iluminación, riqueza, poder, éxito, amor— está siempre profundamente enraizada en la resistencia que oponemos al momento presente. La búsqueda de completitud futura siempre tiene sus raíces en una experiencia de incompletitud presente. Es en la incompletud del momento presente donde empiezan todo nuestro sufrimiento y nuestra búsqueda; y en una profunda aceptación del momento presente es donde pueden terminar.

A veces la gente acude a mí y me pregunta cómo pueden iluminarse. Creen que estoy iluminado (aunque yo nunca diría que lo esté) y que puedo enseñarles a ser como yo. Suelo contestar simplemente: «Bueno, ¿qué significa para ti la palabra «iluminación»? Cuando te ilumines, ¿en qué se diferenciará tu experiencia de la de *este momento?*», y, en respuesta a mi pregunta, suelen decir algo como: «Creo que, cuando esté iluminado, ya no tendré miedo. Creo que la tristeza y el dolor desaparecerán. Creo que la iluminación se llevará todo lo malo que hay en mí».

¿Te das cuenta? En realidad, nadie quiere «iluminarse»; lo que desean es escapar de los sentimientos *presentes* de insatisfacción, tristeza, dolor, ira, frustración, aburrimiento, vacío, o de no sentirse queridos o valorados. Lo único que quieren es poner fin a su sufrimiento; pero, en vez de hacer frente a ese sufrimiento en este mismo instante

y de ver la integridad que hay en él, viven esperando a que un acontecimiento o un estado futuros lleguen y le pongan fin por ellos. Lo único que ansían es volver al hogar, que es lo que queremos todos..., solo que, en su caso, están obcecados con la idea de que la iluminación será su futuro hogar.

No queremos que llegue el dolor, y sin embargo llega. No queremos que aparezca el miedo, y sin embargo aparece. Debido a nuestro condicionamiento, no vemos que el dolor, el miedo, la tristeza, la ira y todos los demás tipos de sentimiento forman parte de la completud, forman parte de la integridad de la vida. Se nos ha condicionado a considerar que ciertas áreas de nuestra experiencia son imperfecciones, contaminaciones, aberraciones, impurezas, *expresiones de incompletud*. Dicho de otro modo, se nos ha instruido, adiestrado e incluso hecho un lavado de cerebro para que veamos en ellas una auténtica amenaza para la vida en sí. Creemos que esas áreas de nuestra experiencia están de algún modo *en contra* de la vida..., que no merecen ocupar un lugar dentro de nosotros. A la ira, el miedo, la tristeza, el malestar, el dolor no se les debería dejar entrar. Si los rechazo es porque creo que no deberían existir en mí, porque no considero que formen parte de la integridad de la vida. Creo que son peligrosos para mi bienestar. Así que me paso todo el tiempo escapando de ellos.

¿Qué partes de tu experiencia sientes que no te pertenecen? ¿Qué pensamientos, sensaciones y sentimientos consideras que son ajenos a ti? ¿Cuáles te parece que están fuera de lugar, que no deberían existir en ti, que no son realmente tú?

Sencillamente, buscamos pureza, perfección y completitud *fuera* de la experiencia presente porque tenemos la impresión de que nuestra experiencia presente está incompleta, es defectuosa, imperfecta, de algún modo no íntegra. *Buscamos integridad* porque no *vemos* integridad en el momento presente. No vemos que haya integridad en los pensamientos, sensaciones y sentimientos actuales, así que la buscamos en el futuro. Nos hacemos buscadores de integridad, y ahora necesitamos un futuro para completarnos. El buscador siempre necesita tiempo para encontrar lo que busca. El momento presente se convierte así en un medio para lograr un fin.

Y aquí es donde empieza todo el sufrimiento: en la pérdida del momento presente, la pérdida de nuestro verdadero hogar.

El intento de controlar este momento

UN hombre me hablaba una vez del problema que tenía para controlar su ira cuando estaba con sus hijos. Decía que aquella ira era como un volcán, que entraba en erupción sin motivo aparente en el momento menos pensado. Volvía a casa del trabajo, cansado, después de un largo día en la oficina, y encontraba a sus hijos chillando, corriendo de un lado para otro, poniéndolo todo patas arriba. El hacía todo lo posible por calmarlos, por hacer que se comportaran; probaba todas las tácticas que había aprendido a lo largo de los años: hablarles con suavidad, razonar con ellos, ignorarlos, estar «presente», ser firme, ser «espiritual» con ellos, ofrecerles una recompensa, castigarlos... Pero nada funcionaba. Sencillamente, no le escuchaban, y él empezaba entonces a sentir cómo borboteaba la ira en su interior. Intentaba desesperadamente mantenerla a raya; trataba de contenerla, aceptarla, amarla, dejarla existir, trascenderla, «ser consciente de ella sin elección», reprimirla, «ser» ella, pero acababa siempre por *explotar*, daba igual lo que hiciera o no hiciera. Y entonces se encontraba de pronto fuera de sí, chillándoles,

insultándolos, diciéndoles cosas que en realidad no sentía, comportándose de un modo que luego tendría que lamentar. La ira parecía estar totalmente fuera de su control.

¿Te suena? ¿Te sorprendes a veces reaccionando de manera incomprensible, con tus hijos, tu pareja, tus padres, tu madre, tus amigos?

Recuerda que todos los ejemplos de este libro debes aplicarlos a ti. En el instante que lees cada ejemplo, vete directamente a tu propia experiencia y descubre el aspecto de tu vida en el que tiene relevancia.

Este hombre había ido a ver a varios maestros espirituales, les había contado su problema, y ellos le habían dado respuestas del tipo de: «Elige no enfurecerte», «No está en tu mano elegir que la ira surja o no» o «Solo hay Unidad. Todo es igual, luego no importa si te enfureces o no con tus hijos.

No hay una entidad aparte que se enfurezca». Estas ideas le reportaron cierto alivio temporal, pero no pusieron fin a su sufrimiento. Había conseguido entender que, en última instancia, las explosiones de ira simplemente formaban parte de la vida y tenían su lugar, pero eso no impedía que sucedieran ni ponía fin a su sufrimiento al respecto. La ira aparecía, dijeran lo que dijeran las enseñanzas espirituales, y estaba destruyendo su relación con las personas a las que más quería. Ninguno de los conceptos espirituales del mundo parecía llegar a la raíz de su problema. Sintió que no había nada que hacer, y tuvo que aprender a tolerarla.

Le pregunté qué buscaba en aquella situación, y no supo responder. Tenía la sensación de que las explosiones de ira le ocurrían, sin más; no entendía qué relación podían tener con la búsqueda de integridad ni que significaran que su ser estaba en guerra con la experiencia presente. No consideraba que buscara nada. No buscaba la iluminación. No buscaba fama ni riquezas. A su entender, lo único que hacía era responder a una situación, muy difícil, lo mejor que podía.

A veces, para encontrar la búsqueda en una situación, hace falta pararse, respirar hondo y mirar con lupa la experiencia presente. El hombre y yo empezamos a examinar su experiencia y, tras una investigación muy sencilla y sincera, pronto estuvo claro que era mucho lo que ocurría durante los breves momentos que tardaba en pasar, de pedir educadamente a sus hijos que se tranquilizaran a explotar lleno de ira.

Cuando veía a sus hijos chillar y vociferar, afloraban en él todo tipo de pensamientos y sentimientos inquietantes... sentimientos sobre su incompetencia como padre y su impotencia frente a la situación: «¿Qué me pasa? ¿Cómo es que no puedo controlarlos? Soy un hombre hecho y derecho... debería ser capaz de dominar la situación. Pero no puedo. Estoy fracasando como padre y como hombre». Aparecían sentimientos de intensa frustración, y luego de desesperación e indefensión absoluta, y aquellos sentimientos se apoderaban de él por completo. El hombre adulto empezaba a sentirse como un niño indefenso, y no como el padre fuerte y maduro que quería ver en sí mismo. Sentía como si su identidad entera se desmoronara, y le invadía una especie de pánico existencial. Era casi como si se enfrentara a su propia muerte física; de hecho, se enfrentaba a la muerte de su imagen personal de figura paterna fuerte y madura, a la muerte de quien pensaba que era, de quien pensaba que debía ser en aquel momento, de quien los demás pensaban que era. Se enfrentaba a la muerte de la imagen de sí mismo con la que había vivido, la imagen que había estado proyectando en el mundo. Y aquella confrontación la provocaba el simple hecho de que sus hijos fueran un poco escandalosos.

A causa de la indefensión, la impotencia y el pánico, sentía la necesidad irrefrenable de arremeter contra ellos. A causa de la debilidad, quería volver a sentirse fuerte. Había algo en él que no quería sentirse impotente e incapaz de consolar la situación..., ¡menos aún en presencia de sus hijos!

Cuando te sientes totalmente impotente e incapaz de controlar el momento, empezar a gritar y hacer una demostración de poder pueden resultar un alivio, aunque solo temporal. Atacar a otro ser humano es una manera perfecta de distraerte de tus sentimientos profundamente perturbadores..., sentimientos que no quieres permitir que existan en ti. Normalmente, cuando más impotentes nos sentimos (y no somos capaces de percibir nuestra impotencia ni de admitir, ni admitir ante otros, que nos sentimos así) es cuando nos volvemos más irracionales, más violentos, y a veces acabamos haciendo daño a quienes más queremos. En vez de permitirnos sentir el daño que nos hace la situación, hacemos daño a otros; y luego les echamos la culpa, les decimos que se merecían lo que han recibido, que fueron ellos los que provocaron la explosión, que fueron ellos los que nos *hicieron* perder el control. Y finalmente, si hemos incorporado a nuestro saber conceptos de no dualidad, ¡les decimos que no tuvimos elección!

En determinado momento de su vida, este hombre aprendió —como la mayoría de nosotros— que ciertos sentimientos, como la indefensión y la impotencia, no están bien. No está bien ser incapaz de controlar el momento. No está bien ser débil. Asociamos sentimientos como la indefensión, con la falta de seguridad, con el peligro, con no sentirse querido o aceptado, y, en última instancia, con la muerte. Para mucha gente, el sentimiento de indefensión es algo que se ha de evitar a toda costa. Mucho de nuestro sufrimiento proviene de la profunda falta de aceptación de sentimientos de indefensión, impotencia, debilidad, inseguridad e incertidumbre ante el momento.

Probablemente todo nuestro sufrimiento podría reducirse a:

Quiero controlar este momento, ¡pero no puedo!

Tal vez este hombre no buscara la iluminación, ni fama, ni gloria, pero, en el momento, era un buscador desesperado. Buscaba urgentemente la manera de controlar y rehuir los sentimientos de debilidad e impotencia frente a la vida. En el momento, se convertía en un buscador de poder, de control y, en última instancia, de amor. Buscaba un modo de *escapar* de lo que sentía, y pegar a sus hijos le proporcionaba, por un momento, esa vía de escape, la liberación que ansiaba.

Superficialmente, parecía tan solo un padre incapaz de controlar su ira ante las travesuras de sus hijos. Pero cuando uno examina lo que sentía en realidad, ve a alguien que se siente absolutamente frustrado, alguien que se siente un completo imbécil, un fracasado como padre y como hombre, impotente, indefenso y débil, y que busca desesperadamente una manera de salir de semejante aprieto. Y ve a alguien que es incapaz de *admitir* nada de esto, ni a sí mismo ni ante sus hijos. Por debajo de nuestra cólera, siempre encontraremos^ un dolor o impotencia no aceptados.

Hasta que se dio cuenta de verdad de la búsqueda que había dentro de aquella experiencia, el hombre tenía la impresión de que su sufrimiento era algo que simplemente le ocurría..., de que era una víctima indefensa de la vida, de que quizá estaba genéticamente programado para enfurecerse o de que la respuesta que daba a sus hijos estaba cósmicamente predestinada, de algún modo, y no había por tanto esperanza de que

nada cambiara. Sin embargo, al sacar la búsqueda a la luz, como hizo, pudo ver con claridad exactamente *por qué* sufría y *cómo* se creaba ese sufrimiento. Sencillamente, no se permitía a sí mismo sentir lo que sentía en el momento. No se permitía sentirse perdido e indefenso, ni siquiera por un momento. No era capaz de percibir la profunda aceptación que había en su experiencia presente de indefensión.

Al *ver* finalmente de qué escapaba (de la indefensión), se dio cuenta automáticamente de que ya no *necesitaba* escapar de ella..., de que no sucedía nada por sentirse indefenso, de que el sentimiento de indefensión, en aquel momento, se podía aceptar totalmente. (Más adelante hablaré sobre cómo y por qué es posible aceptar incluso los sentimientos aparentemente más negativos.) El problema era que nunca se había permitido sentirse verdaderamente indefenso, ni siquiera por un momento (y es seguro que alguna vez tendremos que afrontar un momento de indefensión); siempre había dado por hecho que no estaba bien sentirse así. Al comprobar que estaba perfectamente bien sentirse indefenso, en *este* momento, y que había incluso una extraña alegría y paz en medio de la indefensión, dejó de sentir la necesidad imperiosa de escapar.

Aceptar su sentimiento de indefensión significaba que ya no era una víctima de la vida. La indefensión ya no tenía dominio sobre él, porque ahora estaba *permitido* que el sentimiento apareciera y desapareciera en él. Y lo que descubrió fue que, al permitirse finalmente sentirse débil e indefenso —totalmente indefenso—, se sentía menos indefenso y con más

control de sí mismo que nunca. La fuerza no es lo opuesto de la debilidad. La verdadera fuerza reside en abrazar la debilidad por completo. (Veremos más adelante cómo, en verdad no hay opuestos en la experiencia presente.)

Cuando *ves* lo que buscas, y cuando ves que aquello de lo que intentas escapar está perfectamente bien, ese reconocimiento es, en sí mismo, el final de la búsqueda. Ver es el final de la búsqueda. Y no hay un siguiente paso. No se necesita ningún método.

Más adelante explicaré con más detalle cómo, en cada momento, todas las distintas partes de tu experiencia presen *teja* han sido profundamente aceptadas. Pero, por ahora, solo quiero indicar que en toda experiencia de sufrimiento cuando dejas de enfocar toda tu atención en los detalles de la situación, en el relato de lo que está sucediendo, en las circunstancias externas y vuelves realmente a la experiencia presente —a los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales presentes—, siempre encontrarás la búsqueda, incluso aunque esa búsqueda esté actuando de maneras muy sutiles. ^Siempre encontrarás que hay algo que no te permites experimentar plenamente, algo que inocentemente intenta expresarse en ti, pero que choca de frente con el miedo y la resistencia. Siempre encontrarás una invitación a aceptar profundamente este momento, por muy inaceptable que parezca.

EL OCÉANO DE LA ACEPTACIÓN

*NO hay mayor misterio que este: buscamos
constantemente la realidad, cuando de hecho somos la realidad.*

Ramana Maharshi

Cuando te detienes y traes toda tu atención de vuelta a

la experiencia presente, a lo que está ocurriendo justo ahora, a donde estás, ¿qué es lo que encuentras? ¿Encuentras que algo aquí sea definitivo, inmutable, *inamovible*? ¿Encuentras unjo separado y permanente? ¿Encuentras algo sólido llamado *yo*? ¿O lo que ves es que todo lo que hay aquí está constantemente cambiando, en movimiento, danzando de momento en momento?

Los pensamientos aparecen y desaparecen, ellos solos. Las imágenes, los recuerdos y las ideas van pasando uno tras otro por la pantalla de nuestra consciencia, se quedan un rato y luego desaparecen. Van y vienen toda clase de sentimientos: tristeza, aburrimiento, frustración, ira, miedo... Se suceden las sensaciones por todo el cuerpo. Los sonidos surgen de la nada: el tráfico de la calle, el zumbido de un televisor, un portazo, tu propia respiración, el canto de un pájaro, ¡Pío, pío!

A lo largo de todo el día, ascienden y descienden todo tipo de pensamientos, sensaciones, sentimientos y sonidos en el océano de consciencia que eres. A todo lo que aparece en la pantalla de nuestra consciencia, podríamos llamarlo *onda de experiencia*. Un pensamiento es una onda. Un sonido es una onda. Un sentimiento, una sensación son una onda. Y todas estas ondas, todas estas olas de pensamiento, de sonido, de sentimiento y de sensación aparecen y desaparecen en el espacio plenamente abierto de la consciencia, el vasto océano que eres en esencia.

¿Eres capaz de reconocer que tu experiencia de la vida es *siempre* una simple danza de olas en el momento presente, que se suceden todas en el vasto océano que eres? (Y el término «océano», puedes sustituirlo por «consciencia», «percepción consciente», «ser» o «presencia»... o cualquier palabra que te parezca apropiada para nombrar esta realidad que está más allá de las palabras. Yo las empleo indistintamente a lo largo de este libro. Da lo mismo el nombre que des a lo que eres en realidad.)

Lo que eres, igual que el océano, abarca todas las pequeñas ondas de experiencia que ascienden y descienden, que nacen y mueren. Los pensamientos, las sensaciones, los sentimientos y los sonidos van y vienen en ti. Tú no eres tus pensamientos, ni tus sentimientos, ni tus ideas y juicios sobre ti mismo, ni la historia de tus éxitos y fracasos, ni ninguna de las sensaciones o sonidos que aparecen y desaparecen^ *sin embargo*, lo que eres —como el espacio plenamente abierto en el que se permite que aparezcan y desaparezcan todos los pensamientos, sensaciones, sentimientos y sonidos— es a la vez, misteriosamente, *inseparable* de esos pensamientos, sensaciones, sentimientos y sonidos. Tú no eres tus pensamientos, pero, a la vez, *todos* los pensamientos tienen permiso para ir y venir en la intimidad que eres. Lo que eres no son sonidos, y, no obstante, *todos* los sonidos tienen permiso para aparecer y desaparecer en ti.

No te preocupes si estas palabras te resultan un poco confusas y paradójicas en este momento. A lo largo del libro, volveremos repetidamente a esta *intimidad*, a esta *inseparabilidad*, a esta *no dualidad* entre lo que eres y la vida en sí. Haré referencia a ello desde diferentes ángulos y lo explicaré de muchas maneras distintas.

Y bien, desde la perspectiva de lo que eres, desde la perspectiva del océano, aunque las olas sean todas diferentes en apariencia, en *esencia* son todas lo mismo. Todas son agua. Así que, utilizando esta metáfora, podría decirse que el océano *sabe* que todas las olas son sencillamente parte de él. Cada pensamiento, cada sentimiento y cada sensación que aparece en ti es sencillamente el océano en su danza. Desde las potentes olas violentas hasta las más suaves y plácidas, todas son agua. Así que, en el nivel más

profundo, el océano no tiene ningún *problema* con ninguna de las olas, porque sabe que ninguna de ellas puede poner en peligro lo que él es en realidad. Hay, por tanto, un profundo bienestar respecto a todas ellas, una paz que escapa al entendimiento, que nace de haber reconocido que, en esencia, son inseparables del océano.

Ninguna de las olas de la vida puede dañar al océano que eres. Ninguna puede destruirte. Ninguna puede sustraerte nada, y ninguna puede añadir nada a lo que eres. Ninguna de las olas es ajena a ti.

De modo que, ya aparezca el océano como una ola de pensamiento, de dolor, de miedo, de entusiasmo, de alegría o como cualquier otra ola, sabe que, a nivel esencial, todas esas apariencias están bien. Todas tienen un hogar en lo que eres. Lo que eres es lo bastante vasto para contenerlas a todas.

Como nos han recordado todos los maestros espirituales a través de los tiempos, en realidad no eres una persona separada, no eres un yo individual, sino el espacio abierto en el que todas las pequeñas olas de experiencia —pensamientos, sensaciones, sentimientos, sonidos— vienen y van. Eres literalmente, eso que buscas. Eres la consciencia que sostiene la danza de la forma. Eres la vasta expansión de percepción consciente en la que el mundo aparece y desaparece. Sea lo que sea lo que aparece y desaparece en tu experiencia, tú permaneces en calma en medio de la tormenta; eres el vasto y profundo océano que ni siquiera la ola más violenta puede destruir. Por mucho que las olas se eleven y rompan estrepitosamente, en las profundidades del océano hay silencio..., silencio y saber.

Eres como las páginas en blanco que hay debajo de estas palabras. Estás detrás de cada palabra de este libro, siempre presente, siempre como telón de fondo; eres esencial para que las palabras se vean, pero rara vez percibido y menos aún apreciado.

Creo que es a esto a lo que apuntan en definitiva todas las enseñanzas religiosas y espirituales: al hecho de que hay algo —llámalo como quieras (pues no siendo una cosa, es en verdad innombrable)— aquí, justo en las profundidades de la experiencia presente, que no viene y va, que no puede romperse, pudrirse ni desintegrarse, ni siquiera en medio de la más extrema tristeza, dolor o miedo. Es un lugar que siempre está profundamente bien, incluso cuando todo en la superficie parece no estarlo. Y, dado que se encuentra más allá de los opuestos, más allá del mundo dualista del pensamiento, está asimismo más allá del ciclo de nacimiento y muerte. Nunca nació, y no puede morir. Es la completitud que la ola desesperada busca pero nunca encontrará. Es *el hogar*.

Estamos tan ocupados intentando escapar del malestar y el dolor, y alcanzar la completitud en el futuro, que acabamos pasando por alto la incompletud presente. Estamos tan ocupados intentando volver a casa que pasamos por alto el hecho ineludible de que ya estamos en casa. Estamos tan ocupados intentando mantener una imagen de nosotros, intentando demostrarnos y demostrarle al mundo quiénes somos, que pasamos por alto que lo que somos es sencillamente el inconmensurable espacio abierto en el que *todas* las imágenes vienen y van. Estamos tan ocupados buscando que acabamos pasando por alto este espacio abierto que lo contiene todo, un espacio abierto que es *en sí mismo* el final de la búsqueda.

Eres eso que buscas, como los grandes maestros espirituales nos han dicho siempre. Y no lo encontrarás en el futuro. Solo se puede encontrar en el ahora.

Decididos a gestionar las olas

Desde la perspectiva del océano, nada es un problema, en el más profundo sentido. El dolor, la ira, la frustración... vienen y van en el océano, y no son, en sentido real, un problema. Pero como los seres humanos no nos damos cuenta de quiénes somos realmente, hacemos un problema de ellos. Decimos: «¡Esta ola no debería estar en el océano! Pone al océano en peligro..., pone en peligro lo que soy. Impide, en cierto modo, la completitud del océano, y, si pudiera librarme de ella, volvería a haber completitud».

Lo que hacemos, en esencia, es no permitir que una ola esté en el océano. ¡No permitimos que una ola, que ya es expresión perfecta de la vida, esté en la vida! Estamos tan profundamente condicionados a juzgar las olas, a dividir las en buenas, malas, feas, hermosas, seguras, peligrosas, positivas o negativas que acabamos pasando por alto la completitud inherente a cada ola de experiencia: a cada pensamiento, sentimiento y sensación.

Nos erigimos en jueces de las olas y, básicamente, juzgamos que unas están bien y otras no están bien, así que permitimos que algunas existan en lo que somos y otras no. Y aquí es donde empieza eso a lo que llamamos resistencia. Muchos maestros espirituales hablan de la resistencia que oponemos al momento presente y de cómo esa resistencia se halla en la raíz de todo nuestro sufrimiento psicológico. Ahora podemos entender por qué nos resistimos a un pensamiento o sentimiento: le oponemos resistencia porque no vemos la completitud en él, porque, a cierto nivel, lo percibimos como una amenaza a lo que somos. Nos resistimos por miedo, porque no vemos la inseparabilidad e intimidad que hay entre lo que somos y lo que aparece en la experiencia presente. Así que, a cierto nivel, sentimos que lo que está ocurriendo no está bien, y nos retiramos para evitarlo.

Ingeniamos maneras de hacerlo muy complicadas, pero, en esencia, lo que intentamos hacer es muy simple: libramos de las olas que no nos gustan. Deseamos tener el océano bajo control gestionando las olas, de modo que solo aparezcan aquellas que queremos que aparezcan. Todo el sufrimiento humano es una variación de este tema: intentar controlar las olas, intentar controlar la experiencia del momento presente para que se amolde a nuestras ideas y conceptos de cómo debería ser. Si quieres sufrir, ¡compara este momento con tu imagen de cómo debería ser!

Acabo escapando de cualquier aspecto de mi experiencia presente que considero que pone en peligro la completitud. Literalmente, entro en guerra conmigo mismo. Me divido en dos: yo, contra las «olas malas», las «olas peligrosas», las «olas oscuras» o las «olas diabólicas» que hay en mí. Ciertas olas que hay en mí se convierten en una amenaza, así que echo mano del mundo —del siguiente cigarrillo, la siguiente relación sexual, la siguiente jarra de cerveza, el siguiente su— bidón espiritual— para dejar de sentir lo que siento, para eludir ciertas olas y, en definitiva, para librarme de esta incompletitud, este vacío, este sentimiento de carencia que palpita en el centro de mi ser. Me hago adicto (a amantes, a gurús, a sustancias diversas), me apego a rígidos sistemas de creencias o me mato a trabajar..., todo para no tener que experimentar lo que experimento, para no tener que sentir lo que realmente siento en este momento, para poder anestesiarme y no sufrir el dolor de ser humano. Como seres humanos, hacemos cosas muy complicadas, peligrosas e incluso violentas para escapar del malestar que nos provoca la experiencia presente. Pero lo que ocurre por debajo de esto es siempre muy simple: nos resistimos a lo que es.

Durante un rato, el dinero, el cigarrillo, el encuentro sexual, la experiencia espiritual parecen proporcionarnos alivio de este aprieto; el objeto externo o la persona parecen hacer que desaparezca la tristeza, la soledad, el miedo, y parecen darnos la completud que anhelamos. Me aferré a cualquier cosa que crea que me proporciona integridad. Muchas enseñanzas espirituales hablan del apego, y ahora podemos entender por qué nos apegamos: cuando pensamos que esos objetos externos y esas personas nos están dando integridad, no podemos soltarnos de ellos, porque hacerlo significaría perder la integridad. Continuar enganchados a ellas puede llegar a ser una cuestión de vida o muerte.

Más adelante, hablaré de cómo inconscientemente les otorgamos poder a esas personas y objetos de nuestro mundo que creemos que nos dan integridad, y, al hacerlo, perdemos nuestro poder y dejamos de confiar en nuestra experiencia. Por eso, el buscador siempre busca un gurú —algo o alguien que tiene poder sobre él—. El gurú adopta muchas formas distintas: puede ser un gurú espiritual (que parece tener el poder de la iluminación), un amante (que parece tener el poder del amor) o una botella de cerveza (que parece tener un misterioso poder de hacerte sentir mejor). El objeto o la persona teóricamente te quitan el malestar, durante un tiempo. Durante un tiempo muy breve, el peso del yo, el peso de la búsqueda, desaparece, y sientes un alivio temporal del malestar, del dolor, del sufrimiento. Cuando estás cerca de tu amante o de tu maestro espiritual, cuando estás viendo jugar a tu equipo favorito, cuando estás inmerso en la intimidad del encuentro sexual, en la emoción de los deportes extremos o en las profundidades de la meditación, todo parece volver a estar bien. La búsqueda se relaja y, durante un rato, dejas de sentir el peso de ser una ola separada.

Pero he aquí el problema: cuando retiras el alcohol, el maestro espiritual, el amante o la actividad, el malestar reaparece, a veces multiplicado. Cuando te separas del objeto buscado —el objeto de la adicción, aquello que imaginabas que te estaba completando—, la búsqueda empieza de nuevo. Muchas veces, solo cuando pierdes lo que pensabas que te completaba te das cuenta de la búsqueda que borboteaba por debajo de ello; simplemente, no eras consciente de que estuvieras usando a tu «gurú» para que te completara. La búsqueda era inconsciente.

Sí, es fácil creer que no buscas nada cuando todo te va bien, cuando tienes lo que quieres y la vida se porta bien contigo. Dices: «¡No necesito nada para completarme! ¡Estoy completo!». Pero entonces pierdes tu dinero, tus posesiones, la salud, a tu pareja, a tu gurú espiritual, la fama, el éxito, tu aspecto, los recuerdos de tu experiencia de iluminación; pierdes el objeto, la persona o la experiencia que pensabas que te completaba..., y la consiguiente completitud, la consiguiente soledad, la profunda insatisfacción con la vida —todo lo que se suponía que tus «poderosos» objetos o personas habían hecho desaparecer— vuelve a aflorar. Ni el objeto, ni la persona, ni la experiencia pasajera tenían en realidad ningún poder..., al menos no el poder que tú realmente anhelabas: el poder de poner fin a la búsqueda, de una vez por todas.

Así es, normalmente no nos damos cuenta de que estamos buscando hasta que experimentamos la pérdida; y la pérdida puede ser algo terrible..., o una auténtica oportunidad de comprender que, para estar completos, nunca hemos necesitado lo que creíamos necesitar.

¿Qué crees que necesitas para estar completo? ¿Qué tienes miedo de perder?
¿Qué, en caso de que lo perdieras, te haría estar incompleto?

La verdadera libertad no depende de ninguna fuente exterior. La verdadera libertad es ser libre de toda dependencia, es dejar de depender de las fuentes externas para que te completen. El cigarrillo, los encuentros sexuales, la afectuosa mirada de un gurú no pueden darte una libertad permanente. Solo cuando tu atención gire ciento ochenta grados para contemplar las olas no deseadas de las que huyes, existe la posibilidad de que descubras la libertad total y la paz en tu propia experiencia.

EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA ACEPTACIÓN

Profundicemos un poco más en la idea de la aceptación, una palabra que tiende a malinterpretarse con mucha frecuencia.

Mira, se podría decir que lo que eres, lo mismo que el océano, acepta cada ola simplemente porque es cada ola. No tiene elección, i no tiene más posibilidad que aceptar! El océano no acepta unas olas y rechaza otras; la suya es una aceptación incondicional que está mucho más allá de nuestras ideas condicionadas sobre la aceptación. La aceptación de todas sus olas está más allá de los opuestos conceptuales de aceptación y no aceptación. La aceptación es la inseparabilidad del océano y las olas, y, como tal, no tiene opuesto. Toda ola está aceptada de antemano, y es esa naturaleza ya aceptada de las olas lo que constituye la esencia sobre la que trata este libro. Me refiero a la más profunda aceptación de la vida, que como individuo no puedes conseguir.

En realidad, la cuestión no es intentar conseguir esa profunda aceptación, sino reconocerla, verla, percibirla en todas y cada una de tus experiencias. No tienes que lograr esta profunda aceptación; eso ya ha sucedido, y lo único que te queda por hacer es darte cuenta, sin esfuerzo, de que ya ha sucedido, en este momento y en cada momento. Toda ola de experiencia —todo pensamiento, toda sensación, todo sentimiento, todo sonido, todo olor— tiene permiso para estar aquí. Para cuando una ola aparece, lo que realmente eres ya la ha aceptado. La llegada de una ola es su aceptación. Las compuertas ya están abiertas; a este momento ya se le ha permitido entrar, exactamente como es ahora mismo. ¡Lo único que jamás experimentamos es lo que ya se ha permitido!

Lo que eres ya ha aceptado el momento presente, tal y como es. Lo que eres ya ha dicho sí a lo que es; de lo contrario, lo que aparece en este instante no aparecería. Lo que eres no puede oponer resistencia a nada de lo que aparezca ahora, puesto que es todo lo que aparece ahora. A lo que eres, todo le resulta sencillamente irresistible.

Así que, cuando hablo de aceptación, no uso la palabra de la manera en que se nos ha condicionado a usarla. La uso de una manera nueva, que hace referencia a la más profunda aceptación de la vida... una aceptación, una autorización a estar presente, queja ha sucedido. Por lo tanto, cuando te sugiero que aceptes o permitas lo que es, es una manera taquigráfica de dirigir tu atención al hecho de que, en este momento, ¡a estos pensamientos, sensaciones, sentimientos, visiones, sonidos y olores ya se les ha permitido entrar, puesto que ya están apareciendo!

Aceptar nuestros pensamientos y sentimientos es darse cuenta, simple y llanamente, sin hacer el menor esfuerzo, de que esos pensamientos y sentimientos ya han sido aceptados, de que ya se les ha *permitido entrar*. *Ya están aquí*. *Aceptar no es un logro sujeto al tiempo, sino la realidad del eterno momento presente.*

Tú no puedes aceptar, pues lo que eres es aceptación en sí. ¡0 eres en realidad una persona separada; eres un espontáneo sí a este momento.

Esta definición pone muchas enseñanzas espirituales patas arriba. La aceptación no es un estado que se deba alcanzar en el futuro. No es algo que hayamos de buscar, esperar, anhelar, suplicar. No es un logro personal ni algo que llegue tras años de esfuerzos. No es un acontecimiento mágico, una transformación de la consciencia ni un cambio energético que se producirá algún día. No es una tarea ni el trabajo espiritual que has de desempeñar con disciplina. Es algo que has de redescubrir *justo en mitad de tu experiencia presente*, aquí y ahora, esté ocurriendo lo que esté ocurriendo. La aceptación no es una meta futura, sino una realidad presente, siempre. Si es la gracia, entonces es una gracia siempre presente, al alcance de todos, todo el tiempo.

Esta definición revoluciona totalmente la idea que tenemos de la aceptación y el rechazo. La aceptación ya no depende de mí, un individuo separado que intenta aceptar, que intenta vivir en un estado de constante aceptación, que intenta alcanzar la aceptación como una meta futura, que intenta estar a la altura de un inalcanzable ideal de aceptación que los maestros espirituales y los gurús han fomentado, y que no es sino otra forma de búsqueda. La aceptación consiste en reconocer que eres el espacio abierto de la aceptación, el océano que acepta de antemano todas sus olas, incondicionalmente, aquí y ahora..., incluida cualquier ola de no aceptación.

Recuerdo que hace años, cuando me consideraba un buscador espiritual, sediento de la liberación y la huida que representaba la iluminación, solía creer que aceptar, o mejor dicho «hacer aceptación», las veinticuatro horas del día los siete días de la semana, trescientos sesenta y cinco días al año, era la clave para iluminarse. Si era capaz de aceptarlo todo en todo momento, sería libre..., o eso pensaba yo. Era una idea preciosa, pero por más que intentara aceptarlo todo, estar presente con todo, permitirlo todo incondicionalmente, darme cuenta de todo sin elección, seguía habiendo cosas que no podía aceptar. El dolor físico extremo, la violación, la tortura, el genocidio... ¿cómo podía aceptar experiencias como esas? Cuando experimentaba en mí persona un dolor extremo, trataba desesperadamente de aceptarlo, pero me agotaba en el intento, y luego me castigaba por no haber sabido estar a la altura de lo que yo suponía que debía estar a la altura.

Ahora me doy cuenta de que había una estrategia (en otras palabras, una búsqueda) detrás de aquel intento de aceptación: secretamente creía que, si aceptaba el dolor, *el dolor desaparecería*. ¡Seguía siendo un *rechazo* del dolor, solo que disfrazado de aceptación! Qué lugar tan ingenioso había encontrado el buscador para esconderse: ¡justo en el centro de una bella práctica espiritual! La aceptación que se hace con cualquier tipo de esperanza, motivo o expectativa no es aceptación real, sino rechazo disfrazado.

Lo que entonces aún no había descubierto era la naturaleza incondicional y omnímoda de esta profunda aceptación. Estaba tan ocupado *intentando* aceptar que terminé pasando por alto esta profunda aceptación de la vida..., ¡en la que incluso mi incapacidad de aceptar estaba aceptada! Sí, así de radical es esta aceptación: incluso a tu falta de aceptación del dolor se le permite formar parte de lo que eres! Todas las olas tienen la aceptación del océano, y si lo que está sucediendo justo ahora es que no aceptas el dolor, eso está aceptado también. El dolor está bien, y la aversión que sientes hacia el él, tu deseo de librarte de él, también está bien. Se acepta al buscador incluso cuando es incapaz de aceptar.

Y aquí hay una clara paradoja. Si la vida acepta, acepta totalmente, mi falta de

aceptación del dolor, *eso significa que deja de ser una falta de aceptación*. La no aceptación se transmuta. Lógica, filosófica y racionalmente esto no tiene sentido, pero es así. Sin embargo no quiero que me creas; quiero que descubras tú mismo esta verdad. Todo lo que contiene este libro guarda relación con ese descubrimiento.

Este libro habla sobre reconocer un significado más profundo de que todo está bien, incluso cuando en la superficie las cosas no lo estén, sobre percibir una completud más profunda, incluso cuando en la superficie las cosas no parezcan estar completas. De lo que hablo es de la relajación suprema, de la paz suprema, del reposo supremo. No de ti, no de que una persona separada se sienta relajada o en paz, o intente hallar reposo, sino de un sentimiento de relajación más profundo que nace de *saber* que todo pensamiento, toda sensación, todo sentimiento, incluidos los dolorosos, ya se han aceptado en el espacio que eres. Saber que, en el momento, incluso tu falta de aceptación se ha aceptado profundamente es algo que puede desintegrar de raíz incluso el más férreo sufrimiento. Podría decirse que tal vez *todo* sufrimiento sea sencillamente la ceguera a esta profunda aceptación.

Visto desde esta perspectiva, *todo sufrimiento es una invitación a aceptar profundamente el momento presente*. El sufrimiento, el estrés o malestar psicológico deja de ser algo malo o dañino que hayamos de trascender o destruir, y se transforma en una oportunidad única de que veas con qué sigues en guerra, qué es lo que todavía buscas. En el interior del sufrimiento, siempre encontrarás esta guerra; siempre encontrarás la ceguera a esta profunda y total aceptación. La guerra es, por tanto, una invitación a *regresar* a esta aceptación profunda y total. El sufrimiento duele, y el dolor nos señala el camino a casa.

«Nostalgia» es una bella palabra que literalmente significa «el dolor del regreso al hogar». Pero también podría significar «el descubrimiento del hogar incluso en medio del dolor», porque el hogar está siempre presente, aun en mitad de todas esas experiencias de las que preferirías escapar, lo mismo que el océano está siempre presente en cada ola y adopta la forma de cada ola.

Intentamos cultivar en nosotros cualidades como el amor, la paz, la aceptación y el desapego. Nos agotamos *intentando* amar, *intentando* aceptar, *intentando* relajarnos, *intentando* no juzgar y no identificarnos con nada, e incluso *intentando* poner fin a la búsqueda de una vez por todas. Pero cuando descubrimos quiénes somos realmente, nos damos cuenta de que todas estas cualidades no son resultado del esfuerzo de una persona separada, sino que están ya presentes de modo natural en quienes somos antes de que nos identifiquemos como personas separadas. Lo que somos es *por naturaleza* expresión de amor y aceptación, está profundamente relajado y siempre en paz, nunca apegado a ninguna forma, y nunca ha buscado nada. Por naturaleza, no juzga ni elige, y está siempre libre de toda identificación. Es el océano, siempre en reposo en medio de la tormenta, permitiendo eternamente la existencia de cada ola, sin juzgarla, sin oponerle resistencia ni apegarse a ella. El final de la búsqueda de toda una vida no es una meta futura, sino lo que ya somos.

¿Qué aspecto tiene la vida cuando se mira desde este lugar de profunda aceptación, desde este lugar de completud siempre presente? ¿Qué aspecto tiene la vida cuando comprendes que no eres una persona separada, una ola separada e incompleta en el vasto océano, en busca del hogar, sino el propio océano, ya completo, ya en casa, ocurra lo que ocurra en este momento? ¿Qué aspecto tiene la vida cuando sabes que eres

el espacio plenamente abierto de la aceptación, en el que todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones, todas las olas de experiencia, tienen un profundo permiso para ir y venir?

Y una vez que comprendes que eres este vasto océano, ¿qué relación tienes entonces con las olas? ¿Están separadas de lo que eres, o eres ahora íntimamente inseparable de cada una de ellas?

EXPLOREMOS LA PERCEPCIÓN DIRECTA DEL MOMENTO PRESENTE

EL aprendizaje más útil [...] es desaprender lo que no es verdad.
Antisthenes

Ha llegado la hora de cuestionar algunas de nuestras ideas más sólidas y fundamentales sobre lo que es la realidad.

Detente un momento. Vuelve de inmediato a la experiencia presente, a lo que está ocurriendo realmente donde te encuentras ahora. Ve, oye, contempla con una mirada nueva tu experiencia. Empieza de nuevo, como si fueras un niño que ve el mundo por primera vez..., puesto que, de hecho, *siempre* lo ves por primera vez. En este momento, la vida es siempre nueva. Nunca antes has vivido este momento, y nunca lo volverás a vivir. Nunca antes has oído los sonidos de este momento. Nunca antes has sentido los sentimientos de este momento. Nunca antes has leído estas palabras. E incluso si crees que sí, es solo un pensamiento sobre el pasado, un recuerdo que aparece ahora, en este momento nuevo, intacto.

Cuando regresas a lo que está sucediendo ahora mismo, lo que encuentras es simplemente el espontáneo juego de la vida. La vida es una danza de pensamientos, sonidos, sensaciones, olores, que aparecen y desaparecen, todos radiantes y libres en el espacio que eres. Y fíjate en que *no has de hacer ningún esfuerzo para ver, oír, sentir*.

Escucha... Sin que tengas que hacer nada, los sonidos simplemente aparecen. El silbido de la respiración, el estruendo de los coches tocando el claxon, el ruido de la televisión, un pájaro que canta... Todos estos sonidos sencillamente aparecen, *y los oyes, sin esfuerzo*. Cierra los ojos si quieres, y date cuenta de la absoluta falta de esfuerzo que hay en el oír. Ni siquiera necesitas recordarte que has de hacerlo; no necesitas decirles a los oídos «oíd». Sucede sin más, con naturalidad, sin esfuerzo. Se podría decir que el oír sucede sin que tu intervengas ni lo más mínimo.

Y Juego aparece un pensamiento: «Estoy oyendo». ¿Qué significa eso? Significa: «Yo soy una persona separada que oye estos sonidos. Por un lado estoy yo, y por otro los sonidos. Yo soy el sujeto, y los sonidos son los objetos. Hay un perceptor separado de lo percibido. El sonido está fuera, y yo estoy aquí dentro».

El pensamiento hace suposiciones de inmensa magnitud sobre la realidad, y rara vez nos paramos a examinarlas, a comprobar si se sostienen ante una sencilla investigación. «Oigo los sonidos.» ¿De verdad es así?

Estamos cuestionando algunos de los supuestos más básicos sobre nuestra manera de percibir el mundo, supuestos que quizá hayas dado por hechos desde que eras muy pequeño. Pero, como dijo Jesús, debemos volver a ser como niños

para entrar en el reino de los cielos (que es el reino del momento presente). Así que exploremos.

«Oigo los sonidos.» ¿Es decir, que hay *dos* cosas: el sonido/ tú que lo oyes? ¿Existe realmente alguna vez esta separación entre el sonido y la persona que lo oye? En realidad —en la experiencia directa y sin filtrar—, ¿hay alguna prueba de que haya aquí un alguien separado que oye los sonidos? ¿Hay, en realidad, un *yo* que oiga los sonidos, o el oír es algo que simplemente sucede, sin esfuerzo?

Compruébalo tú mismo. En tu experiencia personal, justo ahora, ¿encuentras *dos* cosas: la que oye el sonido/ el sonido en sí? ¿O hay una sola cosa, que es el oír sin esfuerzo? ¿Ves que en tu propia experiencia haya alguna línea divisoria, en el tiempo o en el espacio, entre oír el sonido y el sonido en sí? ¿Encuentras al que oye el sonido *aquí*, y *allí*, separado, el sonido, o acaso el aquí y el allí en realidad nunca forman parte de tu experiencia directa?

Durante la mayor parte de mi vida, viví convencido de que aquí había un yo separado, justo en el centro de toda experiencia, una entidad que se encargaba de oír, de ver, de pensar. Y sin embargo, al investigarlo, esa teoría jamás comprobada se desmoronó. No hay aquí nadie que se encargue de vivir; lo único que hay es la vida que aparece, lo único que hay son las diversas olas de experiencia que se elevan y caen, y en el centro de todo ello no hay nadie.

Repito que no quiero que me creas, sino que lo descubras tú mismo. ¿Puedes detectar al que oye, al que ve, al que piensa, o acaso la realidad es mucho, muchísimo más sencilla: los sonidos aparecen, el ver sucede, los pensamientos surgen... y no es sino un pensamiento más el que dice: «Estoy haciendo esto»!?

Compruébalo tú mismo. ¿Qué es más verdad, decir: «Los sonidos simplemente aparecen» u «Oigo sonidos»? ¿Cuál de los dos enunciados se sostiene tras una investigación directa? Reflexiona sobre esta pregunta. Medita sobre ella.

Aun así, al pensamiento «oigo el sonido» o «tengo el pensamiento» se le permite aparecer; es una ola más a la que, en el sentido más profundo, se le permite existir en el océano que eres. E incluso a pesar de que, en última instancia, estos pensamientos no sean verdad, este modo de hablar resulta práctico para la comunicación humana. En el mundo en el que vivimos, decirle al otorrinolaringólogo: «Simplemente hay sonidos que aparecen, pero no consigo encontrar a alguien separado que los oiga» no serviría de mucho... ¡y lo más probable es que, a quien lo dice, lo enviaran rápidamente a un tipo de médico muy distinto!

Así que al pensamiento «oigo» se le permite aflorar. Pero el misterio de la existencia es que el oír sigue teniendo lugar aun sin el pensamiento «oigo», ¿no es cierto? El pensamiento «oigo» por sí mismo no oye nada, ¿verdad? Sin el pensamiento «veo», el ver sigue sucediendo, y sin el pensamiento «pienso», siguen apareciendo los pensamientos, ¿te das cuenta? La realidad es siempre anterior al pensamiento. Este siempre llega después, intentando desesperadamente capturar una realidad que es ilimitada, íntegra, que está unificada, completa, y convertirla en un *relato* sobre la realidad que es siempre limitado, divisivo, dualista y está incompleto. El pensamiento se apodera de un oír que no conlleva el menor esfuerzo y dice: «Oigo», de un ver que no exige esfuerzo alguno y dice: «Veo», de un vivir fluido y espontáneo y dice: «¡Esta es mi vida!». Es casi como si el pensamiento

intentara demostrar que la vida le pertenece. El pensamiento dice: «¡ Eso lo he

hecho yo! ¡Yo he hecho que ocurra!». Quiere atribuirse la autoría de todo. Quiere tener el control absoluto. Quiere ser Dios.

Los niños pequeños todavía tienen un sentimiento de misterio en el fondo de cada experiencia. Una mujer me contó una vez que su hija pequeña se le había acercado corriendo para enseñarle unos dibujos en los que había estado trabajando enfiebreadamente durante horas, gritando con asombro: «¡Mamá, mamá, mira lo que han hecho mis manos!». No: «Mira lo que he hecho, ¿a que soy toda una pintora?», sino: «Mira lo que mis manos han hecho ellas solas. ¡A que es asombroso!». La niña todavía no se había extraviado en los roles que el pensamiento crea; todavía no se identificaba con ser una pintora. Había en ella un simple asombro ante el hecho de que la vida sucediera por sí misma. Su creatividad nacía de la nada. En verdad, ni siquiera era suya; le pertenecía al universo, no a una «pintora» individualizada. Todos los pintores que sean sinceros admitirán esto.

La verdad es que no somos los *hacedores* de la vida. La vida hace lo que hace, y solo después llega el pensamiento y se atribuye la autoría de cosas que nunca hizo. El pensamiento dice: «¡Yo he hecho eso! ¡Yo he hecho que ocurra! ¡Tengo la vida bajo control!», y nos lo creemos hasta el día que morimos.

Así que decimos: «Veo un árbol», y esa afirmación nos obliga a preguntarnos: ¿quién es el que ve el árbol? ¿Hay dos cosas: la vida y yo, el árbol y la entidad que lo ve? ¿O acaso existe la sola realidad homogénea indivisible, inefable, unificada que es la vida misma, una realidad que no puedo de ninguna manera separar de mí? Cuando regreso a la experiencia presente, lo único que encuentro es un ver sin esfuerzo que está sucediendo ahora mismo, sin ninguna división entre el que ve y todo aquello que está viendo. La vida no tiene fronteras. Ver no tiene dentro y fuera. Hay simplemente ver, simplemente formas, colores y texturas que aparecen en la vasta percepción consciente que soy. Sencillamente, no puedo encontrar la línea divisoria entre lo que soy y todo lo que aparece. No puedo encontrar el lugar donde yo termino y la vida empieza. Tal vez la línea no existe ni nunca haya existido.

Es más tarde cuando el pensamiento dice: «Yo. Yo veo. Yo veo... un árbol». Ahora parece que haya dos cosas: el árbol y yo. Ahora me siento separado del árbol de un modo inexplicable; parece que estuviera, no se sabe cómo, fuera de mí. A cierto nivel, ahora me siento limitado y echo de menos el hogar; me siento separado del árbol y añoro la unión. Me siento separado del cielo, me siento separado de mi cuerpo, de ti, y añoro la unión. Pero antes del pensamiento, antes del sueño de dentro y fuera, existe realmente algo que nos separe? ¿Acaso lo único que existe no es *intimidad*? ¿Hay necesidad de «reunión» cuando ya hay unión?

Antes del pensamiento, ¿quién está separado de la vida? ¿Quién está incompleto? ¿Quién añora la unión?

Jesús dijo una vez: «Tienes que perder la vida para salvarla». Siempre me había desconcertado esta frase —parece la paradoja suprema—, hasta que me di cuenta de que quizá se refería a la intimidad total entre lo que soy, en esencia, y la vida en sí. Así son las cosas, en el lugar donde sería de esperar que encontrara una entidad llamada «yo», lo único que de verdad encuentro es esta asombrosa danza de olas, y nada que me separe de ellas. En la ausencia del yo, encuentro la presencia del mundo. El mundo y yo estamos enamorados —en el verdadero sentido de la palabra «amor»—. Pierdo la identificación con «mi vida» y descubro mi inseparabilidad de la vida en sí. Descubro que no soy una

consciencia, un alma o un espíritu desencarnados separados de la vida, flotando sobre, más allá o detrás de la vida, o que hayan existido antes o existan después de la vida. *Soy* la vida.

La experiencia presente está tan llena de visiones, sonidos, olores y sensaciones que no queda sitio para un yo separado. ¡La vida me excluye!

Nisargadatta Maharaj pronunció estas bellas palabras: «La sabiduría dice que no soy *nada*. El amor dice que lo soy *todo*. Entre ambos fluye mi vida». Como vasto océano de Ser, no eres nada, en particular. No eres un yo ni un tú. Lo que eres es el inmenso espacio abierto en el que todo sucede, y reconocer esto da claridad y sabiduría. Pero la claridad y la sabiduría no están completas sin su reflejo: el amor. Y el amor nace de reconocer que, como espacio abierto, como océano, lo que eres *acepta* incondicional y profundamente todas las olas que aparecen..., todas las visiones, sonidos, olores y sensaciones que están apareciendo ahora. Todo es inseparable de la nada que eres. En tus ojos, todo es amado. El reconocimiento de la sabiduría está verdaderamente incompleto sin el reconocimiento del amor.

Veo que muchos buscadores espirituales se atascan en el aspecto «nada» de la realización, y se quedan solamente con un entendimiento intelectual del despertar, que no les da ni libertad ni descanso. El verdadero final del sufrimiento nace de reconocer esta intimidad total con la propia vida...5 en otras palabras, la profunda aceptación de «todo» lo que aparece en la experiencia. En esta profunda aceptación, la mente y *el* corazón son uno. Nada *es* todo; nunca han sido dos cosas separadas. La claridad y la certeza mentales dan lugar a la profunda aceptación de este momento. Y ahí, la guerra termina.

Sí, justo en el centro de nuestra experiencia encontramos una intimidad, una total inseparabilidad de todas las olas de la experiencia: pensamientos, sonidos, olores, sensaciones, sentimientos. Olas que no son cosas separadas que vienen y van dentro de nosotros, o que llegan del exterior y nos atraviesan. *Son* nosotros.

Esta intimidad es lo que todos buscamos, de un millón de maneras distintas. Es la perfecta inseparabilidad de lo absoluto y lo relativo, el yin y el yang, lo masculino y lo femenino, nada y todo, claridad y amor, humanidad y divinidad, y está justo aquí, en algo tan sencillo como ver un árbol, oír cantar a un pájaro o sentir un intenso dolor. Y, sin embargo, lo buscamos «ahí fuera», en el mundo del tiempo y el espacio, en otras personas, en lugares lejanos, en otros ámbitos, en el más allá. Pero si escuchamos con mucha atención, percibiremos que la vida nos llama constantemente de vuelta *aquí*, adonde ya estamos, a nuestro verdadero hogar que está más allá de las palabras, al verdadero más allá.

TODO ESTÁ EN TU MENTE

HAY una idea bastante común en las enseñanzas espirituales, con la que comulgan algunos científicos y filósofos, y es la idea de que el mundo existe solo en nuestras mentes o en nuestros cerebros, de que el mundo es pura imaginación nuestra o, peor aún, de que es un simple error de percepción. Pero ¿alguna vez forma esto parte de tu experiencia directa de la vida? ¿Percibes el mundo como si estuviera *dentro* de algo, de algo llamado mente? ¿Dónde se encuentra, con exactitud, esa mente dentro de la cual se supone que está el mundo? ¿Y de *quién* es esa mente? ¿Mía? ¿Qué es «mía» en la experiencia directa?

Cuando miro de manera nueva, ahora mismo, lo que vuelvo a encontrar es que aparecen pensamientos, aparecen olores, aparecen sonidos, aparecen sentimientos — todos en el espacio abierto que soy—, pero no hay ninguna prueba de que lo hagan *dentro* de algo diferente llamado mente. No encuentro ninguna prueba de que algo llamado mente esté produciendo todo lo que se piensa, se ve, se huele, se oye o se siente. No encuentro ninguna prueba de que estas olas de experiencia provengan de una mente ni de alguna otra cosa o lugar. Solo puedo decir que no encuentro algo como la mente — fuera del pensamiento que surge en el presente—. El pensamiento dice: «Hay una mente separada», pero no es más que un pensamiento que aparece. De niño, aprendí que «tengo» una mente. Pero ¿es verdad?

Lo único que encuentro cada vez que miro es la experiencia *presente*. No encuentro ni pasado ni futuro, sino *ahora*, y si acaso encuentro pasado y futuro, se trata de recuerdos e ideas que aparecen ahora. Todo es ahora.

Y lo que encuentro ahora es que la experiencia no está ni dentro ni fuera de mí. Sencillamente, aquí no encuentro ni dentro ni fuera; lo único que hay es intimidad total con todo lo que aparece. La experiencia no está contenida dentro de nada, ni encuentro ninguna prueba de que esté fuera de nada.

Así que mi experiencia de la habitación en la que estoy sentado no se halla «en mi mente»; no encuentro ninguna prueba de eso. Mi experiencia de la habitación está justo aquí, *como* habitación; no está separada de la habitación. *Es* la habitación, y es percibida. La experiencia no tiene localidad; no está localizada ni en la cabeza ni en el cerebro. Está en todas partes, lo mismo que el océano está presente en todas sus olas. Es la taza de té que me estoy tomando. Es el cielo y las estrellas. Es las hojas que crujen bajo los pies mientras camino hacia la oficina de correos. El mundo ni está «ahí fuera» ni está «en mi mente». Es íntimamente uno con lo que soy. Me sigue a todas partes. No puedo sacudírmelo de encima. No entro en el mundo y salgo de él; el mundo está siempre aquí. No me muevo por el mundo; él se mueve conmigo. Y no hay un yo separado de él. (¡Ah!, ¿verdad que son maravillosas las palabras?)

De la misma manera, la experiencia que tengo del sol no está en mi cerebro, en mi cabeza o en mi mente. Nunca tengo una experiencia de él como si fuera algo que está dentro de mí en modo alguno. Mi experiencia del sol no está localizada dentro de otra cosa. El sol sencillamente está *aquí*, en la experiencia presente; no puedo decir que esté dentro de mí, ni tampoco que esté fuera de mí.

Ahora bien, el saber convencional nos dice que el sol es una bola gigante de gas ardiente situada a millones de kilómetros de nuestros cuerpos físicos. Y es verdad, relativamente hablando; no podemos negarlo. Pero lo que también es verdad —y este es el auténtico milagro— es que el sol está siempre justo *aquí*, en la intimidad de la experiencia presente. Aparece en la intimidad que soy. Es el calor que baña mi cara. Es el calor sobre la piel. Es el fulgor que me relumbra en los ojos. Es el querido, viejo e íntimo amigo que ha estado conmigo desde que tengo memoria. No está lejos, muy lejos de quien realmente soy. Está *aquí*.

Aunque desde cierta perspectiva pueda parecer que una ola está muy alejada de otra ola del océano, desde la perspectiva del océano, dado que cada ola es el propio océano, el concepto de distancia o de ausencia de distancia no significa nada. El océano no tiene una localización específica, lo cual equivale a decir que está en todos los lugares a la vez. En otras palabras, está siempre *aquí*.

Todas las olas del océano que soy son esencialmente yo, incluso aunque parezcan estar a millones de kilómetros de mí.

EL REUTO DEL MUNDO

PUEDES tener una experiencia diferenciada y concreta de cualquier cosa que haya en tu mundo —un coche, un árbol, el dolor, la frustración, un bocadillo de queso, el sol, una cuchara— solo si en cierto nivel te *cuentas a ti mismo* lo que estás experimentando. Para poder experimentar algo, necesitas tener un *relato de pensamiento* sobre lo que es; de lo contrario, no tienes manera de *saber* lo que estás experimentando. Sin el relato, realmente no tienes forma de saber lo que miras. El pensamiento etiqueta todo lo que aparece. ¿Cómo sabes que estás mirando el sol si el pensamiento no te dice que es el sol? ¿Cómo sabes que te estás comiendo un bocadillo de queso si no tienes el relato titulado «Este es un bocadillo de queso»? ¿Cómo sabes que un ave es un ave sin todas esas ideas, conceptos, creencias y recuerdos que te dicen que es un ave? ¿Cómo puedes saber los nombres de todos los platos que tienes a tu disposición en el restaurante de la vida sin haber consultado primero el menú del pensamiento?

Es cierto que algunas personas han llevado este mensaje demasiado lejos, hasta el punto de decir que, sin pensamiento, no hay *nada*. Es un error de concepción, porque «nada» no es más que otro pensamiento..., el opuesto de «algo». La realidad está más allá incluso de esto. Sin el relato mental que te dice lo que estás experimentando, no es que haya algo llamado «nada», sino que no tienes manera de *saber* lo que estás experimentando. Hay un puro no saber. Te encuentras con el mundo por primera vez. Estás en el Jardín del Edén, y nada tiene nombre todavía. Esto trasciende todas las ideas que puedas tener sobre *algo* y *nada*.

Para experimentar *cualquier cosa* —o mejor dicho, para saber lo que estás experimentando—, debes *contarte* a cierto nivel lo que estás experimentando. Para percibir una silla, por ejemplo, debes contarte en cierto nivel que eso es un silla; el relato de la silla tiene que haber empezado a hablarte; si no, no tienes forma de saber lo que es. El pensamiento «silla» aparece, y de repente sé que estoy percibiendo una silla. He aprendido sobre sillas. Me he sentado en muchas sillas en el pasado. Quizá haya leído la historia de la silla. Sé lo que son las sillas, por lo tanto sé que estoy percibiendo una silla. Sin ese pensamiento, ¿puedo *saber* lo que estoy experimentando? Sin pensamiento, ¿puede haber un mundo cognoscible?

Fíjate en cómo exploran su entorno los bebés. Todavía no han aprendido los nombres de las cosas. Todavía no han aprendido el valor de las cosas. Caro y barato, útil e inútil, sagrado y profano no significan nada para ellos. Les das un trozo de plástico que no vale nada, y se quedan fascinados. Les das un anillo de diamantes de valor incalculable, y se quedan fascinados. Y cuando eso deja de fascinarles, pasan al siguiente objeto. No tienen todavía un relato establecido del mundo. Se encuentran con todo por primera vez y lo exploran. Huelen, palpan y degustan todo, se asombran ante todo. Literalmente, viven en el asombro.

Antes de que nombremos el mundo, solo hay misterio.

En cierto momento de la vida del niño, le decimos: «Eso es una silla», y ahora sabe lo que es: es un «objeto» llamado «silla», que está separado de lo que es él. Ya no necesita explorarla, pasarle los dedos, mirarla de cerca; ya no necesita quedarse fascinado

al verla, tener una conexión íntima con ella, pues ahora es un dato, una información útil, un «hecho», y ya no un misterio que haya de explorar. Durante el resto de su vida, mirará una silla y se dirá a sí mismo que *sabe* lo que es. Pero ¿lo sabe en realidad? Más allá de las palabras, ¿acaso no hay solo misterio?, ¿no hay *todavía* únicamente asombro y no saber?

Para experimentar lo que son tu madre, tu padre, tu hermana o tu hermano, en cierto nivel debes contarte (o recordarte) quiénes son. Sin tu *relato* sobre quiénes son, no tienes forma de saber quiénes son, ¿verdad? Sin tu relato, te encuentras con ellos, literalmente, por primera vez. Sin el relato, lo único que hay es intimidad total. Más allá del relato, hay amor. Y amor significa «no dos».

Sin embargo, nos *olvidamos* de que estamos experimentando nuestro propio *relato* del mundo..., nuestros propios pensamientos y rótulos, nuestras propias interpretaciones y recuerdos, nuestros propios prejuicios y miedos, nuestro propio condicionamiento y nuestros propios sueños. Y todos caemos en la creencia de que *hay* realmente un mundo separado ahí fuera, con objetos y personas segregados unos de otros, y de que experimentamos este mundo objetivamente y hacemos luego un informe sobre él. Olvidamos que lo que experimentamos es una proyección de nuestro propio sueño, y vivimos como si estuviéramos separados —y fuéramos esclavos y víctimas— de un mundo que está «ahí fuera». Olvidamos la total intimidad que hay en lo más hondo y esencial de la vida, y caemos en un mundo de separación y fragmentación, un mundo donde yo estoy aquí y todo lo demás está allí, y siempre nos encontramos a mayor o menor distancia de ello, este olvido es el origen de que nos sintamos solos, del aislamiento y de la depresión?)

Después empezamos a hablar de cosas como «mi mente», como si fuera algo real, una sustancia, una entidad, en nuestro mundo. Olvidamos quiénes somos realmente —el espacio abierto que contiene toda forma— y nos identificamos con la idea de que somos mentes y cuerpos separados, personas separadas confinadas en nuestros mundos separados. La consecuencia son la fragmentación y el aislamiento. Y luego, en nuestro estado fragmentado, nos volvemos hacia la religión y la espiritualidad para liberarnos de la fragmentación. *f*Y hacemos todo esto porque no nos paramos a indagar realmente, hasta lo más hondo, en nuestra experiencia y no nos damos la oportunidad de descubrir la verdad íntima.

Piensa en la libertad que se desencadenaría si enseñáramos a nuestros hijos a mirar —a mirar realmente— su experiencia presente y a descubrir la intimidad que hay en ella.

Sacudiría la sociedad hasta sus cimientos. Quizá por eso no lo hacemos.

EL RELATO DE MÍ MISMO

NO solo no tienes un dentro y un fuera, sino que tampoco has experimentado nunca real y directamente que seas una persona, (¡intenta contarle esto a un psiquiatra!). Lo único que encuentras son pensamientos que aparecen, sonidos y sentimientos que aparecen en lo que eres. Y luego el pensamiento dice: «Estos son *mis* pensamientos, *mis* sentimientos, *mis* emociones. La vida me está sucediendo a *mí*». Ahí es donde empieza el relato de la persona: en la identificación con las formas que pasan por la pantalla de la consciencia, la identificación con los pensamientos y sentimientos, con las olas que

aparecen y desaparecen en el océano que eres tú.

Busca una fotografía de cuando eras niño. ¿Quién es ese de la fotografía? Puedes responder: «Soy yo». Pero esa respuesta nos obliga a preguntarnos: ¿qué es ese «yo» que dices ser? ¿Es ese yo de la fotografía el mismo yo que está aquí ahora?

Los pensamientos, sentimientos, creencias e ideas que aparecen y desaparecen en tu experiencia actual no son de ningún modo los mismos que aparecían y desaparecían hace todos esos años. El relato de ti mismo ha cambiado desde entonces, quizá hasta el punto de que ni siquiera puedas reconocer el de antes. Antes querías ser bombero o bailarín de *ballet*. Antes te aterraba el monstruo que podía haber escondido en el armario, y creías que en el jardín de tu vecino vivían bajo tierra unos pequeños dinosaurios rosas.

Hoy en día, tus prioridades han cambiado. Ya no te preocupa el monstruo del armario; te preocupa ganar suficiente dinero para pagar el colegio de tus hijos, tu pensión, el mercado bursátil, la guerra, el último ataque terrorista, no iluminarte en esta vida. ¿Puedes decir realmente que seas el mismo «yo» que eras entonces? Tu aspecto físico ha cambiado por completo; de hecho, no queda en tu cuerpo ni sola célula de aquel yo. Tu cara, tu voz, tu pelo..., todo se ha transformado.

Pero, por alguna razón, sigues sintiendo que eres tú, de una manera que no sabrías explicar. Hay cierta sensación de *estar aquí* que no ha cambiado. El sentimiento de «yo soy» ha permanecido constante. El océano sigue igual, son las olas las que se han modificado. Millones de pensamientos han ido y venido; han aparecido y desaparecido toda clase de sentimientos. Pero este sentimiento básico de Ser se ha mantenido intacto... Y, sin embargo, no podemos en realidad decir nada sobre lo que es ese Ser. Sientes que es algo íntimo, algo que de algún modo es totalmente tú, y es a la vez misteriosamente incognoscible; enigmáticamente te supera.

Detente un momento ahora y, con delicadeza, dirige tu atención a la sensación que de hecho te produce ser tú. Y por «tú» no me refiero a los pensamientos y juicios sobre ti mismo que vienen y van, ni a las sensaciones y emociones que ascienden y descienden a lo largo del día. No me refiero a las imágenes e instantáneas de tu pasado ni a las preocupaciones que tienes por tu futuro incierto. A lo que apunto es a algo que existe antes que todo eso. Apunto a la sensación de ser tú, simplemente tú, aquí y ahora, una sensación que ha estado presente desde que eras un niño. Es un sentimiento de presencia muy sutil pero muy vivo que nunca te ha abandonado, independientemente de lo que hayas logrado, de lo que hayas perdido, de cuántos vislumbres o experiencias espirituales hayas tenido. No hablo de un tú superior, de un tú iluminado ni de una versión especial de ti mismo, sino del sentimiento simple y completamente ordinario de ser tú, en este momento. Ni siquiera es necesario que entiendas de qué hablo para saber cuál es la sensación básica de yoidad. Tanto si crees que entiendes como si no, e incluso si te sientes confundido y frustrado en este instante, fíjate en que, detrás de esa lucha, sigue estando el simple sentimiento de ser tú. A lo que en realidad apunto es a algo muy sencillo..., demasiado sencillo, de hecho, para que la mente lo comprenda. Ya sabes quién eres realmente; ya eres completamente tú, ocurra lo que ocurra. Este reconocimiento tan sencillo constituye la esencia en torno a la cual gira este libro.

Siempre es extraño en la actualidad encontrarme con alguien que me conocía cuando era más joven. Siento que he cambiado tanto en los últimos años..., tanto que apenas reconozco al yo que aparentemente solía ser. Y, sin embargo, aquel antiguo yo parece seguir existiendo para los demás. Me encuentro con compañeros de colegio o

familiares a los que no he visto desde que era adolescente, y siempre me sorprende descubrir que todavía viven con un viejo relato de Jeff Foster basado en lo que experimentaron hace muchos años. Cada persona vive con su propia versión de mí. Aunque hayas cambiado hasta el punto de que sea imposible reconocerte —¡incluso aunque hayas muerto!—, la gente seguirá llevando consigo su relato individual de quién eres, basado en la memoria. Vivimos cada uno en nuestros relatos de los demás. ¿Nos encontramos alguna vez de verdad unos con otros?

Entro en la sala, y tú proyectas tu relato de mí sobre este cuerpo. Pero el hecho de que conozcas el relato de mi vida, los detalles, la historia ¿significa que sabes realmente quién soy? El hecho de que sepas *sobre* mí ¿significa realmente que me *conoces*? Si me pides que te hable de mí y yo respondo con un relato sobre cómo me gano la vida, sobre mis relaciones, mis éxitos y fracasos, mis gustos y aversiones, ¿te estoy contando la verdad de quien soy, o te estoy ofreciendo simplemente un *relato* sobre quién soy la historia del personaje de una película?. ¿Acaso contarte lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro te dice realmente algo sobre el que está aquí ahora mismo, en este momento? ¿Pueden el pasado o el futuro capturar de verdad este momento presente?

Sin hacer referencia al pasado ni al futuro, ¿quién eres, ahora mismo?

Cuando hablamos de nosotros, lo que solemos contar es el *relato* de quiénes somos: «Soy bueno»; «Soy malo»; «He triunfado»; «Soy un fracaso»; «Soy generoso»; «Soy fuerte»; «Soy inteligente»; «Soy negro, blanco, bajo, alto, guapo, agraciado, rico, pobre»; «Soy judío»; «Soy cristiano»; «Soy budista»; «Soy abogado, tendero, médico, político, artista»; «Soy tímido»; «Soy extravertido»; «Soy espiritual»; «Soy un melómano»; «Soy deportista»; «Estoy iluminado»; «No estoy iluminado», etcétera.

Pero, como espacio abierto, ni todos los relatos del mundo pueden captar lo que soy: Como espacio abierto, soy lo que soy ahora mismo, en este momento, y nada más. No soy lo que he sido, fui o seré. Como espacio abierto, no soy el relato de una persona en el marco del tiempo. No soy la

imagen de una persona dentro de un mundo. No soy un buscador incompleto empeñado en encontrar en el futuro algo que me complete. Soy lo que aparece ahora.

Hablamos sobre descubrir nuestra «verdadera identidad», pero nuestra verdadera identidad no reside en el *relato* de nuestras vidas. Yo no soy el relato de mis logros y fracasos. No soy el relato de mi estatus social. No soy el relato de mi riqueza o de mi pobreza, de mis relaciones florecientes o fallidas, de mi enfermedad o incapacidad. No soy el relato de mi niñez ni de mis vidas pasadas o futuras. No soy el relato de mi raza, de mi color ni de mi religión. No soy el relato de mis creencias, de mi búsqueda de la iluminación ni de mi éxito o mi fracaso al intentar alcanzarla.

Soy únicamente lo que sucede en este momento. Ahí es donde en verdad reside mi identidad: en el aquí y el ahora, no en un relato de mí enmarcado en el tiempo. Soy *idéntico* a este momento. Ese es el verdadero significado de la palabra «identidad»: «ser idéntico a». Lo que soy es *idéntico* a la vida tal como aparece ahora, lo mismo que el océano es siempre idéntico a sus olas.

En *El rey Lear*, de Shakespeare, hay una famosa escena en la que el hombre que en otro tiempo fue un gran rey deambula desnudo por un prado en medio de una tormenta infernal. El viento aúlla y la lluvia azota su cuerpo frágil. El formidable poder de la naturaleza le impacta hasta el punto de hacerle darse cuenta de su total

insignificancia frente a la vida. Se ve obligado a contemplar la vida desde una perspectiva más amplia: ve que no es un rey en modo alguno. Es un ser humano mortal, frágil, vulnerable; en última instancia, sin poder para controlar el universo. Simplemente había estado interpretando el *papel* de rey... y se había olvidado de que lo estaba interpretando. Había estado viviendo con una falsa imagen de sí mismo. «Rey Lear» no era más que una forma temporal que la consciencia había adoptado en él, y no quien era en realidad, en esencia. Despojado de su papel monárquico —de su vestimenta, su castillo y su poder—, despojado de todas las imágenes, azotado por la tormenta, ¿quién era en realidad en *este* momento? ¿Quién era el rey Lear sin su imagen de «rey Lear»?

No es de extrañar que sea una escena tan impactante, puesto que aborda algo profundo y esencial sobre la condición humana. Por debajo de nuestros respectivos papeles —de reyes, reinas, madres, padres, hermanas, hermanos, esposas maridos, personas sin techo, médicos, abogados, terapeutas tenderos, bailarines, artistas, buscadores o maestros espirituales..., ¿quiénes somos en realidad? Como olas individuales del océano de la vida, es posible que todos seamos diferentes en cuanto a forma, tamaño, color, creencias, pasado, experiencias, conocimientos, capacidades, pero ¿acaso no somos todos *agua*? Puede que seamos distintos en *apariciencia*, que cada uno seamos una expresión única del océano, pero nuestra *esencia* es la misma. ¿Es un rey realmente más poderoso, en el verdadero sentido de la palabra, que su bufón?

Por debajo de nuestros roles, por debajo de todas las imágenes que tenemos de nosotros, aunque seamos reyes o vasallos, santos o pecadores, ¿acaso no somos todos simplemente este íntimo espacio abierto de consciencia? ¿Acaso no somos todos simplemente idénticos a este momento?

Como espacio abierto, de hecho me resulta muy difícil decir nada sobre mí mismo. Es muy complicado contar un relato sobre una identidad permanente, cuando me doy cuenta de que aquí, en el espacio abierto de la percepción consciente, todo está constantemente cambiando. Los pensamientos aparecen y desaparecen. Aparecen y desaparecen los sentimientos. Sensaciones, sonidos, olores y sabores de todas las clases vienen y van. Aquí, todo está vivo, siempre en movimiento. Tendría que pulsar el botón de pausa en este paisaje eternamente cambiante para poder empezar a contar un relato inmutable de mí mismo. Necesitaría inmovilizar de algún modo el río de la vida, fijar este momento, señalarlo y decir: «Este sentimiento, este pensamiento... ¡esto soy yo!». Pero la belleza de la vida radica en que no se puede inmovilizar ni fijar. Existe en constante movimiento, en una danza eterna. El río de la vida no lo puede parar nadie.

No es de extrañar que la palabra «momento» y la palabra «movimiento» tengan la misma raíz (del latín *movere*, que significa «mover»). Este momento es inseparable del movimiento de la vida. La quietud está enamorada del movimiento. El océano está enamorado de sus olas.

Es de esperar que en este momento seamos capaces de entender con claridad a qué se refieren las enseñanzas espirituales cuando dicen que «no hay un yo» o «no hay un ego». Profundiza en la experiencia presente, y descubrirás que no hay algo separado, independiente, llamado yo en este espacio abierto que eres. Lo único que hay es la danza de la vida, la danza de las olas..., pensamientos, sensaciones, sentimientos, que aparecen y desaparecen todos, que llegan y se van. Y, en última instancia, «no hay un yo» es solamente otro pensamiento, otro punto de vista, que aparece y desaparece; es una ola más, que viene y se va como cualquier otra ola. ¡Ni siquiera el pensamiento «no hay un

yo» puede definir lo que soy!

El pensamiento «no hay un yo» puede de hecho confundirnos mucho si no entendemos con claridad a lo que apuntan esas palabras. Si no vas con mucho cuidado, simplemente empiezas a *creer* que no hay un yo. Ahora, «no hay un yo» es tu nueva religión, i tu nueva imagen de ti mismo! Un yo empieza a creer que no hay yo. Una ola, que sigue considerándose una ola separada, que sigue sufriendo y añorando el reposo, se dice a sí misma: «No hay ola». Es ingenioso el buscador, ¿a que sí?

Recuerdo que hace unos años, cuando me consideraba un buscador espiritual muy serio, un día mi hermano me pidió que lavara los platos, y yo, con toda seriedad, le contesté que no había «nadie aquí para lavar los platos». Le dije que, si creía que hacía falta lavar los platos, era porque todavía estaba atascado en el mundo ilusorio de la dualidad. En aquellos tiempos, yo estaba muy estancado en los conceptos espirituales. La no dualidad se había convertido en mi nueva religión, aunque pensaba que me había liberado de las religiones por completo. Creía haber encontrado la verdad de toda la existencia. Yo no era nadie; había perdido la identidad con mi yo, y vivía en un mundo lleno de fastidiosos seres que no reconocían quién era yo realmente y, lo que era aún peor, que querían que lavara los platos por ellos! Ahora, al mirar atrás, veo mi arrogancia..., y mi inocencia también, por supuesto. Secretamente pienso que lo único que quería era no tener que lavar los platos, y utilizaba conceptos espirituales para evitar el auténtico compromiso humano.

Algo que parece ser también fuente de confusión entre los buscadores espirituales es la idea de que el yo es una ilusión. Puede que sea una ilusión, pero cuando accidentalmente me doy un golpe en la cabeza al salir del coche, ¡vaya si duele! O como cantaba Neil Young: «Though my problems are meaningless, that don't make'em go away», (Aunque mis problemas sean insignificantes, no por eso desaparecen).

Quizá sea de ayuda saber lo que significa en realidad la palabra «ilusión». Se deriva del término latino *illudere*, que significa «reírse de» o «jugar con», compuesto de *i*, «de», y *ludere*, «jugar». Luego *ilusión* significa simplemente «un juego» o «una apariencia engañosa»; no significa «no existencia». Esto puede aclarar mucho la confusión. El yo, el ego, es una ilusión, *no porque no exista, sino porque no existe de la manera en que lo imaginamos*. Imaginamos que hay un yo sólido y separado —una entidad separada aquí, en el centro de la vida, una entidad que está al mando de la vida—, pero cuando investigamos, esa idea tan arraigada se desmorona, y vemos a través de la ilusión que lo que de verdad soy es intimidad con la vida en sí. No es que la ola no exista, sino que la ola es inseparable del océano.

La idea de que el «yo» (o ego) está separado de la vida en sí es la ilusión, pero el yo, como expresión única, incomparable e irreplicable del océano, sigue pareciendo que existe. «We are one, but vve're not the same» (Somos uno, pero no iguales), como canta Bono en la preciosa canción de U2 *One*. No hay integridad sin la aparición de la diversidad. La integridad se expresa, de hecho, como la extraordinaria diversidad y multiplicidad de la vida.

Así que no es que no haya un yo, sino que, cuando miro de nuevo con atención, ahora mismo, no encuentro algo *separado* de la vida llamado «yo». No encuentro nada aquí que sea sólido y perdurable en el tiempo y el espacio. No encuentro nada separado de este momento. Solo encuentro formas pasajeras —olas de experiencia que aparecen y desaparecen—. Solo encuentro pensamientos, recuerdos, imágenes, sonidos, sensaciones,

olores, sentimientos... que vienen y van en el espacio que soy. Y el relato de mí mismo es también algo que viene y va en el espacio que soy. ¡«Yo» voy y vengo en lo que soy!

La ilusión es que existe aquí algo sólido, fijo, separado. En definitiva, puedo decir que «no hay un yo fijo»; o, en realidad, podría decir que «todo es yo», puesto que todas las olas son inseparables de lo que soy. *Las palabras que emplees dejan de importar cuando de verdad ves lo que está pasando.* Todas las palabras del mundo vuelven a disolverse en el espacio, en el silencio.

LA DIFERENCIA ENTRE SENTIR Y SER

COMO espacio abierto en el que todas las olas aparecen, ninguna de esas olas te puede en realidad *definir*. La ira, el miedo, el aburrimiento, la alegría... son olas que simplemente aparecen y desaparecen en lo que eres. Tienes una relación íntima con ellas, *pero no te pueden definir*. Los sentimientos más felices, los más tristes o más dolorosos, los más intensos, todo tipo de pensamientos, por muy extraños, desagradables o «anormales» que sean, pueden todos ir y venir en lo que eres, y lo que eres permanece intacto, de la misma manera que, proyectes lo que proyectes en una pantalla de cine, se conserva la pantalla prístina.

Lo que eres es sencillamente la *capacidad* de pensar cualquier cosa y de *sentir* cualquier cosa, pero no te define ninguno de los pensamientos y sentimientos que aparezcan. Lo que eres es como un cedazo a través del cual puede pasar toda la experiencia humana. Eres la pantalla de cine a la que ninguna película se puede adherir jamás.

La furia puede ir y venir en lo que eres, pero no hay dentro de ti una *persona* furiosa. Hay temor, pero no una *persona* atemorizada. Hay tristeza, pero no encontramos por ninguna parte una *persona* triste. Tú no eres un ser limitado; eres capacidad ilimitada y eterna para la vida toda.

Para entender lo que significa ser capacidad para toda ola, es importante que entendamos la diferencia entre *sentir* algo y *ser* algo. Puedes *sentirte* feo (o débil, inútil, confuso, atemorizado, aburrido, entusiasmado..., lo que sea) en el momento, pero, en realidad, lo que eres no puede *ser* eso. Te puedes *sentir* feo, pero, como espacio abierto, no puedes *ser* feo. No hay una *persona* fea; el sentimiento «feo» no puede *definirte*. El espacio abierto que eres está más allá de todos los opuestos. Aparecen en lo que eres sentimientos de fealdad y de belleza, y lo que tú eres permanece intacto; no pueden afectarle ninguna de las dos polaridades. Lo que eres no está menos completo por que aparezcan sentimientos de fealdad, ni está más completo por que aparezcan sentimientos de belleza. Lo que eres no es ni feo ni hermoso; *permite* que existan tanto la fealdad como la belleza, pero ninguna de las dos lo puede *definir*, al igual que el océano permite que existan todas sus olas, pero no lo puede *definir* ninguna de las olas individuales que aparecen.

Así que no puedes *ser* feo, pero te puedes *sentir* feo. No existe una persona fea; lo único que existe son los sentimientos de fealdad que aparecen en ti en el momento presente. Tú no puedes *ser* un fracaso, pero te puedes *sentir* un fracaso.

No hay una persona fracasada, sino solo sentimientos de fracaso que surgen y se desvanecen en lo que eres. No puedes *ser* inseguro, pero te puedes *sentir* inseguro. No hay una persona insegura, sino sentimientos de inseguridad que vienen y van en ti. No

puedes *ser* nada en particular (porque lo que eres contiene todo sentimiento según viene y va), pero te puedes *sentir* cualquier cosa, la que sea. A todos los sentimientos — cualquiera del que un ser humano sea capaz, cualquiera que un ser humano jamás haya tenido—, se les permite ir y venir en lo que eres. La totalidad de la consciencia humana está, en este sentido, a tu disposición. Cualquier cosa que tú sientas, yo la puedo sentir. Cualquier cosa que tú pienses, yo la puedo pensar. No hay ninguna ola que sea ajena al océano de la consciencia. No hay, en realidad, ningún pensamiento ni sentimiento que sea ajeno a lo que eres. Eres el espacio que contiene a toda la humanidad; permites que el río entero de la consciencia humana fluya a través de ti. Eres la nada que abarca *todo* lo que fluye a través de ella. En ausencia de una persona separada, descubres a toda la humanidad.

Mucho de nuestro sufrimiento está basado en la idea de que, si *sentimos* algo durante demasiado tiempo, o con demasiada intensidad, o lo sentimos siquiera, nos *convertiremos* en ello. Estamos convencidos de que, si de verdad permitimos que el sentimiento esté en nosotros, se nos adherirá y acabará por definirnos. ¡Mucho de nuestro sufrimiento está basado en lo que, en definitiva, es pura superstición! Solo porque te sientas fracasado no significa que seas un fracasado. Solo porque te sientas feo no significa que seas feo. Solo porque te sientas una ola, no significa que la ola pueda definirte.

En nuestro afán por definirnos, por distinguirnos de los demás, por mantener en pie un relato coherente sobre quiénes somos, lo que acabamos haciendo es no permitirnos albergar sentimientos que se contrapongan a la imagen o el relato de nosotros mismos que intentamos mantener. Decimos: «Este sentimiento es yo» o «Este sentimiento no es yo». Si la imagen que tengo de mí es la de una persona guapa, atractiva, *no* voy a permitir que entre una ola fea; esa ola sencillamente no concuerda con cómo quiero verme a mí mismo y con cómo quiero que tú me veas. Si me siento feo, empiezo a sentir que algo no va bien..., que hoy no «me siento a mí mismo». O si tengo la idea de que soy un triunfador, no voy a permitir que entre la ola del fracaso. No concuerda con la idea que tengo de mí. No me puedo permitir sentirme fracasado. Si tengo la imagen de que soy una persona fuerte y quiero que otros me vean así, no me puedo permitir sentirme débil. No puedo permitir que entre en mi experiencia ninguna idea que ponga en peligro la idea que tengo de mí mismo.

Si de verdad tuviéramos algún control sobre las olas que aparecen, podríamos impedirles la entrada a todas aquellas que no respalden nuestro relato de nosotros mismos. Pero la realidad es que el océano de la vida no está bajo nuestro control. A pesar de todos nuestros esfuerzos, los pensamientos y sentimientos que no deseamos siguen apareciendo. Intentamos desterrar las olas feas, temerosas, dolorosas, perturbadoras; las olas de fracaso, de debilidad, de «energía negativa»; las olas «oscuras», y descubrimos finalmente que no es posible; Aparecen de todos modos. No podemos cerrarle el paso a la mitad del océano. El océano de la vida es salvaje y libre, y no se puede domar ni reprimir.

¿Por qué no tenemos control sobre las olas? ¿Por qué aparecen las olas indeseadas? Porque en el mundo de la dualidad, los opuestos *tienen que* mostrarse juntos. Es muy importante que entendamos también esta verdad. Nuestra experiencia está en perfecto equilibrio: si hay *guapo*, tiene que haber *feo*. Si hay éxito, tiene que haber *fracaso*. Si hay *iluminado*, tiene que haber *no iluminado*. Si hay *amado*, tiene que haber *no amado*. Así son las cosas, y no es un problema hasta que entramos en guerra con el

modo en que son, hasta que nos oponemos al equilibrio de la vida.

La belleza de la vida es que está en constante movimiento, siempre cambiando. No podemos sentir lo mismo *todo* el tiempo. En la experiencia presente, no hay «todo el tiempo», y tampoco hay «nunca»; solo la danza de las olas *ahora*. Cuando decimos: «Quiero *ser* atractivo, quiero *ser* guapo», lo que queremos decir es que deseamos *sentimos* atractivos todo el tiempo, nunca sentimos feos. Recuerda, lo que eres no puede *ser* nada en particular, pero, a la vez, lo que eres es la facultad de *sentir* cualquier cosa ahora. Queremos ser algo inmutable y sólido en el tiempo y el espacio, y sin embargo, cuando observamos, vemos que nuestros sentimientos están constantemente fluctuando, cambiando, en el momento intemporal.

La realidad es que, en cualquier momento, podemos sentirnos bellos o feos. A veces sentimos que somos un éxito, y a veces que somos un fracaso. A veces nos sentimos débiles, y a veces fuertes. A veces nos sentimos seguros, y a veces inseguros. A veces nos sentimos alegres, y a veces tristes. A veces sentimos que estamos a favor de algo, y a veces en contra de eso mismo. Así es como son las cosas, y es totalmente natural tener estos sentimientos aparentemente contradictorios uno detrás del otro, o incluso sentirlos al mismo tiempo. (No nos gustan las paradojas, pero, cuando comprendes que somos en esencia criaturas paradójicas *y que eso está profundamente bien*, ¡ves lo natural que es *no* sentir lo mismo todo el tiempo!)

En el océano que eres, el cambio, la fluctuación y la impermanencia son la manera de ser de las cosas. Al océano inmutable le encanta expresarse en forma de olas que cambian constantemente; lo que sucede es que, en nuestro empeño por ser un yo coherente, por tener un relato de quiénes somos sólido, congruente e inmutable, consideramos negativa la incoherencia y la volubilidad, e intentamos evitarlas a toda costa. Queremos sentirnos igual mañana que hoy. Queremos tener los mismos pensamientos y opiniones, querer las mismas cosas, albergar las mismas creencias día tras día y año tras año. No queremos cambiar de idea. No queremos que se nos considere personas volubles, cambiantes, con las que no se sabe a qué atenerse, incapaces de decidirse por una cosa o por otra. El cambio, el movimiento, el flujo son la manera de ser de todo cuanto existe, y sin embargo, nosotros deseamos ser *inamovibles*, llevar por bandera una *imagen* definida e inmutable de quiénes somos, contar un cuento coherente sobre nosotros mismos día tras día. Queremos ser *algo*, no obstante, nuestra naturaleza nos impide ser jamás «algo» fijo. Y a causa de nuestro malentendido sobre quiénes somos realmente, entramos en guerra con la integridad de la experiencia, intentando inmovilizar el flujo natural de la vida..., lo cual tiene como resultado una gran frustración y sufrimiento.

Estamos en guerra con los opuestos; rechazamos cualquier opuesto que no se ajuste a nuestra imagen de nosotros mismos, y no nos damos cuenta de algo muy importante: de que *en realidad, no hay opuestos*. Los opuestos son creación de la mente. Solo la mente separa la realidad, divide en dos las experiencias y luego se lanza en pos de uno de los opuestos e intenta escapar del otro.

He aquí algo que resulta crucial entender: en realidad, los sentimientos no tienen opuesto. La energía del cuerpo no tiene opuesto. La vida no tiene opuesto.

¿Puede tener un opuesto el canto de un ave? En este momento, escuchando a un pájaro cantar, ¿hay algo semejante a un opuesto? Es posible que el pensamiento diga que «lo opuesto de un pájaro que canta es un pájaro que *no* canta», pero eso no es más que

otro pensamiento, otra imagen que aparece justo ahora. ¿Tiene el auténtico *pío, pío* de un pájaro —escúchalo— un opuesto, en la realidad?

¿Tiene este momento un opuesto? ¿Tiene un opuesto la presencia de la vida aquí y ahora? ¿Hay realmente algo que se oponga a ella?

¿Tiene un opuesto la sensación? Pellízcate. Pon tu atención en las intensas sensaciones que siguen. ¿Puedes encontrar algún opuesto a esas sensaciones? Sí, claro, el pensamiento diría que «lo opuesto de este dolor es la ausencia de ese dolor», pero, de nuevo, eso no es más que otro pensamiento que aparece ahora. En realidad, ¿tiene la sensación presente un opuesto que puedas encontrar de verdad en la experiencia presente?

¿Es un sentimiento abominable lo opuesto de un sentimiento hermoso, o son simplemente dos experiencias muy distintas, acompañadas de sensaciones diferentes, de sabores diferentes? ¿Es un sentimiento alegre lo opuesto de un sentimiento triste? El pensamiento diría que lo son, pero, fuera del pensamiento, ¿encuentras algún opuesto?

En la realidad, no existe lo opuesto de un sentimiento o una emoción. Todo sentimiento y toda emoción son una experiencia completa en sí mismos.

La experiencia en sí no tiene opuesto. *

Sentirse feo no es lo opuesto de nada..., es simplemente sentirse feo. Sin calificar de «negativo» sentirse feo y de «positivo» sentirse guapo, sin convertirlos en opuestos, vemos que sentirse feo es sencillamente una experiencia que está sucediendo ahora..., nada más que una ola de experiencia, nada más que algo que pasa por nosotros. Ninguna ola es intrínsecamente mejor ni peor que cualquier otra. Toda ola es igualmente agua. Sentirse feo no es lo opuesto de nada; es solo sentirse feo. Es solo energía de vida con un movimiento en particular.

Profundicemos un poco más. No solo es que la belleza no sea lo opuesto de la fealdad, sino que la fealdad es además simplemente un concepto, y, como tal, no puede capturar la auténtica experiencia del momento presente. En otras palabras, sin el relato que cuenta que lo que estoy experimentando es fealdad, ¿qué está ocurriendo aquí de hecho?

Sin el relato de que lo que experimento en este momento es el fracaso, ¿qué hay aquí de hecho?

Sin el relato de que lo que experimento en este instante es dolor, pesar, aburrimiento, ira, malestar, depresión, confusión, o incluso búsqueda, ¿qué hay de hecho aquí?

Sin cualquier relato sobre lo que está sucediendo ahora, sin catalogar esta experiencia como «fracaso» y compararla con el éxito, sin calificarla de «fealdad» y compararla con la belleza, sin llamarla «ira» o «dolor» y compararla con sus opuestos conceptuales, ¿cómo sé lo que de hecho estoy sintiendo?

Como decía antes, sin relato, no tienes forma de saber lo que estás experimentando. Sin ningún relato, sin nombrar las olas, la vida es simplemente energía en bruto, energía pura, en movimiento. Es el océano —sin nombre, y misterioso—. Intentamos calificar esa energía; la juzgamos, tratamos de escapar de ella, la convertimos en el negativo de un opuesto positivo, y luego buscamos lo positivo.

Y sin embargo, por debajo de todo esto, ni siquiera sabemos en realidad de qué huimos. Llamamos a una ola «miedo», «ira», «tristeza», «aburrimiento», «pesar», «alegría» o «dolor» porque estos son los nombres y conceptos que hemos aprendido —

solo por eso—, y luego o intentamos escapar de estas olas o nos aferramos a ellas. Pero quítales todos esos rótulos que les has puesto y, en realidad, ¿de qué intentas escapar, o a qué te aferras? ¿Lo sabes? ¿Qué sucede cuando nos desprendemos de todos los rótulos, de todas las descripciones que hemos aprendido, y afrontamos la energía en bruto de la vida tal como es en este momento, sin intentar cambiarla, eludirla ni aferramos a ella? ¿Qué ocurre cuando nos desprendemos de todas las descripciones de lo que es o no es este momento y sentimos profundamente las sensaciones presentes?

Aquí es donde empieza la verdadera aventura de la vida.

Cuando trasciendes el relato de lo que sientes en cualquier momento, acabas viendo que en realidad *nunca has sabido realmente de qué escapabas*. Y te encuentras con la energía en bruto de la vida. Estás desnudo ante la vida..., y esta es la verdadera sanación. Es el derrumbe de todas las ideas sobre cómo debería ser este momento.

Es al calificar las olas cuando la guerra comienza. En el momento en que calificamos una ola de experiencia, la convertimos en lo opuesto de otra ola, pese a que, en realidad, las olas no tengan opuesto. En cada calificativo, hay un juicio implícito. Al crear los opuestos de belleza y fealdad y luego buscar la belleza, entramos en guerra con aquello a lo que llamamos feo. Al intentar ser atractivos, al intentar *sentimos* atractivos, al intentar no sentirnos feos, acabamos entrando en guerra con esta experiencia presente y tratando de conseguir su opuesto —¡aunque en realidad no tiene opuesto!—. No es de extrañar que suframos. Pensamos: «Este sentimiento de fealdad pone en peligro mi completitud. Si consigo librarme de él, si puedo pasar de lo feo a lo bello, estaré completo».

Y el juego ya está en marcha.

¿Qué imagen de ti deseas dar? ¿Qué quieres que los demás te consideren? ¿Feliz, guapo, triunfante, sosegado, dichoso, iluminado? ¿Un experto? ¿Un maestro? ¿El que sabe? ¿El que lo ha resuelto todo? Y ¿qué no deseas que los demás te consideren? ¿Triste, estresado, sin amigos, feo, necio, un fracaso? ¿Qué imágenes de ti mismo no están bien? ¿Qué quieres sentir? ¿Qué no quieres sentir? ¿Qué olas no están bien consideradas en tu mundo?

Una vez vino a verme una mujer que me habló del empeño que había tenido toda su vida en ser hermosa. Quería desesperadamente resultarles deseable a los hombres. Quería ser la más bella, allí adonde fuera. Pensaba día y noche en su aspecto, y se había gastado una auténtica fortuna en ropa, cosméticos y cirugía plástica, todo en busca de belleza. Después de hablar un rato con ella, vi con claridad de dónde provenía su obsesión. En secreto, se sentía desesperadamente fea.

Se había sentido fea a lo largo de toda su vida, y ahora intentaba encubrir el sentimiento de fealdad con ropa de última moda, maquillaje y un aspecto de belleza. Aunque no hay nada de malo en querer estar atractivo —esforzarse por resultar atractivo puede ser una parte agradable y divertida de la vida—, en su caso, las tentativas no funcionaban; no eliminaban la completitud de fondo. Intentar ser bella no había puesto fin a sus sentimientos de fealdad. De hecho, se sentía más fea que nunca y estaba más desesperada que nunca por escapar de aquellos sentimientos.

Cada vez que se sentía particularmente fea, se acicalaba, se iba a un bar de copas, encontraba a un hombre, y tenía con él una relación sexual superficial y nada satisfactoria. Durante un rato, se sentía atractiva, bella, sensual y deseada. Durante un rato, se sentía completa. Aparentemente, el sexo tenía el poder de quitarle los

sentimientos de fealdad. El sexo se había convertido en su gurú.

Pero a la mañana siguiente, los sentimientos de fealdad regresaban con más fuerza, si cabe, y, ahora, mezclados además con la culpa, porque en el fondo sabía que no estaba siendo auténtica, que no estaba revelando quien realmente era en el momento. Estaba fingiendo ser hermosa cuando en realidad se sentía fea y no podía mostrar ninguno de aquellos sentimientos. Era todo una comedia, una comedia que no le estaba dando lo que de verdad anhelaba: amor, completitud, liberarse de la carga que suponía buscar continuamente, que alguien la quisiera por lo que era en realidad, y no por lo que fingía ser. El buscador de amor llegará hasta donde haga falta con tal de sentirse amado, aunque solo sea durante un rato.

¿Te das cuenta de que su búsqueda de amor y belleza en el futuro era idéntica a su intento de escapar de la fealdad en la experiencia presente? A cierto nivel, los sentimientos de fealdad eran una amenaza para ella, para su idea de quién era, de quién quería ser. La fealdad equivalía a «no estar bien». Me reveló que habían abusado sexualmente de ella cuando era niña, y sentirse fea iba acompañado además de sentimientos de indignidad, de culpa y de fracaso. Básicamente, sentirse fea iba unido a sentirse no querida ni digna de amor, así que no podía permitirse a sí misma sentirse fea durante mucho tiempo. Salir y tener una relación sexual insatisfactoria era una manera estupenda de distraerse de aquellos sentimientos perturbadores; pero, al final, siempre se sentía todavía más fea, así como más desconectada, más falsa y menos amada.

Sencillamente, nunca se le había ocurrido pensar que pudiera estar perfectamente bien sentirse fea a veces. «Pero *sentirse* fea ha de ser por fuerza síntoma de *ser* fea, luego no puede estar bien», decía. Había asociado *sentirse* fea con *ser* fea. Ella creía que solo una *persona* fea podía sentirse fea. Esta era su superstición.

Al comprender que la ola de la fealdad ya había sido aceptada en el océano — dicho de otro modo, al comprender que, incluso en medio del más atroz sentimiento de fealdad, el espacio abierto que ella era se mantenía intacto—, se pudo permitir sentirse fea y saber que, en el nivel más profundo, aquel sentimiento estaba bien. La fealdad no podía definirla; así que, aunque podía *sentirse* fea, como espacio abierto de consciencia no podía *ser* fea. Nadie es feo; simplemente nos sentimos feos a veces. Y cuando estamos en guerra con ese sentimiento en nosotros mismos, proyectamos la reacción en el mundo y calificamos de feas a otras personas.

La mujer acabó entendiendo que a veces sentirse fea no era culpa suya, sino una parte natural del equilibrio total de la experiencia humana. Mucha gente se siente fea, pero lo no admite. No es el tipo de tema del que habla la gente guapa..., ¡o al menos no la gente que quiere parecer guapa!

En el fondo, ni esta mujer ni nosotros queremos en realidad ser guapos; queremos estar *completos*. Y estar completo significa estar abierto a toda experiencia. Significa saber que eres el espacio en el que la fealdad y la belleza vienen y van, hasta el punto de que, de un modo un tanto extraño —y esto puede sonar un poco disparatado al principio—, añoramos ser feos, porque en cierto nivel sabemos que lo feo también forma parte del océano y que solo cuando nos permitimos sentirnos verdaderamente feos, podemos sentirnos también verdaderamente bellos.

En realidad, no anhelamos encontrar lo que buscamos; anhelamos descubrir queja somos lo que estamos buscando, incluso en medio de sentimientos de fealdad, de fracaso, de debilidad, de inseguridad, de devastación total. En realidad, anhelamos todo

aquello de lo que escapamos —la fealdad, el fracaso, el miedo, la debilidad, la inseguridad, la devastación—, porque, en cierto nivel, sabemos que es en estas cosas donde reside la completitud. Anhelamos permitirlo todo.

Al ver que su fealdad ya estaba aceptada, esta mujer descubrió que por fin podía dejar de intentar ser guapa, y ser simplemente sincera en cuanto al hecho de que a veces se sentía fea. Al ver que su fealdad estaba admitida (en otras palabras, que tenía ya pleno permiso para entrar en la experiencia presente), ¿podía admitir su fealdad! ¡Qué alivio admitir la verdad de este momento, dejar al fin de fingir ser algo que ella sabía que no era! ¡Qué alivio no tener que volver a dar una falsa imagen de sí misma! Qué alivio ser *ella misma* en el verdadero sentido de la palabra: el océano de la consciencia, plenamente abierto, en el que toda ola está profundamente aceptada.

Y lo extraño del caso es que, al admitir sus sentimientos de fealdad, dejó de sentir la necesidad de encubrirlos buscando hombres y fingiendo ser hermosa delante de ellos y de esconder sus sentimientos de fealdad del modo en que lo había hecho hasta entonces, ya que dejó de sentir la necesidad de mantener en pie una identidad de mujer hermosa.

¿Por qué mantenemos en pie un relato de nosotros mismos? ¿Por qué necesitamos un relato, el que sea, que nos defina? ¿Por qué no dejamos que la experiencia presente sea tal como es, sin que finjamos que es lo que no es? ¿Por qué necesitamos vivir con una imagen de quienes somos? ¿Por qué no podemos sencillamente ser sinceros acerca de la experiencia presente? ¿Por qué no podemos sencillamente admitir lo que está presente y descubrir que lo que está presente ya ha sido admitido en lo que somos?

La mujer dejó de querer ser atractiva. En vez de eso, quería ser sincera y auténtica. Quería simplemente sentir lo que sentía..., ni más ni menos. Al cabo del tiempo me dijo que los hombres podían conectar ahora con ella en un nivel mucho más profundo, ¡porque les daba permiso para admitir que *ellos* también se sentían feos a veces! Era un alivio para ellos conocer a una mujer que les entendiera a ese nivel más profundo, una mujer ante la cual no tenían que representar ningún papel. Qué maravilloso es conocer a alguien que es sincero respecto a sus sentimientos de fealdad. Qué íntimo es encontrarse con alguien en su fealdad, más allá de la imagen. Qué atractivo es conocer a alguien que se siente cómodo no siendo atractivo, a alguien que no intenta ser atractivo.

Qué alivio —para todos— no tener que fingir más.

«Soy fea» era algo que esta mujer nunca habría sido capaz de admitir, porque admitirlo habría sido la muerte de la imagen de persona hermosa que quería dar de sí misma. Solía aterrarle pensar que tal vez a los demás les pareciera fea. Actualmente, en cambio, puede decir: «Soy fea», y estas palabras tienen un significado completamente distinto. «Soy fea» no significa que hay alguien aquí que es feo, una persona separada que tiene la cualidad de ser feo en vez de hermoso. No hay una persona fea, pues en verdad no hay una persona.

«Soy fea» significa que el sentimiento de fealdad tiene permiso para estar presente, a veces, en el espacio abierto que soy. Se le permite estar, si se presenta.

Las palabras «soy fea» pueden ser una celebración de la vida en vez de un juicio negativo sobre una persona separada. La vida se presenta con todos los aspectos, belleza, fealdad, y todo lo que hay entre ellos— en el espacio abierto que soy, y a todos se les permite ir y venir en él. Lo contengo todo. Lo abarco todo. Lo incluyo todo. Lo

encuentro todo en mí. *Soy bello. Soy feo. Soy digno de amor. No soy digno de amor. Soy un éxito. Soy un fracaso. Soy jovial. Soy desdichado. Soy fuerte. Soy débil. Sé. No sé. Estoy iluminado. No estoy iluminado. Me siento seguro. Me siento inseguro.* Cuando dejas de estar en guerra con los opuestos, hay suficiente sitio para todo esto. La totalidad de la consciencia humana puede entonces pasar por ti. Todo aquello a lo que en un tiempo llamamos «negatividad» ahora forma parte de la celebración de la vida. Todas las olas tienen permiso para estar en el océano. Las ideas que albergábamos sobre lo que es negativo y lo que no es negativo se liberan completamente cuando hay una profunda aceptación.

¿Quieres ser bello? Entonces has de aceptar profundamente tu fealdad, has de darte cuenta de que tiene permiso para estar en lo que eres. Ese es el trato. ¿Quieres ser fuerte? Entonces debes aceptar profundamente tu debilidad, debes ver que solo cuando permites por completo todos los sentimientos de debilidad, aflora una fuerza verdadera..., una fuerza que no está en guerra con la debilidad. Ese es el trato. ¿Quieres ser un triunfador? Entonces es necesario que triunfes en amar tu fracaso, que te des cuenta de que incluso el más completo sentimiento de fracaso tiene permiso para estar en lo que eres. Ese es el trato. ¿Quieres sentirte amado? Entonces tienes que poder aceptar profundamente el no sentirte amado, aquí y ahora. Ahí es donde descubres un amor sin opuesto..., un amor al que nada se puede oponer. Ese es el trato.

En una ocasión le pregunté a un empresario que estaba obsesionado con el éxito:

—¿Qué pasará si fracasas?

—Perderé el dinero que tengo —dijo.

—¿Y luego, qué? —quise saber.

—Perderé mi casa, mi coche, a mi familia.

—¿Y luego qué?

—Acabaré en la calle, sin un techo, sin protección, indefenso ante la vida. Seré un marginado social. Nadie *me querrá*; solo recibiré *desprecio*.

Aquí llegamos a la raíz de su miedo, que no tenía nada que ver en realidad con dejar de tener éxito, sino con perder el amor, perder la aprobación, perder la completitud. Había asociado el éxito con la completitud y el fracaso, con la incompletitud. No me sorprendió saber que, de niño, aunque había tenido un padre y una madre afectuosos, sentía —muy sutilmente— que le querían más cuando triunfaba, y que, cuando fracasaba, se sentía muy levemente rechazado. Hasta el día de hoy, sigue reproduciendo los mismos patrones: «Cuando fracaso, nadie me quiere; me quieren cuando triunfo». Su ansia de éxito no estaba en realidad relacionada con el dinero, sino con el amor.

Si te abres paso a través de tus miedos más profundos y oscuros —el miedo a ser feo, el miedo al fracaso, el miedo a la pobreza, el miedo a la enfermedad—, al tocar fondo, lo que casi siempre encontrarás es el miedo esencial «nadie me querrá». Seré feo y se me despreciará por mi fealdad; sentiré dolor, y estaré solo e indefenso por ese dolor; sentiré añoranza del hogar, estaré incompleto, y más cerca de la muerte, si fracaso. Nuestro miedo no es en realidad miedo al fracaso, a la fealdad o al dolor, sino a lo que todo ello *simboliza* en nuestro mundo. Y, para mucha gente, el fracaso está ligado a la desaprobación, al rechazo, al abandono y, en última instancia, a la falta de amor. Incluso el financiero más pragmático anhela secretamente el amor y escapa del sentimiento de que, si fracasa, no será digno de amor. Como no siente que esté completo aquí y ahora,

busca completitud en el éxito y teme el fracaso.

Cuando descubres quién eres realmente —el espacio plenamente abierto que lo entraña todo—, descubres que el fracaso, la enfermedad, la fealdad, la indefensión, la inseguridad y la debilidad existen para que los abrases, no para que los eludas. El océano de la vida ya ha abrazado todas las olas —incluidas las que más tememos, incluidas las que nos parecen una amenaza mayor para quienes somos—. Lo que eres no es una imagen, y ninguna ola puede ponerlo en peligro. Lo único que puede peligrar es la imagen.

Cuando empiezas a vivir como el vasto espacio que eres, el espacio en el que todo sucede, y sabes que eres la capacidad para que exista este momento, te das cuenta de que *todos* los sentimientos —buenos y malos, positivos y negativos— están ya aceptados profundamente en lo que eres. Llevan apareciendo toda tu vida, y no necesitas más prueba que esa. Ese abrazo total a todas las olas de experiencia es el amor que siempre has buscado.

NO EXISTEN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

INTENTAMOS con todas nuestras fuerzas controlar los pensamientos, ¿verdad? Tratamos de tener pensamientos positivos, afectuosos, generosos, compasivos, espirituales, y desterrar los malos pensamientos, los perversos, destructivos, egoístas, violentos y pecaminosos. Hay pensamientos que consideramos incluso impensables. No debo pensar en matar. No debo tener malos pensamientos sobre las personas a las que quiero. No debo juzgar. No debo pensar en el sexo. No debo pensar en lo que sucederá en el futuro. No debo tener pensamientos negativos. No debo pensar demasiado. No debo hacer caso de mis pensamientos. Debo estar iluminado, y libre de todo pensamiento.

Intentar controlar los pensamientos —intentar controlar las olas del océano— acabará generando en última instancia un inmenso sufrimiento, ya que tal intento está basado en una idea ilusoria de quién eres. Si alguna vez has meditado durante más de cinco segundos, probablemente te hayas dado cuenta de que los pensamientos no están bajo tu control. Ni siquiera puedes saber cuál será el pensamiento siguiente, no hablemos ya de los de mañana. Los pensamientos aparecen libremente en el vasto espacio de la vida; pasan flotando por la pantalla de la consciencia como las nubes en el cielo. E incluso en mitad de los más ruidosos pensamientos, hay algo aquí que está totalmente en silencio..., algo que está profundamente en paz. Es lo que eres. Y lo que eres observa todos esos pensamientos que vienen y van. Permite que todos los pensamientos vayan y vengan.

No puedes saber cuál será el próximo pensamiento. Ni siquiera tienes la facultad de no pensar en algo. Cuando intentas no pensar en algo, ¿qué sucede? Que ese pensamiento, esa imagen, aparece; tiene que aparecer. No puedes no pensar en ello. El simple hecho de que sepas en qué no deberías pensar significa que ese pensamiento ya ha aparecido, ¡incluso aunque no quieras admitirlo ante ti mismo ni ante nadie!

Esta es una de las muchas ilusiones con las que vivimos: que somos dueños de nuestros pensamientos. La realidad es que los pensamientos simplemente aparecen en el vasto silencio que eres, y que no es más que otro pensamiento el que dice: «¡He pensado esto!». Los pensamientos son impersonales, por más que creamos que somos sus propietarios y que, aparentemente, hay dos cosas: el pensamiento y el que alberga ese

pensamiento, es decir, yo. Pero esto no es más que una suposición que hemos dado por hecha. En realidad, tú no percibes jamás esa división entre el pensamiento y el pensador; lo único que encuentras son pensamientos que vienen y van en lo que eres. No hay un pensador que tenga un pensamiento; no hay más que un pensamiento que aparece ahora. ¡«Yo soy el que piensa» es solamente otro pensamiento!

Esta es la esencia de la verdadera meditación: simplemente relajarse en el vasto espacio en el que los pensamientos vienen y van, y darse cuenta de que los pensamientos no son personales.

Ahora imagina esto: un niño se acerca a su madre y a su padre y les dice: «¡Mamá, papá, he tenido un pensamiento! Mi hermano se va a morir porque no me deja jugar en el ordenador!». Los padres le reprenden: «¡No! ¡Ese es un pensamiento horrible! No deberías pensar eso. Eres malo por haber pensado eso. ¡Eres un niño muy malo! Estás castigado sin cenar esta noche. ¡Vete a tu habitación!». Lo que están dando por hecho es que el niño es responsable de haber tenido ese pensamiento: hay un pensador malo, y ese pensador malo es inadmisibile y hay que castigarlo. Lo que dan por sentado es que, si aparece un pensamiento «malo» (un pensamiento que ellos consideran malo), lo ha producido un pensador igual de malo.

Desde el punto de vista del niño, él no eligió tener ese pensamiento; apareció de la nada. Era una expresión de ira contra su hermano, una ira que no se había aceptado profundamente en el momento presente. Cuando la ira no se acepta aquí y ahora, entramos en el relato de «soy una persona irascible», olvidándonos de quiénes somos realmente; cuando eso ocurre, la persona irascible, buscando una manera de aliviar el malestar que le causa esa ira no aceptada, se enfurece con otra persona. «Quiero pegarle a mi hermano» significa nada más que: «Estoy muy enfadado con mi hermano..., tan enfadado que en este momento, y solo en este momento, siento que quiero pegarle. Esto es lo que intento comunicaros. Lo único que busco es oír que no pasa nada, que todo está bien».

Pero ahora al niño se le ha dicho que es un pensador malo que produce malos pensamientos. Es casi como si alguien te dijera que estás poseído por el demonio (o al menos que eres una persona fundamentalmente retorcida y peligrosa): un pensador macabro que alberga pensamientos macabros; un pecador pecaminoso que alberga pensamientos pecaminosos; tienes un cerebro trastornado, que crea pensamientos enfermizos.

Así que el niño piensa para sí: «No debo tener malos pensamientos (aunque en el fondo sé que yo no elegí tener esos pensamientos en ningún momento). No debo ser malo, porque mamá y papá no me quieren cuando soy malo».

Ahora los malos pensamientos —y posiblemente la ira— van a quedar reprimidos de un modo u otro. «Los pensamientos sobre que alguien se muera, sobre hacer daño a otras personas, los pensamientos desconsiderados no están bien. Eso me dijeron mamá y papá, y no quiero arriesgarme a perder su amor y su aprobación teniendo pensamientos como esos».

Y así comienza la guerra contra los pensamientos.

No siempre ocurre de la manera en que lo he descrito en este ejemplo angustiioso, pero, a medida que vamos haciéndonos mayores, a todos se nos condiciona a creer que ciertos pensamientos son malos, tétricos, demenciales, enfermizos, pecaminosos y negativos, y, lo que es aún más importante, a creer que somos los

pensadores de esos pensamientos

espantosos. Aprendemos que algunos pensamientos no están bien, y que sencillamente no deberíamos tenerlos, de modo que intentamos con todas nuestras fuerzas desterrarlos, hacer que se vayan.

Tal vez entremos en guerra con nuestros pensamientos debido a otra superstición. Al igual que creemos que, si pensamos algo durante demasiado tiempo o con demasiada intensidad, o sencillamente lo pensamos, nos convertiremos en eso, creemos también: «Si lo pienso, se hará realidad. Si lo pienso, sucederá. Si lo pienso, lo atraeré. Si lo pienso, me convertiré en eso mismo. Si lo pienso, mi madre y mi padre lo descubrirán (o lo descubrirá mi profesora, mi jefe, mi gurú, mi pareja, Dios) y me castigarán. Si lo pienso, la gente sabrá que lo estoy pensando, y me juzgarán por ello. Descubrirán quién soy en realidad, y el mundo me rechazará. Me verán como el ser impuro e imperfecto que soy».

Si descubren lo que estoy pensando, no me querrán.

Una vez conocí a una mujer de amplia sonrisa. Me contó lo positiva que era. ¡Era la persona más positiva del mundo! Era tan positiva que irradiaba positividad allí a donde iba. Iluminaba el mundo con su positivismo. Era un faro de amor, de alegría y de felicidad. Según sus propias palabras, era un «ser de luz».

Solo había una cosa que le preocupaba: una extraña «entidad» negativa, una especie de fantasma desdichado que la seguía constantemente. Se encontrara donde se encontrara, con quienquiera que estuviera hablando o en medio de lo que quiera que estuviera haciendo, siempre estaba allí, justo a su lado, y extendía su energía negativa hasta llenarle la cabeza de pensamientos negativos. La mujer no entendía

por qué la perseguía ni por qué era imposible echarlo de su vida. Era una persona tan positiva que... ¿cómo podía merecer vivir acosada por aquella desgraciada aparición? Lo había intentado todo para hacerlo desaparecer, pero no se inmutaba. ¿Cómo es que no era capaz de hacer que desapareciera el fantasma?

La entidad, como quizá hayas adivinado, era ella misma. Todas las partes de sí misma que le parecían demasiado negativas, todas aquellas olas que no concordaban con su identidad (su imagen) de «soy la persona más positiva del mundo», las proyectaba en este triste fantasma, al que luego percibía como si estuviera fuera de ella: «La negatividad no está en mí, ¡está en él!».

¿Te das cuenta de lo ingenioso que es el buscador en este caso? Lo que no concuerda con la imagen que tenemos de nosotros, lo desterramos como sea. La mujer no era consciente de su comportamiento, y el trabajo que hice con ella la ayudó a ver que no había ningún fantasma en el exterior, sino que, en realidad, el fantasma era ella. Acabó por comprender que la negatividad estaba bien, que tenía también su parte de verdad y que no representaba un peligro para quien ella era. Lo único que tenía que hacer era amar al fantasma con todo su corazón, integrarlo en lo que era ella. Acabaría por descubrir que quien realmente era permitía toda positividad y toda negatividad, que quien realmente era estaba más allá de ambas polaridades, y que en ese lugar no había ninguna necesidad de mantener una imagen de persona positiva, ni, de hecho, ninguna imagen en absoluto.

En cierto modo, somos todos como esta mujer. Desterramos las olas de experiencia que no concuerdan con cómo queremos vernos y que nos vean los demás. Y cuando nos empeñamos en mantener una imagen positiva de nosotros, es inevitable que entremos en guerra con lo que percibimos como negativo.

Sin embargo, quien realmente eres no distingue entre pensamientos positivos y negativos; no ve que haya positivo ni negativo. Todos los pensamientos tienen permiso para ir y venir en lo que eres. Puedes proyectar cualquier película en una pantalla de cine —una comedia romántica, un documental de guerra, un largometraje de terror, una película alegre y positiva o una negativa y turbadora—, y la pantalla permanecerá intacta. La pantalla no puede sufrir ningún daño, sea cual sea la película que se proyecte sobre ella. Tú eres como esa pantalla de cine, y no puede hacerte daño, contaminarte, corromperte ni malograrte ningún pensamiento, por muy «negativo» que sea. A todos, absolutamente a todos los pensamientos se los autoriza a aparecer en la pantalla de la consciencia. Tú no eres el pensador; los pensamientos simplemente aparecen.

Cuando surge un pensamiento tal como «no valgo para nada» o «soy un fracaso total», o incluso uno violento como «odio a mi amigo» u «ojalá se muera», nos entra una especie de pánico: «No debería pensar estas cosas. ¡Madre mía!, ¿de dónde ha salido ese pensamiento? Igual es que estoy mal de la cabeza. ¡Pero si soy una buena persona! Quiero a mi amigo, y lo último que desearía es que le pasara algo así. ¡Ay, Dios mío, igual significa que voy a matarlo de verdad! No puede ser. No soy un asesino, ¿verdad? ¡Qué horror!, necesito quitarme de la cabeza este pensamiento. Este pensamiento no soy yo. ¡Es un pensamiento macabro!». Nos creemos el pensamiento «no debería haber tenido ese pensamiento» y sufrimos.

Tenemos miedo de que pensar en algo acabe por hacerlo realidad, pero, como ya he dicho, esto es solo superstición. La verdad es que cuanto más permito que un pensamiento aparezca, menos posibilidades hay de que acabe poniéndolo en práctica; y cuanto más me empeño en ignorar un pensamiento, en reprimirlo, en destruirlo, más entro en guerra con él, más lucho contra mí mismo y mayor sensación tengo de que quizá podría acabar haciendo eso que temo hacer. Cuanto más estoy en guerra en mi interior, más probabilidades hay de que el conflicto se exprese en el mundo.

Esta es la dinámica que veíamos funcionar en el padre que tenía explosiones de ira hacia sus hijos. Debido a su inseguridad, a su desesperación y su imposibilidad para controlarlos, se le pasaban por la cabeza toda clase de pensamientos..., pensamientos que un padre «nunca debería tener». Tenía pensamientos de hacer daño a sus hijos, incluso de matarlos, o de matarse él (y tuvo que hacer acopio de un verdadero valor y una despiadada honestidad para admitir ante mí que había tenido aquellos pensamientos). Albergaba pensamientos que uno jamás imaginaría revelar, pensamientos que uno piensa que nadie más tiene, pensamientos que a uno le hacen dudar de su cordura.

Surgían aquellos pensamientos «violentos», y el padre se espantaba de verse pensar semejantes barbaridades. ¡Qué pensador tan inhumano era, tan cruel, tan monstruoso! Los pensamientos contradecían todo aquello en lo que creía..., todo lo que defendía como padre, como hombre, como ser humano. Y, no obstante, aparecían, y no tenía control sobre ellos.

Y entonces era cuando se desataba de verdad el pánico: «¡Dios mío, no debería pensar esto! ¿Qué me pasa? Soy el peor padre del mundo. Soy un fracaso como padre. Soy abominable. ¡Estoy tan lejos del despertar espiritual...! ¡Soy repugnante! ¿Qué hago para detener estos pensamientos? ¿Cómo me libero de ellos? ¿Qué puedo hacer para destruirlos? ¡Igual estoy trastornado! ¡Ayuda, por favor! ¡Ayuda!».

Y cuando llegaba a este punto de pánico e impotencia total, arremetía contra sus hijos. Como decía, montar en cólera y gritar es una manera de encontrar alivio y

liberarse de los pensamientos «peligrosos». La ironía es que el verdadero peligro está en ese arranque de cólera con el que escapar de los pensamientos, no en los pensamientos en sí. Los pensamientos son inocentes; es en nuestro juicio y rechazo de ellos donde empieza el problema.

¡El pensamiento «quiero matar a mis hijos» no concuerda con la imagen de buen padre! «Este no es el tipo de pensamiento que un padre —ni nadie— debería tener». Pero la verdad era que, en aquel momento, esos eran los pensamientos que aparecían. Esa era la realidad. ¿Y quién querría negar la realidad, por muy terrible que sea? Solo el buscador. El buscador se crece con la negación de los hechos. Dejar de negarlos y simplemente admitir lo que es verdad puede resultarle terrorífico a un buscador, pues destruye la imagen que intenta dar de sí.

En lo más hondo, el hombre sabía que nunca les pondría la mano encima a sus hijos, pero los «malos» pensamientos seguían apareciendo a pesar de todo..., expresión de su frustración e impotencia, de su necesidad desesperada de dominar la situación. El buscador intentaba encontrar la manera de salir de su malestar, y la mente le ofrecía la solución extrema: «Si matara a mis hijos, estaría en paz». El buscador estaba cada vez más desesperado por encontrar una salida, y empezaban a aparecer pensamientos atormentados, que él rápidamente calificaba de «infames», de «abominables», de «enfermizos», y, dando por hecho que era él quien los había creado, ahora no solo era un padre incapaz de controlar a sus hijos, sino que era además un enfermo, un hombre despreciable, una persona infame, que no estaba capacitada para tener hijos, que no estaba capacitada para vivir. Un sufrimiento encima de otro.

Si sencillamente hubiera permitido que los pensamientos le pasaran por la cabeza, probablemente no se habría desatado el pánico, no se habría enfurecido tanto consigo mismo, no se habría asustado de esa manera, y no habría acabado chillándoles a sus hijos por pura impotencia. Nos da miedo permitir que aparezcan los pensamientos más «negativos» porque tememos lo que dicen de nosotros, e imaginamos que, sin saber bien cómo, permitirles estar presentes en el espacio que somos significará que se apoderarán de nosotros. Lo que ocurre, de hecho, es todo lo contrario: cuando rechazamos los pensamientos, cuando intentamos escapar de ellos y nos castigamos por tenerlos, tienden a crecer y crecer en tamaño e importancia. La búsqueda, la desesperación por escapar, se vuelve tan intensa que incluso la persona aparentemente más pacífica puede acabar siendo violenta. Si no, piensa en esas noticias televisivas sobre una persona común que de repente ha empezado a matar gente a tiros. Cuando los periodistas entrevistan a los familiares y amigos del asesino, todos dicen: «No sé, parecía un hombre tan tranquilo, tan atento...».

Es muy extraño, pero cuando a los pensamientos violentos se les da permiso total para existir en nosotros, la violencia termina. La verdadera paz no está en guerra con la violencia. La pantalla de cine no tiene preferencias; todas las películas —la positiva, la negativa, la de amor, la violenta—, todas tienen permiso para representarse en la pantalla. Una película violenta no hace a la pantalla ser más violenta. La pantalla nunca se estremece, porque sabe que a todos los pensamientos se les permite proyectarse en ella.

Ninguno de esos pensamientos que rechazamos sería un problema si nouviéramos tal empeño en dar determinada imagen de nosotros mismos: «Soy una persona pacífica», «Soy una persona positiva», «Soy una persona alegre», «Soy, todo yo, un amoroso ser de luz»... Bien, ¡magnífico!, pero esa imagen significa que entrarás en

guerra con cualquier pensamiento que no concuerde con esa imagen.

Si la imagen que intentas dar de ti es la de una persona positiva, lo más probable es que no permitas que entren pensamientos negativos. Una persona triunfadora tal vez no se permita tener pensamientos de fracaso. Una persona espiritual, iluminada, quizá no se permita tener pensamientos faltos de espiritualidad e iluminación — pensamientos de rabia, sexuales, temerosos...—. Quienes intentan ser puros no se permitirán tener ninguno de los pensamientos que están condicionados a considerar impuros; o lo que es aún peor, si se consideran a sí mismos seres iluminados que han trascendido por completo el pensamiento, ni siquiera se permitirán tener pensamiento alguno. En el momento en que tengas cualquier imagen de ti mismo, estarás en conflicto con los pensamientos. Los individuos que más crean ser ejemplo de la no violencia entrarán en guerra con los pensamientos que hagan peligrar su imagen no violenta de sí mismos. Entramos en guerra para defender las imágenes, y parece ser que los pensamientos son siempre una amenaza para ellas.

Hablamos mucho de pensamientos «positivos» y «negativos», pero ahora vemos que no existe tal cosa como un pensamiento negativo. El pensamiento «soy feo» no es un pensamiento negativo; es un pensamiento que hemos calificado de negativo porque no nos gusta lo que dice de nosotros. El pensamiento «soy feo» nos hace sentir mal porque no queremos admitir la fealdad en nuestra experiencia. El pensamiento «soy un fracaso» nos disgusta porque no queremos abrazar profundamente el fracaso, dado que ese abrazo pondría en peligro nuestra imagen de persona triunfadora. Así que intentamos desterrar todos los pensamientos «negativos» y tener solo pensamientos «positivos».

El pensar positivo se ha convertido en una auténtica obsesión en los últimos años; pero es una táctica que al final no funciona, ya que los opuestos siempre aparecen juntos. La mayoría de las veces, cuando creemos que estamos pensando «en positivo», lo que en realidad estamos haciendo es utilizar lo positivo para encubrir lo negativo. ¡Lo negativo sigue estando donde estaba, gruñendo desde abajo, listo para estropearnos toda la diversión en el momento más inesperado! Nos sentimos feos, no aceptamos ese sentimiento que consideramos feo, y nos esforzamos por sofocar la fealdad intentando pensar y sentir «en positivo», pero la belleza resultante es entonces una belleza superficial, vacía, lo mismo para nosotros que para los demás, y no nos da lo que realmente anhelamos.

Podría decirse que, al buscar lo positivo, en realidad creamos lo negativo, dado que no puede existir lo uno sin lo otro. El pensar positivo crea de hecho un pensar negativo.

Hay quienes dicen que se sienten atacados o invadidos por pensamientos negativos. Recuerda, sin embargo, que no se puede atacar lo que somos, solo la imagen de ello. Así que si alguna vez te parece que un pensamiento es negativo, si alguna vez te sientes atacado personalmente, es señal de que estás defendiendo una imagen de ti. Cuando no defiendes ninguna imagen, todos los pensamientos tienen permiso para aflorar y desvanecerse; entonces ves que todos los pensamientos son verdad..., o, mejor dicho, que en todos los pensamientos hay verdad. Si eres sincero, puedes encontrarlo todo en ti mismo..., y entonces el pensamiento no puede ser tu enemigo. Cada uno de esos pensamientos que consideras «negativos» es en realidad un buen amigo que trata de mostrarte la falsa imagen de ti mismo que sigues intentando defender.

Es casi como si la vida, en su compasión infinita, intentara destruir cualquier

imagen falsa que tengas de ti. Si te aferras a la de la belleza, lo feo llegará y tratará de destruirte. Si te aferras a la del éxito, el fracaso empezará a vapulearte hasta que veas la realidad. Es como si la vida quisiera estar en perfecto equilibrio; quiere lo bello, lo feo, no lo uno o lo otro; lo quiere todo, puesto que lo es todo. Así que quizá lo que experimentamos como un pensamiento negativo sea simplemente la vida, intentando equilibrarse. Si escuchamos de verdad al sufrimiento, siempre nos muestra aquello con lo que todavía estamos en guerra. Siempre nos muestra lo que buscamos.

Por lo tanto, el pensamiento «soy feo» es una simple invitación a que permitas profundamente los sentimientos de fealdad. El pensamiento «soy un fracaso» nos invita a permitir profundamente los sentimientos de fracaso en el momento. Olvidamos con tanta facilidad quiénes somos —la vasta capacidad para la vida en sí— que entramos en guerra con un pensamiento, que calificamos de «negativo», en vez de buscar su verdad inherente. Si estamos abiertos, receptivos, siempre podemos encontrar la verdad en un pensamiento, incluso en los pensamientos más «negativos» sobre nosotros mismos. Vemos entonces que no somos quienes creemos ser. Somos ilimitados y libres, lo bastante inmensos como para contener la vida entera.

Con frecuencia, intentas proteger una imagen de ti y ni siquiera te das cuenta de ello. Una mujer me contó una vez lo «libre de identidad» que estaba. Había estudiado la no dualidad —Advaita— durante años, había sido alumna de docenas de maestros espirituales famosos, había tenido toda clase de experiencias de despertar, y finalmente se había deshecho por completo de su identidad. Ya no era «alguien»; ahora era «nadie». Estaba totalmente libre de imágenes. Era tan solo un ilimitado espacio de consciencia. Había trascendido todos los roles: de madre, de esposa, de hija, de buscadora espiritual.

A pesar de todo, había algo que la inquietaba.

—Son mis hijos —dijo—. No los entiendo. ¡Me ven como madre suya! ¿No se dan cuenta de que, en última instancia, no soy nada ni nadie?

—Me contó que la negativa de sus hijos a aceptar su visión de la realidad le estaba causando mucho sufrimiento y confusión, lo cual la confundía aún más, ya que pensaba que, después del «despertar», ¡no era posible volver a estar confuso!— ¿Por qué no son capaces de ver quién soy en realidad? ¿No se dan cuenta de que no soy realmente su madre? ¿No se dan cuenta de que estoy libre de toda identidad, de que ya no tengo un relato sobre mí misma?

—Pero sí tienes un relato —le dije—. Tu relato es que no tienes relato. Estás completamente identificada con no ser su madre, y cada vez que tus hijos te llaman mamá, ponen en peligro tu identidad, tu imagen de «no soy una madre». Por eso te duele tanto que te llamen mamá. Su imagen entra en conflicto con la tuya.

Comprendió de dónde provenía el sufrimiento: buscaba algo que sus hijos no podían darle. Intentando mantener su imagen de «no madre», estaba mentalmente en guerra con ellos; había dejado de escucharlos. Pensaba que estaba libre de identidad, libre de toda búsqueda, y sin embargo comprendió que seguía buscando.

Así es, incluso una identidad espiritual como «no tengo identidad» o «no soy nadie» puede convertirse en una identidad más, una trampa más, una imagen más que sostener en pie, un relato más que defender. Si tienes la imagen de que no eres nadie, entrarás secretamente en guerra con cualquiera que no se crea esa imagen. Empezarás a decir cosas como: «Yo no soy nadie, pero tú todavía eres alguien», y surgirá el conflicto interno. La defensa de una imagen siempre desemboca en conflicto, y, como

consecuencia, en sufrimiento..., por muy «despierto» que pienses que estás. Fue el sufrimiento de esta mujer lo que, al final, le indicó la dirección de vuelta a casa. Todas las imágenes se desmoronan cuando se encuentran frente a frente con la vida.

¿Qué pensamientos y juicios, procedentes de ti mismo y de otros, te hacen daño? ¿En qué pensamientos percibes negatividad? ¿Puede esa percepción decirte qué imágenes de ti sigues defendiendo en el momento? ¿Qué te hace entrar en guerra para defender una falsa imagen de ti? ¿De qué olas de experiencia intentas protegerte? ¿Qué no permites que entre? Y ¿es posible que reconozcas que a eso que no permites que entre ya se le ha dejado entrar?

Todo sufrimiento, todo conflicto, contiene una invitación a que dejes de identificarte con una imagen y descubras i a más profunda aceptación en la experiencia presente.

Ahora sabemos ya cuáles son los aspectos básicos de la búsqueda:

- Al sentir que somos olas que existen separadas en el océano y no darnos cuenta de nuestra completitud en la experiencia presente, buscamos completitud en el futuro.

- El dinero, el sexo, la iluminación, la fama, la belleza...: ¿cuál de ellos simboliza para ti el final de la búsqueda? Otorgamos poder a todos estos elementos; pensamos que tienen el poder de completarnos, de modo que los mistificamos, los anhelamos, los perseguimos, los adoramos, queremos convertirnos en ellos. Nos hacemos adictos a una completud futura. Pero no encontramos lo que de verdad vamos buscando hasta que descubrimos quiénes somos en realidad, en el momento presente.

- Intentamos escapar de ciertas experiencias —la fealdad, la debilidad, el fracaso, la impotencia—, de cualquier experiencia que consideremos una amenaza para nuestra completitud. Pero ninguna de ellas lo es. Como olas del océano, ya se han aceptado profundamente, y lo único que hemos de hacer es reconocer esa aceptación en el momento. Todos los pensamientos y sentimientos tienen permiso para ir y venir en lo que eres.

- La aceptación profunda no es algo que tengas que lograr; es lo que eres en esencia. Lo que eres es el espacio abierto en el que se permite a las olas de experiencia ir y venir. Y ese espacio abierto es inseparable de todo lo que aparece en él; es el océano, inseparable de todas sus olas. Esta es la intimidad y el amor que siempre hemos añorado..., una intimidad que palpita justo en el corazón de nuestra experiencia presente.

- Como espacio abierto que eres, ninguno de los opuestos que aparentemente existen —bueno— malo, sano-enfermo, iluminado-no iluminado— pueden definirte. Escapamos de lo negativo e intentamos alcanzar lo positivo, y a este intento de escapar de la vida lo llamamos sufrimiento. Por eso el sufrimiento es siempre una invitación a que descubramos, en el momento, qué es lo que no aceptamos profundamente y a que comprendamos que eso que no queremos aceptar ya se ha aceptado.

- Como espacio abierto, lo que eres no es el buscador; eres lo que ve cómo se representa la búsqueda. No eres una entidad incompleta que intenta completarse con el tiempo. El final de la búsqueda no es algo que el buscador vaya a encontrar en el futuro. Tú eres el final de la búsqueda, ahora. Tú eres lo que buscas, en este momento.

La metáfora del mecanismo de búsqueda tiene un asombroso poder explicativo;

puede ayudarnos a entender un sufrimiento que, de otro modo, nos resultaría incomprensible.

Y una vez que hemos entendido el funcionamiento básico de este mecanismo, vamos a estudiar ahora con más detalle cómo se manifiesta esta dinámica en nuestras vidas cotidianas.

Durante el resto del libro, a partir de algunas de las ideas y percepciones de las que ya hemos hablado, exploraremos la búsqueda que tiene lugar en nuestras relaciones más íntimas: cómo buscamos amor y aceptación en otras personas, y cómo esto conduce al conflicto, la falta de autenticidad, la falta de sinceridad y una comunicación tensa. Veremos cómo el mecanismo de búsqueda da lugar a adicciones y a comportamientos repetitivos y dañinos, y cómo, debido a esa búsqueda, acabamos sacrificando nuestro poder y sometiéndonos a las normas que nos imponen otras personas —gurús, líderes de movimientos religiosos, gente a la que consideramos poderosa, y que de hecho carece de poder real...—. Veremos cómo, en el instante en que intentamos escapar del dolor físico, aparece el sufrimiento, y cómo rechazar el momento presente conduce a todo aquello que calificamos de violento y maligno en el mundo.

Veremos también cómo es posible hallar la más profunda aceptación incluso en los lugares donde nos habría parecido totalmente imposible que estuviera. Encontraremos la luz incluso en los lugares más oscuros..., la luz que somos, la propia iluminación.

Al poner al descubierto al buscador en todas sus manifestaciones sutiles y no tan sutiles, al enfocar la luz sobre el buscador en todos los aspectos de su experiencia humana, veremos cómo nos hemos creado un sufrimiento innecesario y cómo se lo hemos creado a los demás, y al mismo tiempo encontraremos una manera de salir de ese sufrimiento.

La salida del sufrimiento es la puerta por la que entramos en él. Comprueba si puedes reconocerte en cualquiera de las situaciones que te presento en las páginas siguientes. Si eres un ser humano como yo lo soy, ¡estoy seguro de que te verás reflejado en lo que voy a contarte!

No puedes encontrarte a ti mismo ni en el pasado ni en el futuro. El único lugar donde puedes encontrarte es en el Ahora. Ser un buscador significa que necesitas un futuro. Y si eso es lo que crees, se convierte para ti en una verdad: necesitarás tiempo para darte cuenta de que no necesitas tiempo para ser quien eres.

Eckhart Tolle

Segunda parte

ACEPTACIÓN PROFUNDA EN LA VIDA COTIDIANA

EL DOLOR Y LA ENFERMEDAD

UNA vez tuve una conversación con un médico que trabajaba principalmente con personas a las que se les

había diagnosticado un cáncer. Pasaba gran parte de su tiempo con gente que a menudo sufría un extremo dolor físico. Me preguntó cómo podía integrar su interés por la

curación física de sus pacientes con el deseo que sentía de ayudarles a reconocer quiénes eran realmente, más allá del relato que tenían de sí mismos que los definía como pacientes de cáncer que necesitaban curación. Me confesó que con frecuencia se sentía dividido entre ayudarles a soportar el dolor y querer ayudarles a trascenderlo. Me dijo:

—Mira, Jeff, conozco de sobra todos los conceptos espirituales (que en realidad el dolor no existe, que es una ilusión, que no somos nuestros cuerpos, que no somos nadie, etcétera) pero ¿le sirve realmente de *ayuda* todo eso a alguien que se ve obligado a soportar un dolor extremo?

El médico había planteado una cuestión muy importante. Todos esos conceptos espirituales (que «no hay un yo», que «no soy el cuerpo», que «el dolor es una ilusión», que «no existe la muerte») encierran una gran belleza; cuando se oyen y se utilizan de la manera correcta, pueden ayudarnos de verdad a volver a la libertad que está siempre presente en medio de cada experiencia, *incluso* de las más dolorosas.

Sin embargo, también es muy fácil *malinterpretarlos* y hacer un *mal uso* de ellos. Se pueden emplear también para *negar* la realidad de nuestra experiencia presente, y, en ese caso, nos hacen sufrir más todavía. ¡El concepto «no existe el dolor» puede ser simplemente una vía de escape que encuentran los buscadores para *evitar* sentir el dolor que sienten en el momento! El concepto «este no es mi cuerpo» se puede húsar para *evitar* hacer frente a los pensamientos y sentimientos desagradables que tienen acerca de su cuerpo. El concepto «no hay un yo» o «todo es impersonal» se puede utilizar para *negar* sentimientos y emociones humanos muy íntimos ¡y personales, que simplemente nos piden que los acojamos profundamente en el espacio impersonal que somos. A este fenómeno consistente en utilizar los conceptos espirituales para negar emociones y sentimientos humanos que nos parecen inaceptables, se le ha llamado con frecuencia «evasiva espiritual».

Y del mismo modo, decirle a alguien que sufre un dolor terrible que «el dolor no existe, que solo hay Unidad» puede ser una manera de invalidar *su* experiencia del momento presente, aunque lo hagamos con la mejor intención; puede ser un modo de hacerle sentir que «no sabe» y que tu «sí sabes». Decirle este tipo de cosas puede ser de hecho una forma de arrogancia por tu parte. El lado sombrío de las enseñanzas espirituales es que, con mucha facilidad, la mente puede utilizarles para negar la realidad... ¡y luego negar que está negando la realidad! La verdadera espiritualidad no tiene nada que ver con esta clase de negación. La verdadera espiritualidad es el fin de la negación; y salimos totalmente del círculo de la negación cuando sencillamente admitimos la verdad de este momento, por muy doloroso que nos resulte admitirla, por mucho que destruya nuestros sueños.

Le dije que cuando hablamos con alguien que sufre un intenso dolor físico, posiblemente lo último que esa persona quiera, o pueda, oír es «no es tu dolor». La verdad es que su dolor, en ese momento, es real para ella, y si queremos encontrar la integridad, la completitud, en la experiencia presente, debemos primero *validar y honrar* esa experiencia presente, por muy ilusoria que percibamos que es, y, a partir de aquí, seguir avanzando para descubrir qué es realmente verdad. Me encuentro contigo en tu sueño; exploramos el sueño juntos, y finalmente vemos que es un sueño y descubrimos la verdadera naturaleza de la realidad.

Si alguien sufre, limitarnos a decirle que en realidad no está sufriendo, o que el sufrimiento es una ilusión, no pone fin a su sufrimiento. Si sufres, limitarte a creer que

eres un «nadie» que ha experimentado el despertar y que, por tanto, no sufres no va a cambiar nada. Recuerda que, aunque *en última instancia* una ola sea el océano, *aún parece ser una ola*, y al ignorar o invalidar su apariencia de ola, estás en realidad rechazando al propio océano.

La libertad reside siempre en lo que es verdad ahora mismo; no en lo que pienso que es verdad, ni en lo que me han dicho que es verdad, ni en lo que creo que es verdad, sino en lo que *de hecho* es verdad en este momento, en esta experiencia presente, en *estos* pensamientos, en *estas* sensaciones y *estos* sentimientos. La verdadera libertad reside en admitir lo que es verdad. Y lo que es verdad ahora mismo es que el dolor ¡vaya si *duele!* —ya sea mío o no, ya sea real o nada más que un sueño, ya haya aquí «alguien» que sufre o no haya «nadie», ya haya solamente unidad, «dosidad», «tresidad» o lo que sea—, y ni todas las ingeniosas prestidigitaciones mentales del mundo van a poner fin a ese dolor en *este* momento. Intelectualizar el dolor, filosofar o pensar sobre él no le pueden poner fin. Limitarnos a añadir la creencia de que «no eres tu cuerpo» o de que «en realidad no hay nadie aquí» a la experiencia dolorosa no va a hacer que la situación mejore lo más mínimo. Ese tipo de creencias son simplemente otros roles que uno adopta, otras religiones. No estás bien, pero finges que sí lo estás para parecer espiritual o iluminado. Sufres, pero tienes que fingir que no sufres, para poder continuar sosteniendo en alto la imagen de que eres alguien que ha trascendido el sufrimiento. ¡Qué agotador!

No, la libertad de la que hablo no tiene nada que ver con escapar de la vida tal como es, ni de fingir ser algo que no eres. Tiene que ver con una honestidad total, radical, con ver la realidad tal como es, *admitiéndola*, en ambos sentidos de la palabra. «Admitir» es una palabra preciosa; significa tanto «decir la verdad» como «dejar entrar». *Admitir* la experiencia presente —decir la verdad sobre lo que realmente está presente— es reconocer que lo que está presente ya ha sido *admitido* en la vida. Las olas que aparecen en el presente ya han sido *admitidas* en el océano, y *admitir* que existen es la esencia absoluta de esta enseñanza. ¡Despertar consiste solo en admitir quién eres realmente!

La verdadera sanación no radica en escapar del sufrimiento y alcanzar la completitud en algún momento futuro, sino en ver esa completitud aquí, justo ahora, justo en medio del sufrimiento. No debería sorprendernos que en inglés las palabras «completo», *whole*, y «sanar», *heal*, tengan la misma raíz. Sanar es redescubrir la completitud aquí y ahora. Sí, la verdadera sanación nada tiene que ver con escapar del dolor y conseguir una completitud futura; la verdadera sanación, por muy paradójico y contradictorio que suene, está de hecho aquí, *en* el dolor.

No sanarás «algún día» (esa vuelve a ser la voz del buscador); ya estás sanado. Lo que eres ya está completo, aunque no te des cuenta, al igual que la ola que va y viene en el océano es inseparable del propio océano. Incluso en tu dolor, estás sanado.

Como en el caso de las creencias espirituales a las que antes me refería, estas son palabras muy bellas. Pero ¿cómo *reconocer* esa sanación incluso en medio de las experiencias más dolorosas? Porque no basta con *creer* que ya estamos sanados.

LA DIFERENCIA ENTRE EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

ANTES de seguir hablando sobre la sanación, creo que es muy importante distinguir entre dolor y sufrimiento. ¿Qué es exactamente lo que intentamos sanar: el dolor o el sufrimiento?

Hablé una vez con una mujer que padecía unos dolores terribles y a la que le habían dado unas semanas de vida. Había sido desde siempre una buscadora espiritual. Había estudiado con distintos maestros espirituales e incluso había vivido varios años en un *ashram* en la India como parte de su búsqueda de la iluminación. Se consideraba bastante evolucionada espiritualmente, pero ahora, que tenía que hacer frente a la enfermedad, toda aquella fachada había empezado a desmoronarse. Me dijo que se sentía una fracasada. Después de tantos años de búsqueda espiritual, seguía siendo incapaz de aceptar profundamente lo que le estaba pasando. En medio del dolor, su imagen de sí misma se iba haciendo añicos.

Le daba un miedo atroz la posibilidad de no seguir viva al día siguiente, se sentía frustrada por el estado de su cuerpo (sentía que le había fallado), se lamentaba de todo lo que no había conseguido en su vida y la embargaba una profunda tristeza al pensar en todo lo que ya no volvería a ver ni a sentir cuando muriera. ¿Qué había sido de todas sus ideas sobre afrontar con ecuanimidad los retos de la vida? ¿Qué había sido de su convencimiento de que estaba plenamente presente e integrada en cada momento? ¿Qué había sido de la idea de que una persona que ha despertado experimenta paz absoluta incluso en medio de la devastación? ¿Qué había sido de su convicción de que no era «nadie»? Se sentía un fracaso y un fraude, a la vista de la realidad que la vida le estaba presentando. Sentía que la vida la había humillado. Ella, que pensaba que todo lo había resuelto, se encontraba ahora con que todo lo que creía saber la vida lo ponía en entredicho.

Su fachada de persona iluminada se estaba desmoronando por momentos. ¡Qué maravilla!, al final, todas las fachadas que la mente construye se acaban desintegrando. Esta era una invitación de la vida a trascender su imagen de sí misma y descubrir quién era realmente en este momento. No mañana, no ayer, sino en este momento.

Mientras todo le había ido bien —estaba sana, en forma y llena de energía—, le había resultado fácil sentirse iluminada y decir cosas como: «Este no es mi cuerpo» o «No hay un yo». Pero ahora, postrada en cama el día entero, frágil, dolorida y dependiente de la medicación para seguir viviendo, le parecía que todo su progreso espiritual se había ido por el retrete. Me contó que se sentía como si hubiera regresado a como era antes de iniciar la búsqueda espiritual. Se sentía como una recién nacida, totalmente incapacitada para hacer frente a la vida, identificada por completo con su cuerpo físico; y estaba increíblemente enfadada consigo misma por «haber fallado». ¿Por qué no era capaz de estar más «presente», más «despierta» a la situación, más en paz con lo que estaba sucediendo? Le resultaba obvio que nunca había despertado, que se había estado engañando durante los últimos treinta años. Así que se pasaba el día tendida en la cama flagelándose mentalmente por no estar espiritualmente más evolucionada de lo que estaba.

Esta dulce mujer estaba muy apegada a sus conceptos y creencias sobre el despertar y la iluminación. Tenía una idea fija sobre lo que debía de significar el despertar. Había hecho suyo el concepto de que una persona despierta debía sentirse realizada, feliz, en paz o incluso bien, todo el tiempo, y estas creencias prestadas, que no eran fruto de su experiencia, le estaban causando un sufrimiento enorme, la hacían sentirse un absoluto fracaso y un fraude. Recuerda, sentir algo «todo el tiempo» es sencillamente imposible en el océano que eres.

A duras penas conseguía sobrellevar el dolor y la debilidad física, pero la

pérdida (muerte) de su identidad la angustiaba todavía más. Eran todas las ideas que había ido haciendo suyas durante años sobre cómo debían y no debían ser las cosas, todas las ideas sobre la apariencia que hubiera

debido tener este momento lo que quizá le hacía todavía más daño que el dolor en sí. Intentaba desesperadamente sentirse bien con las cosas tal como eran, pero la realidad era que no se sentía bien y que se torturaba por ello. Intentaba desesperadamente mantenerse entera, pero el dolor amenazaba con hacer pedazos su realidad. Y cada día libraba una batalla para seguir aferrada a su identidad.

Eran los relatos que se contaba sobre el dolor —sobre lo terrible que era, cuánto podía empeorar, cómo terminaría por matarla— lo que hacían la situación intolerable, insufrible, desesperada. Era su identidad de mujer derrotada por el dolor lo que representaba la verdadera carga, no el dolor en sí. Era su relato de sí misma, que la definía como víctima del dolor, como prisionera del dolor, como persona atrapada en el dolor e incapaz de encontrar una salida lo que de verdad la hacía sufrir; era eso lo que necesitaba sanar. El origen de su sufrimiento eran sus tentativas frustradas de escapar mentalmente del momento, su necesidad desesperada de dominar la situación y el hecho de no tener ningún dominio sobre ella. El origen de su sufrimiento era su incapacidad para aceptar profundamente su total vulnerabilidad ante la vida.

El dolor físico tiene una manera de traernos, del modo más ineludible, a la realidad, y puede ayudarnos de verdad a que nos abramos paso a través de todas las imágenes, siempre que estemos dispuestos a sentir y vivir realmente su significado más profundo.

Decimos: «Tengo un dolor ahora mismo», pero, en realidad, ¿a qué nos referimos con eso? Vamos a intentar desarmar nuestro relato del dolor y regresar a lo que de verdad está ocurriendo en el momento. (Y, en última instancia, todo lo que digo puede aplicarse no solo al dolor físico, sino también a todas las clases de dolor: el miedo, la ira, la tristeza, la culpa, los celos, la frustración, el aburrimiento, el pesar... El dolor es lo que duele en el momento.)

Regresa a la experiencia presente, a lo que de verdad está sucediendo ahora mismo. ¿Qué hay aquí? Hay todo tipo de pensamientos, sentimientos, sonidos y sensaciones que aparecen y desaparecen en lo que eres.

Vete al dolor, y por el momento, como experimento, deja a un lado tu relato del dolor —despréndete de tus conclusiones, de tus suposiciones, de todo lo que sabes sobre el dolor, de tus descripciones de él, de tus recuerdos de experiencias dolorosas pasadas— y explora la experiencia presente, como si fuera la primera vez que sientes dolor. ¿Qué hay realmente aquí, más allá de tus ideas sobre lo que hay aquí? ¿Cuál es la verdad de este momento?

Tal vez empieces a darte cuenta de que eso a lo que hasta ahora habías llamado dolor no es en realidad dolor. ¿Qué quiero decir con esto? Quiero decir que no hay nada aquí que sea estático, sólido, inmutable, nada que esté separado; no vas a encontrar nada sólido llamado dolor. Incluso aunque el dolor parezca sólido, míralo más de cerca..., y más de cerca todavía. Como ya hemos visto, en la realidad, la experiencia del momento presente nunca está inmovilizada. Una ola siempre está en movimiento, aunque desde la distancia pueda parecer estacionaria. Decimos: «Eso es una ola, y sé lo que es una ola», pero para cuando hemos acabado de pronunciarlo, la ola ya no es la misma. La palabra parece inmovilizar las cosas, pero la realidad nunca está inmóvil; siempre es una ola

nueva, y otra ola nueva. La realidad cambia de forma constantemente. En el momento que intentas describir una ola diciendo «es así» o «es de este otro modo», el momento va se ha ido, la forma de la ola ya ha cambiado, y lo que expresabas un momento atrás ya no es aplicable a este momento.

La vida está en movimiento, y el pensamiento siempre se esfuerza por alcanzarla. La vida precede al pensamiento. En este sentido, ¡todo pensamiento es un añadido a posteriori!

Así que regresa a estas olas de experiencia, regresa a lo que llamas dolor, y fíjate en que no es sólido, sino que de hecho consiste en toda clase de olas más pequeñas, toda clase de sensaciones cambiantes, que fluctúan, que danzan. En el instante que llegas a una conclusión sobre una sensación, en cierto sentido has dejado de ver y de sentir, de sentir de verdad, lo que hay aquí; has entrado en un relato mental sobre tu experiencia. Así que vuelve a lo que está sucediendo realmente y mira de nuevo.

Deja a un lado la conclusión de que eso que experimentas ahora se llama dolor, y redescubre lo que es en realidad. ¿Cómo son en realidad esas sensaciones a las que llamas dolor? Siéntelas..., realmente siéntelas hasta el fondo. Préstales una atención directa y afectuosa, sin esperar que cambien en modo alguno ni intentar hacerlas desaparecer. Encuéntrate con lo que hay aquí sin esperanza. ¿Son estáticas las sensaciones, son sólidas, fijas, o se mueven y danzan en la experiencia presente? ¿Cómo se mueven? ¿Lo hacen rápido o despacio? ¿A dónde van? Síguelas. ¿Da la impresión de que vayan en una dirección determinada, o en todas las direcciones a la vez? ¿Viajan en pequeños círculos, suben y bajan, van de lado a lado, o entran y salen? ¿Tienen bordes afilados, como pequeñas cuchillas, o son más bien blandas, redondeadas, dúctiles?

¿Sientes que son profundas, o superficiales? ¿Tienen distintas texturas o algún diseño que se repita? ¿Son ásperas, suaves, irregulares, tienen protuberancias, pinchan? ¿Vibran, golpean con fuerza, aletean con irregularidad, tiemblan, se ondulan, oscilan, se sacuden, laten o palpitan? ¿Tienen ritmo? ¿Tienen temperatura? ¿Sientes que están ardiendo, calientes, templadas, frías o heladas? ¿Están confinadas en cierta área, constreñidas de algún modo, encerradas, o fluyen libremente, como el agua? ¿Son sensaciones semilíquidas, líquidas, duras, gruesas, descoloridas, viscosas, puntiagudas, delicadas? ¿Hay algún color, forma o sonido asociado a ellas? ¿Son rojas, moradas, anaranjadas, amarillas, verdes? ¿Son negras, blancas o transparentes? ¿Son circulares, cuadradas, triangulares, elípticas o de alguna forma totalmente distinta? ¿Cantan, chillan, emiten un zumbido, o están en silencio? ¿Son tímidas o confiadas? ¿Parecen jóvenes o viejas?

No estés tan seguro de lo que hay aquí; no finjas que lo sabes. Sé siempre un explorador. Entabla siempre una relación íntima con lo que está de verdad presente. Préstales amorosa atención a estas pequeñas olas, a estas pobres olas que se han visto rechazadas, descuidadas, sin hogar y sin amor durante tanto tiempo, y, cuando lo hagas, fíjate en que a todas se les ha permitido estar aquí. Lo que eres ya las ha dejado entrar, por muy extrañas o desagradables que te parezcan. Las sensaciones no son tus enemigas, por muy intensas que sean.

Cuando traspasas la palabra «dolor» —una palabra que arrastra tal bagaje—, ¿qué es lo que encuentras tú, en tu propia experiencia presente? Nunca encuentras un bulto genérico, inmóvil, estático llamado dolor. El dolor nunca es algo que exista en tu cuerpo; está siempre mucho más vivo

que eso. La experiencia real es siempre infinitamente más rica que el relato sobre la experiencia. Nunca encuentras una cosa; encuentras una danza de sensaciones, formas, texturas temperaturas del momento presente que, al final, no puedes poner en palabras. Incluso las palabras que antes he usado —«afiladas», «suaves», «cálidas»— son meras descripciones. Quizá parezcan acercarse un poco más a la experiencia real, pero siguen siendo solo descripciones, y ni siquiera ellas pueden captar lo que está sucediendo realmente. Deja que duerman todas las descripciones, y explora a partir de aquí.

Sin el relato, ¿tienes realmente alguna forma de saberlo que es el dolor?

Y podemos ir aún más lejos: sin el relato, ¿tienes alguna forma de saber lo que son en realidad las sensaciones?

Sin el relato, la vida es un misterio total, ¿te das cuenta? Sí, hay misterio incluso dentro de la experiencia del dolor. El dolor no lo destruye ni lo impide; está saturado de misterio. Incluso el dolor está hecho de misterio. Incluso el dolor está hecho de consciencia. Todo está formado por lo que eres.

Y fíjate en que, en este lugar que está más allá del relato, no puedes decir que las sensaciones estén ocurriendo dentro de algo llamado «mi cuerpo». Otro de los muchos supuestos comúnmente aceptados sobre la realidad es que las sensaciones suceden dentro del cuerpo; pero cuando vuelves a tu experiencia presente de la vida, ¿encuentras realmente ese cuerpo sólido y separado en el que supuestamente se producen las sensaciones, o lo único que encuentras es una danza de sensaciones del momento presente increíblemente viva, una especie de cosquilleo, una masa amorfa que se contrae y se dilata y cuyas fronteras son imposibles de detectar, que aparece en la capacidad ilimitada que eres? ¿Podría ser que «el cuerpo» fuera tan solo una idea más, una imagen, una representación mental, un pensamiento, un recuerdo, que también aparece en lo que eres? ¿Pueden el pensamiento o la imagen de «mi cuerpo» rozar siquiera la increíble vitalidad e inmediatez de la experiencia presente? ¿Puede la vastedad de la experiencia presente reducirse jamás a un pensamiento?

Si le pides a alguien que se detenga un momento, cierre los ojos y sienta su cuerpo —que sienta de verdad desde dentro los brazos, las piernas, los pies, el pecho, los dientes y la lengua—, y te describa lo que siente, casi inevitablemente empezará a contarte un relato sobre su cuerpo. En vez de sentir los brazos, las piernas, los pies, el pecho, los dientes y la lengua en este mismo instante, en vez de estar realmente presente con esas sensaciones, de explorarlas, de entablar una relación íntima con ellas, de abandonar todas las descripciones y descubrir que es inseparable de ellas y está en contacto íntimo con ellas, empezará a pensar en sus brazos, sus piernas, sus pies, su pecho, sus dientes y su lengua. Se perderá en imágenes y representaciones de su cuerpo, en recuerdos, en lo que sabe, en lugar de prestar atención directa a su cuerpo, en lugar de volver de verdad a las sensaciones presentes. Pensará acerca de su cuerpo; hablará con rodeos sobre él, en lugar de percibir directamente todo lo que hay en este momento.

¿Qué siente tu mano derecha justo ahora?

¿Te ha llegado de repente la imagen de tu mano derecha y has empezado a describir esa imagen? ¿Has sentido la mano durante un momento y luego has caído en descripciones genéricas de distintos sentimientos? Es más fácil describir una imagen que poner en palabras el misterio de lo que siente un pie, o de lo que siente un brazo, o de las sensaciones en que se concreta un dolor de cabeza. ¿Quién puede capturar realmente el misterio de un dolor de cabeza con palabras? Quizá por eso recurramos con tanta rapidez

a nuestros relatos; son más fáciles, más seguros. Tal vez queramos darle a otra persona la respuesta «correcta». Tal vez recurrir a nuestros relatos forme parte de la búsqueda de un yo sólido y coherente.»Quién sabe!

Con frecuencia, cuando le pides a alguien que te hable de su dolor o su malestar, se lanza de inmediato a contarte un relato sobre su dolor, en vez de sentir realmente el dolor en este momento. Hablará acerca del dolor, y no desde él. Te contará lo terrible que es, cuánto le hace sufrir, cuánto ha mejorado o empeorado desde ayer, cuándo le incomoda, hasta qué punto está interfiriendo en los planes que tenía, lo horribles o lo maravillosos que han sido los cuidados que ha recibido, etcétera. Contar un relato sobre el dolor pasado, sobre el dolor futuro, sobre todo lo que uno sabe acerca del dolor, comparando su dolor con el de otros, es una magnífica manera de eludir sentir dolor justo ahora.

El relato es siempre una burda imitación de lo que realmente está ocurriendo, una «burda imitación de la celebración», la llamo yo. Todo relato es un reductor despiadado; intenta reducir el misterio a unas pocas palabras. Ahora mismo, por ejemplo, puede que estés sentado en una silla o tumbado en la cama. «Estoy sentado en una silla» o «estoy tumbado en la cama» es el relato sobre tu experiencia. Déjalo a un lado. ¿Cómo es, en este momento, estar aquí donde estás? El relato dice que el cuerpo está tendido o sentado, pero si nos olvidamos de él solo un instante y regresamos a las sensaciones reales del momento presente, ¿qué hay aquí? ¿Qué está ocurriendo justo ahora, en la inmediatez de la experiencia presente? Vuelve al cosquilleo, a la calidez, al latido de la sensación presente. ¿Hay alguna posibilidad de capturar de verdad esta experiencia presente con palabras o con imágenes?

Cuando devolvemos la atención a la experiencia real del momento presente y olvidamos todas las conclusiones y relatos, y empezamos a explorar de cero, por así decirlo, esa experiencia, con la inocencia de un recién nacido, solamente encontramos una asombrosa danza de sensaciones, que nunca es la misma en un momento que en el momento siguiente. La realidad es siempre mucho más misteriosa, mucho más incognoscible que nuestro relato de la realidad. Además, decimos que las sensaciones ocurren dentro de nuestro cuerpo sin haber investigado si es verdad o no. En el relato, el dolor me sucede a mí. En el relato, el dolor está localizado dentro de mi cuerpo. En la realidad, hay una asombrosa danza de sensaciones eternamente cambiante que tiene lugar en lo que soy.

En la realidad, las sensaciones simplemente danzan en el espacio que eres —el espacio de la consciencia en sí—. No experimentas que estén claramente dentro y no fuera, ¿verdad? Simplemente están aquí, presentes, vivas. ¿Acaso no es un pensamiento añadido posteriormente que las sensaciones están «dentro de mi cuerpo»? ¿Encuentras realmente esa frontera, esa brecha, esa división entre el interior y el exterior del cuerpo, aquí, en esta experiencia presente? Cierra los ojos. Regresa a la masa amorfa de sensaciones danzantes que hay ahora mismo. ¿No te parece que la propia idea de que tienes un cuerpo es solo una imagen más que aparece en este espacio? Deja atrás la imagen por un momento, y vuelve a la experiencia real. Solo existe la sensación del momento presente, ¿verdad? Cuando dejamos que se nos desprenda la idea de que las sensaciones ocurren dentro del cuerpo, estamos alineados con la realidad.

Por otra parte, como el pensamiento opera en el mundo de los opuestos, en cuanto califica de «dolor» la sensación presente, se lanza de inmediato a compararla y

contrastarla con algo a lo que llama «placer» o «falta de dolor». Así que la palabra «dolor» lleva ya un juicio implícito. El dolor es ahora lo opuesto de algo y, para mucha gente, tiene toda clase de connotaciones negativas: el dolor es malo, el dolor es peligroso, el dolor es cruel, el dolor es un castigo de Dios, el dolor significa que nadie me ama..., significa que soy débil, que he fallado, que algo estoy haciendo mal. «Dolor» es una palabra que arrastra un bagaje muy pesado. Se podría decir que, para cuando pronunciamos la palabra «dolor», ya hemos dejado de ver lo que hay en realidad; hemos entrado en el relato de lo que hay. Se podría decir que llamarlo dolor es la primera capa de ilusión. Ocultos en esa palabra hay todo tipo de juicios, creencias y miedos. La palabra «dolor» es en realidad un juicio, una opinión, no algo que existe separado de ti.

La segunda capa de ilusión es la propiedad del dolor. «El dolor» pasa a ser «mi dolor». (La ilusión de la propiedad puede aplicarse igualmente a otros sentimientos: «mi miedo», «mi tristeza», «mi aburrimiento», «mi confusión», etcétera.) En un principio, como hemos visto, el dolor —o al menos eso a lo que llamamos dolor— es solo un puñado de sensaciones que danzan en lo que somos, sensaciones que todavía no le pertenecen a nadie. La vida las ha aceptado profundamente, y no son personales. ¿Puede una sensación ser propiedad de alguien? ¿Pueden ser propiedad de alguien un sonido, un sentimiento, una respiración, el canto de un pájaro? ¿Puede alguien ser propietario del calor del sol en el rostro? ¿Puede alguien ser dueño de la vida? Cuando ves la vida como lo que es, te das cuenta de que nadie puede ser su dueño, puesto que nadie puede separarse de ella. Nadie puede volverse y decir: «Es mía». La propiedad es, así pues, la segunda capa de ilusión. La vida en sí, incluidas las sensaciones más íntimas y aparentemente personales, no le pertenece a nadie.

Pero nunca nos paramos a cuestionar este proceso, así que, antes de que nos demos cuenta, literalmente se ha convertido en «mi dolor». Cuando el dolor no se acepta profundamente, entramos en el relato de «yo y mi dolor»: «El dolor es mío», «Soy dueño de mi dolor», «Tengo dolor», «Estoy sumido en el dolor», «Soy yo el que sufre el dolor». Cualquier versión que elijamos, ese relato es ahora nuestra nueva identidad. Nos convertimos en víctimas del dolor, y este es el principio del sufrimiento que rodea al dolor.

El mecanismo de la búsqueda nace enteramente de la ilusión de separación y propiedad —de la idea de que la vida te sucede—. En la raíz de nuestro sufrimiento está la sensación de que algo malo nos está sucediendo a nosotros. De hecho, eso es lo que la palabra «sufrir» significa literalmente: «padecer» o «soportar», lo cual tiene una connotación de pasividad (derivada del término latino *passio*, que significa «sufro»), la connotación de no tener dominio sobre nada, de ser una víctima de la vida. Pero esta pasividad —la idea de que la vida, de que el dolor, te ocurre a ti— es precisamente la ilusión, la apariencia engañosa. En realidad, el dolor no te ocurre a ti, no le ocurre a una entidad separada; simplemente aparece en lo que eres. El dolor no te ataca, sino que danza en el espacio abierto. La idea de que te está ocurriendo a ti no es más que otra idea que aparece en lo que eres. Se podría decir, por tanto, que el dolor es real, pero el sufrimiento es una ilusión, puesto que es el relato del dolor que te está sucediendo, cuando en realidad no es así. El sufrimiento, definido como la propiedad del dolor, es una ilusión.

La tercera capa de ilusión es nuestro intento de escapar del dolor. Cuando el dolor no se acepta profundamente en este momento, me convierto en el que «está sumido

en el dolor»; y entonces la búsqueda se pone en marcha. No quiero ser el que está sumido en el dolor. Quiero escapar de él. Quiero ser «el que no está sumido en el dolor», No quiero ser su víctima. ¡Quiero una nueva identidad! De modo que el que está sumido en el dolor empieza a buscar una manera de escapar de su condición de víctima.

La mente, debido a su dualidad, toma entonces el dolor y crea el concepto opuesto: la ausencia de dolor; y ahora intentará desplazarse del dolor (lo que es) a la ausencia de dolor (lo que no es). Como ya hemos visto, en realidad no existen los opuestos. La experiencia real del momento presente, como danza de sensaciones, momento a momento, no tiene opuesto. Lo que intentamos hacer con nuestra búsqueda es desplazarnos de nuestras sensaciones presentes a la ausencia de esas sensaciones. Intentamos desplazarnos del dolor del momento presente a la imagen de la ausencia de dolor. Está claro que es un movimiento imposible, ya que escapar del dolor y entrar en un lugar donde no haya dolor va a requerir tiempo, y es en este momento, ahora mismo, cuando quiero estar libre de dolor. Pero la vida no puede darme lo que quiero justo ahora. Intento desplazarme de aquí a allí en este momento intemporal; intento desplazarme de lo que es a lo que no es, de lo que es a mi imagen de lo que debería ser..., y ese es mi sufrimiento, esa es mi frustración, esa es mi desesperación.

Sufrir es intentar hacer un movimiento que es imposible, y por eso duele tanto.

Creemos que la sanación es la ausencia de dolor, de enfermedad, de malestar, pero la sanación verdadera nada tiene que ver con escapar de estas olas de experiencia. La sanación que de verdad anhelas es la plena aceptación del dolor, el final de todas las ilusiones. La sanación que de verdad anhelas consiste en liberarte de tu identidad de víctima del dolor. No es librarnos del dolor lo que de verdad queremos, sino escapar de la imagen que albergamos de ser «el que está sumido en el dolor». No es librarnos del dolor lo que de verdad queremos, sino experimentar una profunda aceptación en el dolor.

Descubrir que eres el espacio plenamente abierto en el que el dolor aparece, y no el relato de alguien a quien el dolor ataca, es la verdadera sanación —la sanación de la identidad—, y sus efectos van mucho más allá de la sanación física.

La gente que experimenta dolores terribles dice cosas como: «Parece que mi cuerpo se haya vuelto en mi contra». Pero cuando descubres quién eres realmente, ves que no es posible que tu cuerpo se vuelva contra ti. Hace unos años, me practicaron una operación en una parte muy sensible del cuerpo, y, pasé varias semanas en cama en medio de un dolor extremo. Aparecía una sensación aguda, punzante, que a menudo hacía que se me saltaran las lágrimas. Hoy en día, como ser humano inteligente, sé que no tiene sentido experimentar más dolor del necesario. Ese es otro de esos conceptos espirituales que hemos ido adoptando: la idea de que, cuanto más suframos, más cerca estaremos de la libertad. Pero sufrir no es el camino a la libertad futura; sufrir es una invitación a la libertad presente. Así que, naturalmente, pedí un sedante para mitigar el dolor. Me administraron morfina, y sin duda fue una ayuda. A pesar de todo, seguía habiendo dolor.

La gente suele preguntarme: «Dime, Jeff, si de verdad lo permitías todo, incluido el dolor, ¿por qué recurrir a un sedante?». La respuesta que normalmente doy es: «Todo está permitido aquí, incluidos los sedantes». También los sedantes forman parte de la vida. No me parece una postura inteligente experimentar más dolor del necesario. Y si eliges no recurrir a los medicamentos, también eso está bien.

Al final, ni los sedantes ni la ausencia de ellos conduce a la verdadera sanación, que es lo que de verdad anhelamos y sobre lo que trata este libro. Los sedantes quizá

consigan aliviar el dolor físico, pero el verdadero dolor de la vida está en el sufrimiento, en la búsqueda, en la identificación, en el intento de controlar la experiencia presente. Y para eso no hay ninguna píldora mágica. No existe ninguna píldora que ponga fin al sufrimiento. Si la hubiera, los maestros espirituales, los gurús y los terapeutas se habrían quedado sin trabajo hace ya muchos años. No, este libro trata sobre una clase de sanación que ninguna sustancia o persona (ni la ausencia de ellas) puede procurarte; trata sobre el todo completo que eres. Las pastillas pueden acallar una sensación o un sentimiento. Las pastillas pueden alterar la química del cerebro. Las pastillas pueden «colocarte». Pero las pastillas no podrán jamás procurarte la integridad; nunca podrán ofrecerte la aceptación más profunda. Quizá puedan hacer que te sientas más a gusto, pero no despertarte de las imágenes que tienes de ti mismo.

¿Puede encontrarse la más profunda aceptación de la vida incluso en la experiencia del dolor más extremo? Postrado en cama todos aquellos años, con continuas descargas de dolor agudo que atravesaban una zona muy delicada de mi anatomía, lo que descubrí es que, en el nivel más profundo, todo estaba bien, incluido el dolor. Fue un descubrimiento impactante que incidió de lleno en la esencia del sufrimiento. El dolor no era el enemigo. El dolor era sencillamente la vida, que aparecía en forma de dolor..., e incluso más allá de este relato, era sencillamente una danza de sensaciones eternamente cambiante. El dolor no obstaculizaba la vida; era la vida, en el momento. El dolor no interfería en la vida; era una expresión plena y completa de la vida. El dolor estaba intensamente vivo; era el océano, que aparecía en forma de ola de dolor. Seguía siendo doloroso, no vamos a negar la realidad ni a fingir que no era así. Seguía doliendo, pero, en el nivel más profundo, estaba bien, no era un problema. Dolía, pero yo no era «el dolorido». Dolía, pero, inexplicablemente, no podía dolerme a mí, y tenía permiso para seguir estando todo el tiempo que quisiera; tenía en mí un hogar.

Fue verdaderamente impactante descubrir la vastedad, la inclusividad total y la naturaleza omnimoda de esta profunda aceptación. Todo estaba profundamente bien tal como era. Había una total aceptación del dolor..., y también una total aceptación de mí, del personaje Jeff, que no quería que hubiera ningún dolor. Creo que hay un gran malentendido

entre los buscadores espirituales, y es la idea de que ellos, personalmente, han de estar de acuerdo con todo lo que sucede. Qué carga tan enorme creer que todo tiene que parecerse bien todo el tiempo..., tener que aparentar que todo te parece bien incluso cuando no es así! Como he dicho, la aceptación profunda no exige necesariamente que estés de acuerdo con que haya dolor. Que el dolor no te parezca bien es algo que la vida acoge totalmente. ¡Esta profunda aceptación te «saca» de escena! Es un «todo está bien» de naturaleza cósmica, que va más allá de que a mí me parezca bien o no.

El dolor está presente, y lo que también puede aparecer es un rechazo, una aversión hacia el dolor. ¡Fue tal alivio —y tal revelación— ser capaz de estar en cama y no tener que hacer valer ninguna imagen de mí mismo, ni siquiera una imagen de mí mismo de persona iluminada o despierta, o de alguien a quien el dolor no le importaba! Era totalmente libre de volver a responder al dolor de una manera auténtica, sincera, humana otra vez, después de años de evasivas espirituales^ y de fingir y negar la realidad. Era libre de decir: «No me gusta este dolor», de admitir mi aversión hacia el dolor; y, en un nivel más profundo, experimentar una aceptación total de la situación entera. Por debajo de todo, hay un saber que todo está bien tal como es, un saber cósmico que no

puede morir.

No se trataba de que me dijera a mí mismo que el dolor me era indiferente cuando en realidad no era así. No se trataba de fingir que todo me parecía bien, ni de intentar que todo me pareciera bien..., intentar ser espiritual, intentar estar en calma, intentar ser algo diferente de lo que era. Se trataba de ser radicalmente sincero. Se trataba de percibir el dolor, de reconocerlo, de admitirlo y de descubrir que la vida lo aceptaba plenamente. Y admitir la existencia del dolor significó admitir el dolor. Así que había dolor, y a Jeff no es que le gustara, precisamente; a fin de cuentas, ¿a quién le gusta el dolor? ¿Quién lo elegiría, si tuviera elección?

Pero el dolor es un maestro incomparable, porque te enseña que, al final, en el momento, no tienes elección. No tienes control sobre nada. «Hágase tu voluntad, no la mía», como dijo Jesús. Y ahí está la liberación, justo ahí.

Fue acogido el dolor, y también el que intentaba inútilmente escapar de él. Fue acogido el dolor, y también el que quería estar libre de él. ¿Había entonces algún problema? En el dolor, en el malestar, me descubrí completo. En el dolor, en el malestar extremo, me curé, me curé totalmente; me curé más allá de lo que se pueda comprender, más allá de todo lo que pueda entender la mente. Me curé de la carga de ser «el que estaba sumido en el dolor». Me curé del relato de «mi dolor pasado y futuro». Me curé de la ilusión de que el dolor me estaba ocurriendo a mí. La sanación no significó que el dolor desapareciera de inmediato, pero misteriosamente pasó a ser algo secundario. Esta sanación eternamente presente era lo que de verdad había estado buscando.

«Y por su herida fuisteis sanados», dice la Biblia... Y por mis heridas, sané. Este fue el descubrimiento verdaderamente impactante: que la sanación —en otras palabras, la integridad, la completud, el hogar que de verdad buscamos— está en realidad justo aquí, en las heridas, en medio del dolor, justo en el fondo de cada experiencia de la que tratamos de escapar. Sanamos en medio de todo aquello de lo que huimos. No es que sanemos del dolor; sanamos, estamos ya sanados, en nuestro dolor.

Podríamos ir todavía más lejos y decir que de hecho el dolor nos sana. Visto como lo que es, el dolor redirige nuestra atención al aquí y ahora, y al espacio plenamente abierto que abarca toda experiencia que viene y va. Trae nuestra atención de vuelta al hecho de que nadie está sumido en el dolor, sino que simplemente hay dolor que aparece aquí, en el espacio que soy. Así que el dolor te sana de la idea de que eres una víctima del dolor. Te sana de la ilusión de que puedes controlar las cosas. Te trae de vuelta a este momento, a tu verdadero hogar. Dice: «Se me permite estar aquí, pienses lo que pienses. Mira, ya se me ha permitido entrar en lo que eres. Ya estoy presente. No has sido capaz de impedirme entrar. Pero no hay nada que temer. Estoy hecho solo de tí. No puedo destruir a quien de verdad eres».

Así es, de un modo que nunca comprenderemos, el dolor te sana del dolor. La sanación forma parte intrínseca de todo aquello de lo que intentamos escapar. La tristeza te sana de la tristeza. El miedo te sana del miedo. La ira te sana de la ira. En el fondo del miedo más intenso, no hay «nadie» que esté sumido en el miedo. No hay nadie que esté separado del miedo. Nadie que esté asustado. En el centro de la crucifixión, en el centro del dolor físico más atroz, hay sanación. Quizá, al final, todas las religiones y enseñanzas espirituales apunten a esta verdad.

La profunda aceptación de la que hablo revoluciona la actitud que tenemos frente al dolor, la relación que tenemos con él, los miedos de los que lo rodeamos. De

repente el dolor, por muy doloroso que sea, ya no es un enemigo, es una señal que nos indica el camino de vuelta a quienes somos realmente en este momento, que destruye todas nuestras ideas

falsas sobre quiénes somos. El dolor es en cierto modo compasivo., en el verdadero sentido de la palabra; destruye todas las ilusiones que albergamos sobre nosotros mismos. Nada que sea irreal puede sobrevivir a la fiereza de su amor.

EL DOLOR Y EL TIEMPO

A menudo, el dolor va acompañado de una reacción mental estresante, nerviosa, llena de ansiedad y de miedo..., de una avalancha de relatos sobre lo que ocurrirá o no ocurrirá en el futuro. Siento dolor (o miedo o tristeza o cualquier sentimiento desagradable) justo ahora, pero estoy preocupado por cuánto durará, por cuándo terminará o si terminará algún día, por cuánto puede intensificarse. ¿Durará este dolor el resto de mi vida? ¿Se mantendrá como es ahora, o se hará más agudo? ¿Qué pasa si se vuelve insoportable? ¿Qué pasa si acaba matándome? ¿Qué pasa si...?

Se diría que la mente siempre quiere hacer que todo parezca peor de lo que es en realidad. Si te fijas, verás que tu relato de la realidad es siempre mucho peor que la realidad en sí. En la realidad, jamás vas a tener que enfrentarte más que a este momento de dolor. Solo a este momento. Solo a lo que está sucediendo ahora mismo. En el relato, tienes que enfrentarte al dolor en el tiempo. En el relato, ¡tienes que enfrentarte a todo el pasado y el futuro del dolor! Puedes incluso convencerte a ti mismo de que tienes que enfrentarte a toda una vida de dolor, lo cual suena demasiado insoportable incluso como pensamiento; es, literalmente, la idea que la mente tiene del infierno. Pero, en la realidad, la vida siempre es clemente contigo: solo te da este momento, y nunca tienes la experiencia real de una vida de dolor. En la realidad, no existen los conceptos de «siempre», «para siempre» o «sin fin». El infierno es producto del pensamiento, nada más.

Piensa en cuando vas sentado en un avión durante una fuerte turbulencia. Tienes una intensa reacción de estrés, si empiezas a imaginar que la turbulencia podría ser excesiva y hacer que el avión se estrellara. El pensamiento es inigualable contando relatos de catástrofes futuras, pero ¿cuál es la realidad de la situación? El avión atraviesa una zona de viento muy fuerte, y los vaivenes te sacuden de un lado a otro. Esa es la realidad: los bandazos del avión te zarandean en el asiento, ahora mismo. Eso es lo único que está sucediendo. Pero el pensamiento vive en el tiempo, y por tanto dice: «Bueno, en este momento todo parece estar bien, pero en el *próximo* momento nada estará bien. Ahora mismo la situación es tolerable y estoy vivo, pero solo dentro de un momento se volverá intolerable y moriré. La turbulencia va a empeorar cada vez más». Y como reacción a este relato, pueden aparecer un sentimiento de náusea en el estómago, una falta de aire, presión en el pecho y en la garganta, y palpitaciones. No lo olvides, el cuerpo no conoce la diferencia entre el peligro real y el imaginario. Surge un miedo terrible, *como si* las cosas fueran a ponerse mucho peor. El cuerpo se prepara para enfrentarse o huir, o, si considero de verdad la posibilidad de que el avión se estrelle, se prepara para la muerte.

Así que ahí estás, sentado en el avión preparándote para la muerte, mientras el piloto tranquilamente guía el avión. Se ha encontrado con turbulencias como esta cientos de veces, y para él no es nada. La verdadera turbulencia está en tu pensamiento. En tu

imaginación, ¡vas a bordo de un avión que ya se ha estrellado! En tu imaginación, ya estás experimentando lo inevitable.

Podrías decir: «Ya, pero es posible que un avión se estrelle, así que no estoy completamente loco». A lo que yo te respondería: «Sí, pero el avión no se ha estrellado todavía». Mientras pienses que *podría* ocurrir, es que no ha ocurrido. En este momento, tu miedo más espantoso todavía no se ha hecho realidad. Y en este, tampoco. Ni en este. De hecho, nunca, jamás llegamos a vivir ese momento tan insoportable del que la mente está tan aterrada. Solo existe el *miedo de* un momento insoportable; el momento en sí nunca llega. Si las cosas fueran verdaderamente insoportables, si el dolor fuera de verdad demasiado intenso para el cuerpo, si la ira o el miedo fueran de verdad a superarte, si el pesar fuera realmente a hacerte pedazos, el cuerpo se quedaría inconsciente. Mientras permanezcas consciente, soportas lo que quiera que esté sucediendo, aunque pienses o sientas que es insoportable. No existe el dolor insoportable. Como la propia consciencia que eres, si está sucediendo, si aparece en la experiencia presente, lo estás soportando, lo mismo que el océano soporta cualquier ola, incluso aunque la ola se *sienta* insoportable en el momento.

Puedes *sentir* que algo es insoportable, que vas a morir, que no eres capaz de aguantar; puedes *sentirte* totalmente desbordado, impotente y sin esperanza, pero no puedes *ser* ese algo insoportable. Ya hemos visto que, como espacio abierto, nunca puedes *ser* el desesperado, el impotente, el desbordado, pues lo que eres es pura capacidad incluso para el sentimiento aparentemente más sobrecogedor. Puedes *sentir* que eres incapaz de aguantar, pero lo que *eres* aguanta siempre, en este momento...; y solo existe este momento. Puedes sentir que estás a punto de morir, pero lo que eres está muy vivo. Como percepción consciente, ya toleras lo que está ocurriendo...; de lo contrario, no estaría ocurriendo. Si fuera de verdad insoportable, si la vida fuera de verdad incapaz de soportar lo que está sucediendo, tú no estarías aquí para saberlo.

Darnos cuenta de esto puede quitarnos el miedo básico a la vida. Nunca alcanzamos el momento insoportable, lo mismo que la ola nunca llega realmente a la playa. En cuanto llega a la playa, deja de ser ola. Por eso nadie ha experimentado nunca la muerte. La muerte no es una experiencia que «tú» puedas tener; la ola no puede experimentar su propia ausencia. En última instancia, no hay nada que temer..., incluso aunque aparezca un miedo atroz.

«No voy a salir de esta», «No puedo con ello», «Es demasiado para mí», «Me va a matar» son meras expresiones de miedo, expresiones apasionadas de un miedo que no se ha aceptado profundamente. «Es insoportable» no significa literalmente que no seas capaz de soportarlo; no significa literalmente que lo que eres es «alguien incapaz de soportar esto». Te *sientes* incapaz de soportarlo, pero ese miedo no te puede definir. La verdad es que ya lo estás soportando, en este momento. Y en este momento, que estás soportando, hay un miedo terrible a que no lo puedas soportar, a que no tengas las fuerzas necesarias; hay un sentimiento de ser demasiado débil para poder con ello. No pasa nada: en la más profunda aceptación, se permite que aparezcan todas estas olas. El dolor y el sentimiento de no ser capaz de soportarlo se aceptan, aquí, totalmente. Y ya estás soportándolos ambos a la perfección... Eso no es tan insoportable, ¿no?

Al final, nunca tienes que hacer frente a nada que no puedas soportar. La vida no va a darte nada con lo que no puedas —y esto incluye el sentimiento de que no puedes con la vida—, puesto que eres la vida, y la vida no está contra ti. Recuerda que, si una ola

aparece en la experiencia presente, quien realmente eres ya le ha dado su asentimiento; por eso está aquí. Nunca tienes que hacer frente a nada a lo que no se le haya permitido entrar. Nunca tienes que hacer frente a lo inaceptable. Nunca tienes que soportar nada que sea realmente insoportable.

Solo cuando empiezas a comparar este momento con el momento siguiente, con un momento futuro, aparece el sufrimiento: «Este momento lo estoy soportando, pero no seré capaz de soportar el próximo. Dentro de lo que cabe, este momento está bien, pero no ocurrirá lo mismo con el próximo. Ahora mismo, la turbulencia no es un problema serio, pero dentro de un momento lo será». Hacemos así que la turbulencia presente *signifique* muchísimo más de lo que realmente significa.

Es posible que la turbulencia empeore, pero sin el relato de que es insoportable, sin el relato de este momento comparado con el momento siguiente o con el anterior, seguirá presente la aceptación más profunda. La más profunda aceptación no desaparece nunca, ocurra lo que ocurra. Lo que eres está presente *siempre*. Incluso en medio de tus miedos más terribles, esa aceptación profunda seguirá existiendo, abierta a que la descubras.

En la realidad, siempre es *este* momento. El futuro nunca llega realmente, ¿verdad? El futuro solo existe como relato..., y como tu reacción a ese relato que surge ahora. Cuando llegue ese momento tan temido, será de hecho el «ahora», el momento presente. La experiencia que sea tendrá lugar en este espacio, el espacio que está aquí ahora mismo, y, dado que soy este espacio, sé que nada de lo que la vida ponga en mi camino me destruirá. Así que dejemos que llegue la turbulencia. No sé cuándo llegará, y no estoy diciendo que quiero que llegue, pero si llega, ¡que llegue!, y cuando me encuentre frente a frente con ella, seguiré sabiendo que soy el espacio plenamente abierto en el que la vida sucede. Lo que soy es la calma que hay en el ojo del huracán. No estoy en guerra con el huracán. Soy el espacio abierto en el que se permite que el huracán vaya y venga. No tengo miedo del huracán, y no porque me crea fuerte y valiente, sino porque sé que la tormenta soy yo mismo y que, en el nivel más profundo, no representa un peligro para mi vida. Así que, si viene, que venga.

De modo que ya no tengo necesidad de estar preparado para luchar contra lo que haya de venir; puedo relajarme ante la vida y dejarla que se desarrolle, incluso aunque ese desarrollo traiga dolor. Como espacio en el que ese dolor se manifiesta, soy más grande que el dolor, soy más vasto que ningún miedo; soy tan abierto y espacioso que la vida toda —cada pensamiento, sonido, sentimiento y sensación— tiene un lugar aquí.

De hecho, prepararse para combatir el dolor suele en realidad amplificarlo. Cuando, para evitar sentir dolor en el presente, me anticipo al dolor futuro, lo que hago es tensar el cuerpo entero, y esto provoca que cualquier dolor *duela más*. Intentar evadirnos del dolor lo exagera. Cuando nos relajamos en él, en vez de hacer acopio de fuerzas para combatirlo, cuando encontramos la aceptación más profunda en medio del dolor, en vez de considerarlo un enemigo, descubrimos que la sanación está siempre muy cerca. Podemos seguir haciendo todo lo posible por sanar físicamente, pero, como ya hemos visto, la verdadera sanación no guarda ninguna relación con el cuerpo. El cuerpo se zarandea en el asiento, y lo que tú eres es el espacio en mitad de la turbulencia, el océano en calma en mitad de la furia de la tormenta, ya completo, siempre sanado.

LA IDENTIDAD DE VÍCTIMA

MUCHAS personas que conozco se consideran, en cierto nivel, víctimas de la vida. Sé que yo pasé gran parte de mi vida sintiéndome una víctima. Si creciste en un ambiente religioso, quizá te contaran que tu dolor (o tristeza, o miedo, o cualquier otro sentimiento o emoción difícil de vivir) es un castigo o una prueba enviados por Dios para que expíes los pecados cometidos en esta vida o en vidas pasadas. O tal vez creas que el dolor que sientes se debe a tu karma, a no haber rezado con suficiente fervor o, peor aún, a que eres objeto de algún tipo de maldición. He conocido a muchos buscadores espirituales que han adoptado creencias del movimiento Nueva Era que dicen que, si enfermaron, fue por no estar lo bastante presentes, por no ser lo bastante positivos, por haberse provocado secretamente a sí mismos la enfermedad, o por no haber realizado sus prácticas espirituales debidamente o no haber seguido al pie de la letra las enseñanzas de su gurú. Básicamente, creen que no fueron capaces de asumir el control de sus vidas y que, por ello, son responsables, en un nivel profundo, de su dolor presente.

Quizá inventemos todos estos cuentos porque no queremos afrontar la verdad: que la vida escapa a nuestro control.

¡Quizá sea más fácil inventar un cuento que explique por qué no tenemos control sobre la vida que afrontar la verdad!

«¡Si hubiera rezado con más fervor, no me habría pasado esto!»..., eso no lo puedes saber. «Si hubiera sido más positivo, si hubiera estado más presente, si hubiera dado más amor, esto no habría pasado»..., no lo puedes saber. «Esto no habría ocurrido si me hubiera rendido totalmente a mi gurú»..., Es algo que desconoces. He visto a mucha gente castigarse mentalmente por sentir dolor, debido a conceptos adoptados a ciegas y jamás verificados personalmente.

Es cierto que el dolor y la enfermedad suelen interferir en nuestros planes. Habíamos planeado una importante reunión de negocios o una fiesta; habíamos planeado hacer un retiro espiritual, triunfar, viajar por el mundo, pasarlo bien...; habíamos planeado no ponernos enfermos, y aquí estamos postrados en cama, imposibilitados por el dolor. Parece realmente que el dolor interfiera en «mi vida». Me impide hacer lo que quiero hacer, ver a quien quiero ver, ir a donde quiero ir. El dolor no puede poner en peligro la vida en sí, pero sí parece que pueda representar una amenaza para *mi vida*. En otras palabras, hace peligrar mis planes, el relato de quien soy, de quien quiero ser, de la dirección en la que pensaba que iba, de mi papel en el mundo. Quizá todo nuestro sufrimiento sea simplemente una especie de duelo por los planes que se nos han desbaratado.

He conocido a personas que dicen que una de las cosas más difíciles de asumir cuando están enfermas es la sensación de que se están perdiendo algo, sobre todo si tienen que estar en cama el día entero. Se sienten desconectadas de la vida, marginadas, abandonadas. Todo «el resto del mundo» se está divirtiendo ahí fuera, viviendo sus vidas, buscando y encontrando lo que buscan, y yo estoy aquí, confinado en mi celda de la cárcel, imposibilitado para estar donde quiero estar, sin poder continuar con mi búsqueda. Tendemos a asociar el dolor y la enfermedad con la incompletud..., con sentimientos de que nadie nos quiere, de que nadie nos necesita, de que la vida nos ha abandonado. ¿Por qué me hace esto la vida? ¿Por qué me ha enviado este dolor? Debe de ser que no me ama. La vida parece favorecer a quienes están sanos, y, en mi dolor y mi enfermedad, me

siento abandonado. Es una superstición ancestral.

Pero la verdad es que no puedes estar ni más cerca ni más lejos de la vida. No puedes estar ni más ni menos vivo. La vida no te puede abandonar, puesto que tú *eres* la vida, y eso significa que la vida *está* aquí incluso en medio de tu dolor, incluso en medio de tu enfermedad. No estás menos completo ni la vida te favorece menos por que te sientas enfermo o haya dolor. Sigues siendo el espacio plenamente abierto en el que todo viene y va, y ni todo el dolor o las enfermedades del mundo pueden quitarte eso. En realidad, lo que eres no puede ponerse enfermo, no puede estar indispuesto, no se puede deteriorar. Solo los relatos pueden desintegrarse; solo las identidades pueden estar «enfermas». Las ideas que tenemos sobre nosotros mismos, sobre lo que debería o no debería ocurrir..., esas sí pueden romperse en dos. Lo que tú eres es siempre Uno.

Esa es la cuestión, en realidad; que el dolor y la enfermedad hacen trizas nuestros relatos sobre la vida, nuestros relatos sobre tener el control. Cuando sufrimos por un dolor o una enfermedad, lo que realmente hacemos es llorar la muerte de *los sueños que teníamos sobre cómo hubiera debido ser todo*. Sin esas ideas sobre lo que debía haber ocurrido, sobre lo que debería ocurrir ahora y en el futuro, lo único que hay es lo que es. El paisaje constantemente cambiante de este momento es lo único que jamás tendremos que afrontar en la vida. Y no podemos saber que este momento no sea exactamente como debería ser. No podemos saber que las cosas no hubieran debido ser exactamente como son ahora mismo. *No podemos saber que nuestras vidas se hayan desviado de cualquier clase de guión cósmico*. No podemos saber que exista en realidad guión cósmico alguno.

Más allá del relato de mi enfermedad, más allá del relato de que mi vida no esté siendo como había planeado que fuera, más allá de lo que debería y no debería ocurrir, aquí estoy en este momento. Respirando. El corazón late. Aparecen sonidos. Danzan toda clase de pensamientos, sentimientos, sensaciones. Tal vez algún dolor. Tal vez algún miedo. Tal vez el sentimiento de que nadie me quiere, el sentimiento de abandono, de inutilidad, de debilidad, de agotamiento, de soledad. ¡Quién sabe qué ola llegará a continuación! El gran descubrimiento es que todo está profundamente aceptado aquí, en este espacio. Lo que en verdad soy acepta siempre profundamente la experiencia presente, incluso cuando lo que sucede me parezca inaceptable ahora mismo. Lo que soy, ya le ha dado permiso para entrar. Lo que soy, ya ha dicho sí a todo ello. Por eso este momento es como es. Las compuertas de la vida están permanentemente abiertas; así que, cuando regreso a la experiencia presente, descubro que este momento nunca es insoportable —incluso aunque *sienta* que no puedo soportarlo en este instante—, al igual que ninguna ola le resulta nunca insoportable al océano. Lo que soy lo acoge todo, lo permite todo, lo admite todo; y en ello reside *la paz que sobrepasa todo entendimiento* incluso en medio del dolor y la enfermedad.

Así como no existe otro tiempo que el presente, y nada salvo el Todo Absoluto, nunca hay en realidad nada que alcanzar, aunque el aliciente del juego sea fingir que lo hay.

Alan Watts

AMOR, RELACIONES Y SINCERIDAD RADICAL

No es tarea tuya buscar el amor, sino únicamente buscar y encontrar todas las barreras que has erigido dentro de ti para prevenirte de él. Rumi

EL ORIGEN DE LA RELACIÓN

DURANTE uno de mis retiros, una joven me dijo:

—Jeff, toda esta charla sobre la integridad, la completud, la aceptación profunda y el hecho de que no exista un yo nítidamente definido es realmente preciosa e inspiradora, pero lo que de verdad me interesa es por qué hay tanto conflicto en mis relaciones.

Era una pregunta muy interesante, y hablamos mucho rato sobre la conexión entre el despertar espiritual y las relaciones humanas. ¿Tienen importancia, o incluso relevancia, las relaciones cuando lo que queremos es despertar del sueño de la separación? Si no hay un yo separado, si soy simplemente el gran espacio abierto en el que la vida sucede, ¿son posibles siquiera las relaciones, tal como las conocemos? ¿Puede el espacio abierto estar en relación con el espacio abierto?

Cuando se acercaba el final del retiro, la misma joven se me acercó y me dijo:

—Ahora lo entiendo, Jeff. No estoy buscando la iluminación espiritual, ni riquezas materiales, ni fama, ni éxito. Pero entiendo que, esencialmente, busco lo mismo que la gente que busca esas cosas. Lo que busco es amor, es una pareja que me ame y me complete, que me haga sentirme *entera*; y ahora me doy cuenta de que es exactamente la misma búsqueda que impulsa a la gente a vivir en *ashrams* en la India, a meditar veinticuatro horas al día o a dejarse la vida trabajando para conseguir un ascenso o un coche deportivo que son pura ilusión. Ahora entiendo que estamos todos juntos en el juego de la búsqueda. Todos buscamos completitud..., solo que lo hacemos de maneras distintas. Es una auténtica lección de humildad tener que admitir todo esto.

Durante la mayor parte de la historia humana, las estructuras religiosas tradicionales nos proporcionaron una auténtica sensación de seguridad, de pertenecer a algo más grande que nosotros, y nos ayudaron a lidiar con nuestro vacío interior. Ocurriera lo que ocurriese, siempre podíamos acudir a la Biblia, al anciano de la tribu, al sacerdote, al rabino, al gurú, a la autoridad suprema en busca de consuelo, de sentido, de perspectiva, de sabiduría. Podíamos referirnos a un pasaje de un texto ancestral y decirnos: «Así es como se ha de vivir» o «Este es el sentido de todo». En los tiempos modernos, nuestras posesiones, nuestra profesión, nuestra cuenta bancaria, las corporaciones, el mercado bursátil son nuestros nuevos dioses. Hay más gente que nunca que dice ser atea, agnóstica, humanista, racionalista, escéptica, laicista o «espiritual pero no religiosa». Muchas personas solo están dispuestas a creer en aquello que esté «científicamente demostrado». Pero la ciencia no está, todavía, ni siquiera cerca de descubrir quiénes somos realmente. Cada respuesta científica conduce a un millar de nuevas preguntas. Y, además, en estos últimos años hemos *perdido*, casi literalmente, *la fe* en las instituciones financieras, los bancos, las corporaciones y los gobiernos.

Así que a mucha gente, en lo que respecta a encontrar una manera de canalizar sus energías de búsqueda, lo único que le queda son las relaciones románticas. Ni todo el dinero del mundo puede completarme; ni la iglesia, ni la sinagoga, ni el templo, ni la mezquita me ofrecen ya el alivio que anhelo, y la ciencia no está ni siquiera cerca de

poder satisfacer mis anhelos más profundos. Pero no todo está perdido. Todavía puedo completarme en la relación con otro ser humano; encontraré a esa persona especial, mi media naranja, mi aliada, mi compañera, y la conservaré, y tendré su amor y sus cuidados el resto de mi vida, en la salud y en la enfermedad. Estaré íntegro. Estaré completo. El amor de esa persona hará desaparecer el vacío, la sensación de «mal-estar» y carencia, la añoranza del hogar que siento en lo más hondo. El amor de esa persona me sanará de mi soledad cósmica.

Sí, nos buscamos unos a otros para tener compañía, para la procreación y para el placer, pero, por encima de todo, nos buscamos para *estar completos*; y esta expectativa de que las relaciones nos salvarán de nosotros mismos es la causa de tanta alegría... y de tanta tristeza.

Encontrara «la persona»

ENCIENDES la radio y, al compás de la música, el anhelo del buscador te grita a todo volumen por los altavoces: «Tú me completas. *Te llevo siempre conmigo. No puedo vivir sin ti. Sin ti, no soy nada. Es a ti a quien siempre he esperado...*». Hablamos de encontrar a «la persona» entre los millones de personas del mundo, y es lo mismo que, en realidad, anhela encontrar siempre el buscador: *la vida*, que está más allá de las decenas de miles de apariencias. Pero ¿podemos realmente encontrar ese algo único en otro ser humano? ¿Puede otro ser humano proporcionarnos de verdad la completud que buscamos, todo el tiempo, o es demasiado pedir tanto de alguien? ¿No es una carga demasiado pesada para colgársela a alguien a la espalda?

¡Es tanta la gente a la que me encuentro que se siente sola, incompleta, cuando no está viviendo una relación romántica! Recuerdo que de joven solía sentirme un bicho raro porque no tenía pareja, alguien «con quien compartir mi vida»; no entendía qué me pasaba. Miraba a mi alrededor y veía a toda aquella gente resplandeciente, feliz, a todas aquellas parejas, totalmente satisfechas, que se querían y nunca se sentían solas, y anhelaba lo que parecían tener. Sentía que algo inmenso le faltaba a mi vida. ¡ Ah, otra vez la voz del buscador! «Falta algo.» Falta la iluminación. Falta el amor. Falta el éxito. Falta la alegría. Falta la paz. El buscador vive en el mundo del «falta algo», el mundo de la carencia, y mira a su alrededor y ve que otros tienen aquello de lo que él carece; por eso la envidia y los sentimientos de inferioridad suelen aparecer cuando empezamos a compararnos con otros.

El buscador de relaciones, obsesionado con encontrar a «la persona» —aquella que le completará y pondrá fin a su búsqueda de amor— y que va de relación en relación buscándola, es como el buscador espiritual que se obsesiona con la iluminación y sigue a un gurú tras otro para alcanzarla. Pero un gurú tras otro le decepcionan, hasta que un día se detiene y se da cuenta de que, en realidad, su búsqueda interminable le está *alejando cada vez más* de la iluminación que anhela. Tal vez la propia búsqueda de la iluminación le esté impidiendo descubrir la iluminación que ya está presente.

Quizá nuestro anhelo de completarnos *por medio de* nuestras relaciones acabe finalmente por distraernos del encuentro íntimo *en* esas relaciones. Imagina a alguien que recorra todas las galerías de arte del mundo, todas las exposiciones, todos los museos, para encontrar una obra de arte que le complete. No sabe qué aspecto puede tener, ni cuándo ni cómo la encontrará, ni cómo sabrá que es «la obra» cuando se tope con ella;

solo sabe que la tiene que encontrar. Es una búsqueda apremiante. De modo que pasa por delante de cuadro tras cuadro, de escultura tras escultura, sin *ver* en realidad lo que tiene delante de los ojos. Está demasiado ocupado buscando «*la obra*». Todos los cuadros ante los que pasa son en cierto modo *menos* que «*la obra*»: menos bellos, menos mágicos, menos maravillosos. Todos ellos se convierten simplemente en un medio para lograr un fin; todos están, por una u otra razón, *incompletos* en comparación con la mística completitud de esa obra única.

Y, por supuesto, nunca la encuentra, porque eso único que busca, en forma manifiesta, no existe.

¿Dónde estaba eso único? Estaba en *todos y cada uno de los cuadros* ante los que pasó, que ignoró, que despreció en su búsqueda de ello. Ese algo único no estaba en un cuadro determinado... ¡estaba en *todos* los cuadros! El uno estaba oculto en los muchos. El océano estaba en *todas* las olas, sin excepción.

El amor que buscamos no está contenido en ninguna parte, ¿entiendes?, como la iluminación espiritual no está contenida en ningún maestro, en ningún gurú. El amor que buscamos está *en todas partes*, pero nuestros ojos están cerrados a él, porque lo están buscando. En el Evangelio de Tomás, cuando a Jesús le preguntan: «¿Cuándo va a llegar el Reino?», él contesta: «No vendrá con expectación. No dirán: «¡Helo aquí!» o «¡Helo allá!», sino que el reino del Padre está extendido sobre la Tierra, y los hombres y las mujeres no lo ven».

Nuestro amado está ya extendido sobre la Tierra, y sencillamente no *vemos*.

ENAMORARSE

EN algún momento de tu vida, probablemente hayas tenido la experiencia de enamorarte. De repente, en presencia de otra persona (o de una obra de arte, una flor, una pieza musical, una puesta de sol..., ¡porque puedes enamorarte de infinidad de maneras!), hay un simple asombro, fascinación, admiración. El pasado y el futuro desaparecen, la ilusión del tiempo se derrumba, y solo hay lo que es..., y es un milagro inefable. Ves realmente a quien, o a lo que, tienes delante. Sientes que por fin has encontrado lo que buscabas. Lo que siempre habías buscado está justo aquí, delante de ti. Es como volver a casa, como si algo de ti hubiera encontrado reposo.

Pero la verdad es que *no has encontrado* el amor. Nadie ha encontrado el amor jamás..., ¡como si, de entrada, el amor fuera algo que uno puede perder! En realidad no has encontrado lo que buscabas; lo que ha sucedido es que, por un momento, *tu búsqueda de amor* se ha acallado. No es que el buscador haya encontrado el amor, ¡sino que el buscador ha desaparecido! Se ha detenido la búsqueda. Has dejado brevemente de buscar amor, y el amor que siempre había estado aquí se ha revelado. De repente, no había buscador, ni tiempo en el que buscar. De repente, no había nadie que estuviera separado de la vida. Había únicamente vida, en todo su misterio, su grandeza y su sencillez atemporal.

«Amor» es una palabra tan apropiada como cualquier otra para referirnos a lo que queda cuando la separación entre nosotros y los demás se disuelve. «Amor» hace referencia a la intimidad que palpita en lo más profundo de la experiencia presente, una intimidad que está siempre aquí, pero que rara vez advertimos.

La ilusión de la separación empieza cuando el pensamiento dice: «Te amo». En

otras palabras, yo, una persona separada, te amo a ti, otra persona separada. Tú me das el amor que buscaba. Tú completas mi búsqueda de amor. Tú *eres* el final de mi búsqueda. Es grandioso y sobrecogedor estar en presencia de alguien que *encama* de este modo el final de tu búsqueda. Es como estar cara a cara con Dios. No es de extrañar que cuando estás enamorado te flaqueen las piernas en presencia de tu amante o de tu gurú espiritual. No es de extrañar que a veces el sentimiento no quepa en ti. No es de extrañar que sientas que tienen sobre ti un extraño poder, ya que, inconscientemente, proyectas en ellos un poder que no poseen.

«Yo» no me enamoro de «ti». Lo que en realidad sucede es que la ilusión del «yo» y del «tú» cae, se desprende de golpe...; eso *es* el amor. Por eso, a «enamorarse» en inglés lo llamamos *falling in love*, literalmente «caer en el amor», porque la ilusión de la separación *cae*, y lo que queda es el amor que siempre ha estado presente, pero que hemos pasado por alto mientras lo buscábamos.

Nunca ha habido dos personas que se hayan enamorado. El amor es la muerte de «dos»; es donde la ilusión de la separación termina.

En el instante en que creo que cualquier persona puede completarme, surge en mí el deseo de aferrarme a ella, de poseerla, de que me pertenezca, de retenerla conmigo. Cuando me olvido del amor que está siempre aquí, del amor que soy en esencia, y caigo en la ilusión de que el amor está contenido, de algún modo, en otra persona, quiero hacerla «mía». Si indagas a fin de descubrir cuál es el origen del *conflicto* en las relaciones, probablemente descubrirás que en la mayoría de los casos se reduce a esta ilusión básica de la posesión: «Me perteneces», «Eres mía», «Mi novia», «Mi novio», «Mi marido», «Mi esposa», «Mi pareja», «Mi amiga». «Y necesito que sigas siendo mía, porque ¿qué sería yo sin ti?».

¿De verdad tiene alguien el poder de *completarte*? ¿Hay alguien que contenga la completitud que buscas? ¿Puede alguien *darte* de verdad amor? ¿O es el amor que buscas en otra persona, en realidad, el amor —la profunda aceptación— que ya eres? ¿No será que en realidad te buscas a ti mismo, de un millón de maneras distintas?

En la realidad, ¿puede alguien de verdad ser mío? ¿Puede otra persona ser *propiedad* tuya? ¿Hace referencia a algo real la palabra «mío», a algo que no sea un relato del pensamiento que aparece en el momento? No tiene nada de malo, por supuesto, creer que alguien es tuyo y que te completa. Es un cuento muy bonito que contar una y otra vez, si eso te hace feliz. Pero he aquí el problema: cuando intentas retener a alguien, inevitablemente empezarás a manipularlo de maneras sutiles y no tan sutiles. Cuando buscas el amor, la aprobación, la aceptación, el elogio o incluso la comprensión de otro ser humano, da igual quién sea, inevitablemente empiezas a decir y a hacer cosas para agradarle, para influir en él y para controlarlo, para ganártelo, para que siga en tu vida, para impedir que te deje. Y todo nace de tu miedo a la pérdida y, en última instancia, de tu miedo a estar solo e incompleto otra vez. Por supuesto, el resultado de esta manipulación es siempre el dolor, tanto para ti como para la persona a la que tratas de controlar.

Cuando intentamos retener a aquellos a quienes amamos, nuestro amor se vuelve condicional. Nos olvidamos de que el amor es incondicional por naturaleza, lo mismo que el océano es incondicional al acoger y aceptar sus olas. Nos olvidamos de quiénes somos realmente y empezamos a buscar el amor fuera de nosotros. Nos olvidamos de que el amor nunca es resultado de la manipulación. Y nunca se puede

perder o ganar; simplemente *es*.

Tal vez no busques la iluminación, las riquezas, la fama, o el éxito, pero ¿hasta qué punto te aferras, manipulas o intentas cambiar a otros seres humanos en tu búsqueda de amor? ¿Hasta qué punto está siendo tu búsqueda origen de conflictos en tus relaciones más íntimas? ¿Hasta qué punto evitas expresarte realmente delante de las personas que quieres retener en tu vida, por miedo al rechazo o a perderlas del todo? Es bastante probable que, si hay conflicto en tus relaciones personales íntimas, se deba a que buscas algo que la otra persona no puede darte. Vamos a profundizar un poco más.

LAS TRETAS DEL PODER

HAY infinidad de cursos, libros, gurús de autoayuda, terapeutas de las relaciones y *coaches*, o asesores de vida, que intentan enseñarte cómo disfrutar de relaciones mejores, más felices, más duraderas, más enriquecedoras y, por encima de todo, más *sinceras*. Pero hasta que entendamos lo que ocurre en el nivel más básico de una relación, hasta que comprendamos el mecanismo de la búsqueda y hasta que seamos capaces de identificar la dinámica que es causa de nuestra falta de sinceridad y de nuestra desconexión en primer lugar, no podremos ser verdaderamente sinceros; solo *fingiremos* que lo somos. Quiero que veamos lo que es la verdadera sinceridad, la verdadera honestidad, y la relación que tiene con la búsqueda.

Si preguntamos qué es lo más importante en una relación, mucha gente dirá que la sinceridad. Comunicar lo que de verdad piensas y cómo te sientes realmente, ser auténtico, vulnerable y profundamente humano en tus interacciones se considera la manera más saludable de vivir. Y a mí me gustaría objetar a esto que, cuando buscamos algo, no podemos ser verdaderamente sinceros, por mucho que lo intentemos.

¿Quieres contarle la verdad, admitir lo que realmente es verdad para ti, a tu pareja, a tu amigo, a tu madre, a tu padre? Estupendo. Pero mientras busques algo de ellos —ya sea amor, aprobación, aceptación o seguridad— o simplemente quieras que piensen bien de ti, siempre intervendrá el miedo, el miedo a perder. En pocas palabras, mientras estés buscando, siempre vas a jugarte una pequeña treta a ti mismo y a jugársela a los demás, aunque no te des cuenta. *Secretamente, adaptas tu comportamiento, cambias lo que dirías, escondes lo que sientes en realidad, vas con cuidado, para asegurarte de que seguirán dándote lo que quieres*. Ocultas lo que realmente piensas, lo que realmente sientes, para no perderlos y, de ese modo, no perder la posibilidad de completarte. Empiezas a representar un papel, en vez de relacionarte. Te relacionas como imagen con otra imagen, y no como espacio abierto con el espacio abierto..., y tus relaciones pueden acabar pareciéndote incompletas e insatisfactorias.

Suena bastante dramático todo esto, y tal vez respondas: «No, ¡qué va!, es demasiado exagerado. Yo no creo que busque completitud en mi pareja. Y no represento ningún papel, ¡soy yo mismo!». Ya, pero esta búsqueda puede adoptar formas muy sutiles; puede existir aunque no seas consciente de ella. La cuestión es que no percibimos *directamente* nuestra búsqueda de amor, solo experimentamos los *efectos secunda*— ríos de la búsqueda, es decir, la tensión en las relaciones, la falta de sinceridad de nuestra pareja, la frustración o la ira que nos provoca, el sentimiento persistente de que la otra persona no es quien queremos que sea o quien pensamos que debería ser. Muchas veces, la búsqueda se percibe como un sentimiento de *desconexión*... de los demás, de la vida en

sí. La verdad es que, si hay conflicto en tus relaciones, probablemente *busques* algo de tu pareja —o de tu amigo, tu padre, tu madre, tu hermana, tu hijo, tu jefe, tu terapeuta o tu maestro— sin darte cuenta de ello. La clave está en ser sincero en todo momento sobre lo que buscas, y esa sinceridad siempre empieza y termina en ti.

Buscar desemboca siempre en alguna clase de conflicto, porque, en definitiva, buscas algo que ninguna persona te puede dar. *Nadie* tiene el poder de completarte. Por eso, otorgar inconscientemente a otra persona el poder de completarte es el principio del problema, porque el poder que en realidad buscas —el poder de completud, la comunión, la intimidad— no reside en otra persona. La comunión que de verdad buscas es la comunión con la vida misma. Lo que de verdad anhelas es una profunda intimidad con tu propia experiencia..., es la más profunda aceptación de cada pensamiento, de cada sensación, de cada sentimiento. Y eso no puede venir de nadie que esté fuera de ti.

Lo que de verdad anhelas, en el nivel más profundo es a ti mismo..., no al ti mismo del relato mental que el pensamiento ha creado y que cuentas de ti, sino a ti mismo como espacio plenamente abierto que acoge la totalidad de la vida, al ti mismo que eres en verdad, aunque eres más allá de tu relato de ti. Lo que buscas es lo que ya eres, y no verlo te hace salir al mundo y buscar completud en *otra* persona.

Una vez que le has otorgado a alguien el poder de completarte —que has cedido tu poder (aunque, en última instancia, ni siquiera sea tuyo; es una manera práctica de hablar de ello, por ahora)—, inconscientemente, le has otorgado *también* el poder de *quitarte la completitud* en cualquier momento.

Si me completas, también puedes arrebatarme, en cualquier momento, esa completud. Si tienes el poder de darme amor, también tienes el poder de quitarme el amor. Esta es la treta que empezamos a jugar con los demás.

En el momento en que le otorgas a una persona el poder de darte y quitarte el amor —en el momento en que la conviertes en un gurú (y todo buscador tiene alguna clase de gurú, como explicaré más adelante)—, a cierto nivel empiezas a temerla, porque ahora tiene el poder de volver a dejarte

incompleto, de hacerte sentir que no vales nada, en el instante que se le antoje. Así que empiezas a sentir que debes andarte con *cuidado* cuando estás con ella. No debes hacer nada que la incomode, o te retirará la completitud: «No debes hablar de esto, ni mencionar aquello»; «Anda de puntillas»; «Haz como si aquello nunca hubiera sucedido»; «No te expreses con demasiada libertad, dile solamente lo que quiera oír»; «Ten cuidado de decir las palabras correctas». O bien sientes que tienes que controlarla, que tener cierto poder sobre ella, y haces alardes de fuerza, de inteligencia, de sensualidad y de superioridad para conservarla a tu lado. Tanto si tu búsqueda se expresa como pasividad o como dominación, como inferioridad o como superioridad, el objetivo es el mismo: no revelarte *completamente* como eres. Contenerte. Dejar de admitir lo que de verdad sientes, crees o piensas, lo que es verdad para ti, y empezar a mostrar una *imagen de ti mismo* para agradar a la otra persona, para calmarla o para tener control sobre ella. Dejar de admitir quién eres y representar lo que no eres.

Esta dinámica de poder explica por qué hay tanta gente que vive sus relaciones como un auténtico drama, un drama que parece surgir de la nada. Es increíble lo rápido que el «¡te amo! ¡Tú me haces un ser completo!» puede transformarse en «¡se acabó! ¡Te odio! ¡Me voy para siempre!»..., a veces en cuestión de unos instantes. La paz puede transformarse en guerra en un abrir y *cerrar* de ojos. ¿Qué sucede? ¿Es que los seres

humanos somos realmente así de irracionales y volubles por naturaleza, o es que ocurre algo a un nivel más profundo? ¿Por qué se convierten las relaciones con tanta facilidad en un campo de batalla, donde dos personas luchan cada una por su vida?

Suele decirse que hacemos daño a aquellos que amamos. Lo hacemos porque es incalculable lo que *buscamos* de «aquellos a los que amamos», y nos sentimos terriblemente dolidos cuando no nos lo dan o cuando dejan de darnos el amor que esperamos de ellos. El amor de tu vida puede convertirse en tu peor enemigo de un instante para otro. En nuestras relaciones más íntimas es donde podemos sentir el mayor dolor. Tiene sentido que la intimidad y el dolor parezcan ir siempre juntos. Aquellos de quienes más esperamos son quienes tienen el poder de herirnos más. Pero, cegados por nuestra búsqueda, inconscientemente les damos ese poder. No es que ellos lo tengan hasta que nosotros se lo otorgamos; somos nosotros los que, en la búsqueda de completud, hacemos a otros poderosos en nuestro mundo, y luego nos convertimos en esclavos de ese poder.

El amor que es condicional, el amor que está basado en la búsqueda, en la posesión, en obtener lo que quiero y en intentar no perder lo que tengo, puede tornarse fácilmente en frustración, agresividad e incluso violencia emocional y física. Cuando no obtengo lo que quiero, cuando se me priva de lo que creo que necesito para estar completo, aparece el conflicto. Esta clase de amor condicional nunca me dará lo que de verdad anhelo.

¿Hay un amor que no sea condicional? ¿Hay un amor que no dependa de si consigo obtener o no lo que quiero de ti? ¿Hay un amor tan radicalmente abierto que no quiera nada como contrapartida? ¿Un amor que jamás necesite que cambies? ¿Un amor que te ame tal como eres en este momento? ¿Un amor que esté más allá de la imagen que tenemos de nosotros mismos?

LA INVITACIÓN IMPLÍCITA EN EL CONFLICTO DE LAS RELACIONES

COMO decía Ram Dass: «Si crees que estás iluminado, vete a pasar una semana con tu familia». Aquellos que están próximos a ti, aquellos con los que tienes una historia larga y complicada, por fuerza han de hacer aflorar en ti esas pequeñas olas de experiencia que no se aceptan plenamente en la experiencia presente... o, dicho de otro modo, las olas que no consideras que formen parte del océano. Es inevitable que todas aquellas olas que no consideras que estén ya profundamente aceptadas salgan a la superficie en la relación íntima. Tu padre y tu madre harán aflorar en ti olas que quizá no hayan salido a la superficie desde la niñez, olas que quizá llesves toda tu vida evitando. Es inevitable que tu jefe o tus compañeros de trabajo pulsen las teclas relacionadas con tus aptitudes y tu destreza. Tu maestro espiritual te obligará a hacer frente a imágenes de ti mismo falsas u obsoletas a las que todavía te aferras y que sigues defendiendo. *La gente siempre hará que tengas que enfrentarte a las olas que has rechazado.* Y es posible que no te guste lo que veas, lo que sientas, así que probablemente harás lo mismo por tu parte; y así comienzan los juegos y la diversión.

Por muy iluminado o despierto que estés, o libre de quien piensas que eres, por mucho que te aferres a la imagen de ti mismo de persona «libre de ego», «libre de búsqueda» o «totalmente liberada y en paz», en las relaciones íntimas tendrás por fuerza

un encuentro cara a cara con esas olas de experiencia que no aceptas, que no *amas*. Suele decirse que la relación es solo un espejo en el que te ves a ti mismo.

Incluso el individuo más «iluminado» puede seguir experimentando conflicto en sus relaciones personales más íntimas. ¿Significa esto que no está de verdad iluminado, o tal vez que debemos revisar la idea que tenemos de lo que significa estar iluminado?

Nada como las relaciones puede hacerte despertar a quien realmente eres, de eso no hay duda.

Cuando nos damos cuenta de que las relaciones íntimas siempre van a hacer que afloren las olas que hemos rechazado, las olas que no amamos, una respuesta posible sería decir: «No quiero experimentar esas olas. ¡Voy a evitar por completo todo tipo de relación! Voy a hacerme asceta espiritual; me voy a ir a vivir a una cueva de algún lugar lejano y a mantenerme apartado de la gente. Voy a hacerme célibe, a reprimir los sentimientos más íntimos; voy a desconectarme del resto de la gente, porque la gente me hace sufrir, y no quiero sufrir». Lo que sucede es que evitar la relación se convierte en realidad en otro tipo de relación: una en la que te *aislas* de los demás, probablemente porque no quieres que te hagan enfrentarte a esos aspectos de ti mismo que no has permitido y aceptado en tu vida. Pero la relación no-relación es, qué duda cabe, una relación. Es una postura que adoptas ante los demás, una manera de relacionarte con ellos que probablemente nazca del miedo al rechazo.

Así que, al final, las relaciones no se pueden *evitar*. *Siempre* te relacionas con los demás y con el mundo, tanto si te gusta como si no. Siempre estás vinculado con todo: el sol, el mar, los árboles, el cielo, los animales, los pensamientos, los sentimientos, los sonidos, los olores, las sillas, las mesas, otras personas... Eres el mundo, y el mundo eres tú, como decía Krishnamurti. Eres la nada que permite que todo sea.

Recuerdo que hace años, cuando era un buscador espiritual muy serio, pensaba que estaba iluminado..., que no tenía un yo, que no era nadie. En realidad, estaba muy apegado a conceptos no duales absolutistas, como «no hay yo» y «no hay "los otros"». Creía en aquel tiempo que toda relación era ilusoria, que cualquiera que estuviera en una relación vivía engañado y estancado en el sueño de la separación. Si no hay yo, ¿cómo puede haber relación? ¿Con quién podría tener «nadie» una relación? Si no hay un yo y no hay un tú, ¿cómo puede haber relación de ninguna clase? En aquella época, cada vez que alguien decía «te quiero», me reía secretamente de su ensueño. Así que pasé un tiempo retirado del mundo, y pensé que aquello era la iluminación. Me desconecté del mundo, y me sentí libre... durante un tiempo.

Ahora me doy cuenta de que la forma en la que vivía no tenía nada que ver con la iluminación. Estaba simplemente perdido en mis conceptos *sobre* la iluminación. No era que realmente yo no fuera nadie y, por tanto, no pudiera tener relaciones; era que estaba *asustado*, aterrado incluso, de las verdaderas relaciones íntimas humanas. Estaba aterrorizado de exponerme en toda mi desnudez ante otro ser humano. ¿Por qué? Porque inconscientemente temía que alguien viera la realidad que se ocultaba tras la falsa imagen de mí mismo que había creado y me increpara el fraude que era. «No hay nadie aquí» y «no hay "los otros"» son indicadores preciosos de la verdad última de la existencia, pero el buscador secuestrará fácilmente esos indicadores y los convertirá en rígidas creencias, que utilizará para *evitar* las relaciones humanas auténticas, reales y sinceras en el aquí y el ahora.

No es de extrañar que me retirara a mi cueva de la iluminación y evitara las relaciones humanas íntimas. Tenía miedo de que me descubrieran. En cierto nivel, sabía que todas las imágenes de mí mismo que mostraba eran falsas... ¡incluida la imagen de que no tenía una imagen de mí! Estaba aterrado de que alguien me pusiera en evidencia, de que alguien se diera cuenta de que era un fraude. ¡Tenía miedo de perder mi imagen de no entidad trascendental y volver a ser un ser humano!

El final de la búsqueda no es un desapego frío e inhumano de la vida, de los demás, de las relaciones, aunque esta pueda ser una etapa por la que alguna gente pasa en su viaje. El final de la búsqueda es la posibilidad de tener auténticas relaciones humanas, reales, despiadadamente sinceras, porque, cuando no hay búsqueda, cuando ya no esperas que otro ser humano te complete, cuando ya no necesitas manipular a los demás en beneficio propio, cuando ya no ves separación, eres libre por fin de poder escuchar de verdad a los demás, de encontrarte de verdad con ellos exactamente donde están, de ver, oír y entender realmente quién y qué está delante de ti. El final de la búsqueda abre un inmenso espacio donde puedes ser de verdad honesto en tus relaciones, y ya no tienes necesidad de esconderte detrás de conceptos espirituales como «no hay un yo» o «las relaciones son una ilusión»..., ni detrás de ningún concepto. Todos los conceptos se convierten en cenizas en la hoguera de la vida real, en los altos hornos de la intimidad. Cuando reconoces quién eres realmente, eres libre de amar de verdad a la persona que tienes delante, sin miedo, sin tener que estar jamás a la defensiva. Descubres entonces que el amor es en verdad incondicional por naturaleza.

Todas las preciosas percepciones espirituales que tiene el buscador sobre la completitud y la no existencia son magníficas, pero si esas percepciones no se extienden hasta penetrar en las partes más íntimas de nuestra vida, si no llegan hasta lo más profundo de nuestra experiencia personal, si no conducen a la extinción de la búsqueda en todas sus manifestaciones, seguirán siendo meras palabras. Creer que no tienes un yo o que no eres «nadie» o que todo es Unidad está muy bien, pero ¿qué sucede con esas percepciones cuando tu pareja, tu hijo, tu hija, tu madre o tu padre empiezan a llorar porque se sienten heridos por algo que acabas de decir? ¿No les haces ni caso, porque «están perdidos en un relato dualista»? ¿Les pides que te dejen solo, porque «no hay nadie aquí»? ¿Les dices que lo que han de hacer es iluminarse, como tú, y entonces ya no sufrirán? ¿Te retiras y los obligas a que se vayan a algún sitio a meditar, a indagar en sí mismos, a trabajar consigo mismos hasta que se calmen y lo vean todo con claridad? ¿Les das una conferencia sobre cómo no existe ninguna relación y si piensan lo contrario, es porque «todavía tienen un ego»?

¿O estás abierto —de verdad abierto— a *escuchar* lo que tengan que decir y a encontrar la más profunda aceptación en tu propia experiencia mientras escuchas? Cuando ya no buscas nada de ellos, cuando no hay una imagen que defender, cuando te reconoces como espacio abierto, ¿acaso no hay espacio para escuchar sin más? ¿No hay espacio para ver el mundo a través de sus ojos, para descubrir en qué sentido lo que dicen puede ser verdad, para encontrar el lugar donde realmente la otra persona y tú veáis lo mismo? ¿Y no hay también espacio para ser de verdad sincero sobre cómo te sientes en respuesta y para permitirles dar su propia respuesta a eso, incluso aunque no sea la que tú habrías esperado..., incluso aunque dé al traste con tus sueños, tus esperanzas y tus planes, incluso aunque destruya tu preciosa imagen de ti, la que has estado protegiendo toda tu vida? ¿Es posible permanecer abierto, pase lo que pase?

NUESTRA RESPECTIVA DESNUDEZ

ME da la impresión de que muchas enseñanzas espirituales no reconocen la conexión directa que hay entre la búsqueda y la falta de autenticidad en las relaciones. Puedes asegurar que estás iluminado, libre de separación, libre de toda búsqueda, pero ¿qué significa todo eso si, entre bastidores, sigues viviendo en un desesperado conflicto con tu esposa, tus hijos, tu jefe, tus padres, tus seres queridos, tus alumnos? Sería fácil justificar todo ese conflicto diciendo algo del tipo: «Incluso una vez que la búsqueda termina, estas imperfecciones continúan. Solo reflejan el funcionamiento impersonal del personaje, son solo el papel que la vida ha fijado, que ha fijado el destino, el guión de la película cósmica», etcétera. Pero cuando entiendes el mecanismo de la búsqueda, ves que esto es como decir: «Ya no soy un buscador, pero sigo buscando».

El final de la búsqueda y una comunicación clara, sincera y sin miedo van de la mano. De hecho, diría que es imposible escribir un libro sobre la aceptación profunda y el final de la búsqueda sin incluir una amplia sección sobre el hablar y el escuchar sinceros. Siempre que tu relación emocional con alguien está falta de sinceridad, siempre que ocultas cómo te sientes en el momento, siempre que intentas esconder una parte de tu experiencia para poder mantener tu imagen, siempre que representas un papel estando con alguien en vez de ser sincero sobre lo que te está sucediendo ahora mismo, hay muchas probabilidades de que busques algo de esa persona. *Quieres que te vea de determinada manera*, así que intentas manipular la imagen que tiene de ti (que es en realidad tu imagen de la imagen que tiene de ti esa persona). En su presencia, quieres considerarte a ti mismo de determinada manera. ¿Y cuál podría ser la razón de esto sino el miedo?

Intentamos protegernos de la vida y de los demás porque tenemos miedo, y lo que el buscador teme más que a nada en el mundo es que alguien le descubra. Quedar al descubierto es como la muerte. Para expresarlo en lenguaje sencillo, si me vieras como lo que realmente soy, con todas mis debilidades, mis fracasos, mis inseguridades y mi incompletud, me rechazarías. Si me vieras tal como soy, en toda mi desnudez y humanidad, sin las máscaras que llevo puestas, despojado de mi fachada, sin defensa alguna, sin las tretas que utilizo para conseguir lo que busco..., si vieras lo que de verdad hay aquí, si vieras más allá de mi imagen, *me rechazarías*. Si vieras mi miedo, mis frustraciones, mis dudas, mi tristeza, mi sentimiento de fracaso, mi fealdad, mi incompetencia, mi indefensión, no me amarías. O, si antes me amabas, cuando la imagen se desvanezca dejarás muy pronto de sentir ese amor por mí. Tengo miedo de que, a la luz de la verdad, a la luz de la vida, todas las pequeñas tretas que utilizo queden al descubierto, y yo permanezca ahí, desnudo y avergonzado, abandonado y solo, un *proscrito, lejos del hogar*.

El miedo a ser un proscrito parece llegar a enorme profundidad en la psique humana. Un proscrito es literalmente

alguien a quien se *proscribe* de la tribu, a quien se expulsa de un grupo social o una comunidad, a quien se destierra de su pueblo, de su hogar, para que muera en el bosque, en la selva, sin nadie que lo proteja. El miedo a ser un proscrito es el miedo a

pasar frío y estar solo, indefenso, olvidado, vulnerable y a estar cerca de la muerte.

Aunque quizá ya no tengamos miedo de que nos hagan pedazos en la selva los animales salvajes, inconscientemente seguimos asociando el rechazo social con una especie de muerte. Si me revelo a ti como soy, puedo *morir*. Esa es la sensación. Ser un proscrito es una ola del océano humano profundamente no aceptable, así que pasamos gran parte de nuestra vida evitando la intimidad y poniendo nuestra energía en conseguir metas más superficiales, como la popularidad o la fama, o simplemente tratando de encajar en la multitud. Cuando estaba en la universidad, recuerdo que había un alumno al que todo el mundo apreciaba. Siempre estaba rodeado de un grupo de amigos, fuera adonde fuera. En aquel tiempo, yo daba por hecho que, con tanta compañía, debía de ser el tipo más feliz de todos..., el más íntegro, el más completo, el más satisfecho. Me provocaba un poco de admiración, un poco de miedo, y un poco de envidia. El día de la graduación, estuvimos hablando, y me contó lo solo que se sentía, lo solo que siempre se había sentido, a pesar de que todo el mundo le conociera:

—Todos me conocen, pero nadie *me conoce* en realidad. Y yo conozco a mucha gente, pero me siento absolutamente aislado —me dijo antes de apurar a tragos otra cerveza.

Puedes estar rodeado de gente y, aun así, sentirte solo. Puedes tener una vida llena de fiestas, reuniones familiares, actos sociales, noches de marcha, conferencias, retiros, tertulias, talleres y festejos, y, aun así, sentirte totalmente desconectado. Puedes encontrar la persona perfecta y, juntos, ser la pareja ideal, esa pareja que todo el mundo piensa que vivirá feliz para siempre, y sentirte más aislado y solo, y probablemente más confundido, que nunca. Por muchas relaciones que tengas, por muy llena de personas y posesiones que esté tu vida, si no hay en ella una *conexión* profunda, auténtica sinceridad, intimidad en el verdadero sentido de la palabra, sencillamente no te sentirás satisfecho. Faltará algo. Seguirá habiendo un vacío y un sentimiento de carencia.

Y, por otra parte, incluso con todas las promesas del mundo, siempre te acechará el peligro de perder el amor. Aun con toda la seguridad externa del mundo; aun con todos los juramentos, compromisos y planes de futuro aparentemente más sólidos, te sentirás inseguro en tus relaciones. La única seguridad verdadera es la sinceridad radical en el aquí y el ahora, que significa arriesgarte a perder la imagen de ti mismo y encontrarte con los demás sin miedo y sin distancia, indefenso y desprotegido.

NUESTROS RELATOS RECÍPROCOS

¿Alguna vez llegas a conocer de verdad a otra persona?

Hablamos de «otras personas» —de enamorarnos de ellas, de tener una relación con ellas, de estar en conflicto con ellas, de que se ha terminado nuestra relación con ellas, de haber estado o ir a estar con ellas, de entenderlas, de tenerlas y perderlas—, pero ¿alguna vez tenemos una verdadera percepción directa de ellas como personas que están fuera de nosotros, o acaso nuestra percepción de los demás es siempre inseparable de nuestros *propios* relatos —de nuestros *propios* pensamientos, creencias, convicciones, proyecciones prejuicios— acerca de ellos? ¿Es «el otro» realmente «otro» en nuestra experiencia? ¿Está verdaderamente separado de lo que somos nosotros?

Así como nunca tenemos realmente una percepción del mundo exterior —de un mundo que exista fuera de la experiencia presente, como ya hemos visto—, ¿percibimos

alguna vez a otras personas como si estuvieran «fuera» de nosotros? Cuando nos relacionamos con alguien, ¿con quién nos relacionamos en realidad? ¿Lo hacemos únicamente con la *imagen* que hemos creado de esa persona, y no con la persona que en realidad es en el momento, aquí y ahora? ¿Acabamos pasando por alto a quién tenemos delante tal como es en este momento, empeñados en aferrarnos a nuestro relato acerca de él, a nuestra propia *versión* de quién es? ¿Vemos siempre a los demás a través del filtro de la historia y el futuro, y nos perdemos lo que está *presente*?

¿Quién es tu amigo, tu pareja, tu madre, tu padre, tu hermano, tu hermana cuando los ves sin el relato sobre quiénes son —sin tu relato sobre lo que creen o no creen, lo que les gusta o no les gusta, lo que han hecho o no han hecho, lo que han dicho o no han dicho, cómo te hicieron daño, te elogiaron o te ignoraron— en el relato que te cuentas de tu vida? ¿Qué ocurriría si os encontrarais, aquí y ahora, más allá de todos los datos del pasado? ¿Qué ocurriría si os encontrarais, aquí, por primera vez, sin expectativas, sin decepción, sin esperanza siquiera? ¿Qué ocurriría si te encontraras con la persona que está *de verdad aquí*, y no con la que imaginas que está aquí?

¿Qué significaría que os encontrarais —que os encontrarais de verdad— sin historia, sin proyecciones, sin imágenes?

Tranquilo, no estoy sugiriendo en absoluto que nos deshagamos de los relatos que tenemos los unos de los otros, que nos olvidemos del pasado, de los detalles que conservamos unos de otros en la memoria, de nuestros nombres, del papel que desempeñamos los unos para los otros, etcétera. Estoy sugiriendo que, cuando vivimos únicamente en nuestros relatos recíprocos, acabamos por no percibir lo que hay realmente aquí ahora mismo. Al aferrar me firmemente a mi relato sobre ti; al aferrarme firmemente a los recuerdos, a los prejuicios, a mis ideas condicionadas sobre quién eres; al verte como personaje separado que se mueve a través del tiempo, no te veo como eres ahora, en este momento. No veo a la persona que tengo realmente delante de mí. Estoy tan encerrado en una imagen de ti hecha de pasado —en mis ideas de quién eres, en las expectativas que tengo de ti, en los desengaños que he tenido contigo, en los miedos que me provocas— que no te *veo* en realidad como eres, no *oigo* en realidad lo que me estás diciendo ahora mismo. Valoro el pasado por encima de tu percepción y experiencia del mundo en el momento presente. *Es como si ya supiera quién eres, lo que vas a decir, lo que estás pensando, lo que vas a hacer, lo que crees, lo que quieres, incluso antes de que abras la boca.* Todos los prejuicios empiezan aquí.

Recuerdo que hace unos años entré en la cocina y vi a mi padre por primera vez. Por supuesto, no era literalmente la primera vez que le veía —le había visto miles de veces antes de ese momento—, pero era la primera vez que le *veía* de verdad. Era la primera vez que vi de verdad lo que tenía delante..., no lo que imaginaba que había, no lo que esperaba que hubiera, no lo que pensaba que debería haber, sino lo que de verdad había delante de mis ojos. Vi más allá del relato que decía «es mi padre» y más allá del relato que decía «soy su hijo», y lo que vi fue..., bueno, simplemente lo que había *allí*: un señor mayor de pelo blanco grisáceo sentado a la mesa de la cocina comiendo copos de maíz.

¿*Quién* era ese hombre? Tuve que admitir, admitir realmente, la verdad: no lo sabía. Después de tantos años de «conocerle», tantos años de tener la certeza de saber quién era, la realidad era que nunca había tenido un verdadero *encuentro* con él. *No le conocía.* Había estado demasiado inmerso en mi relato de la relación padre-hijo para ver

realmente a la persona que estaba de verdad allí. Durante todos los años que había pasado intentando ser un hijo, intentando representar aquel papel de la manera en que pensaba que se debía representar, intentando mantener aquella identidad falsa, intentando relacionarme con él como mi padre —con todo el condicionamiento y las expectativas que esta palabra traía consigo—, se me había pasado por alto la realidad. Le había llamado «mi padre», y había dado por hecho que sabía lo que quería decir con eso. Pero ¿podían aquellas palabras, «mi padre», empezar a captar siquiera quién y qué había de verdad aquí? ¿Podía ese hombre ser de verdad mío en ningún sentido? ¿Podía alguien ser mío? Sin el relato, ¿quién era yo, en este momento, con respecto a ese hombre?

Más allá del relato, solo había *intimidad* con la persona que estaba delante de mí.

Misteriosamente, fue *en* ese «no saber» donde de verdad nos conocimos. Más allá de los roles; más allá del relato de «padre» y del relato de «hijo»; más allá de los conceptos de cómo debería comportarse un padre, de lo que debía y no debía poder dar a su hijo; más allá de las ideas condicionadas sobre lo que un hijo debería esperar de su padre; más allá de nuestra historia, nos encontramos y nos conocimos de verdad. Nos quedamos sin pasado y sin futuro, y lo único que teníamos juntos era el ahora. *Este* era el único momento. Qué precioso era el momento..., y qué precioso era él, qué frágil, qué misterioso. Que *fascinante* también. Vi las arrugas de sus manos, las líneas de su rostro, el hilillo de saliva que le caía por la barbilla. Le temblaba un poco la mano cuando se llevaba la cuchara a la boca. El pelo blanco, muy fino, se le levantaba ligeramente por detrás. Hacía un poco de ruido al respirar.

Era casi como estar enamorado. Este hombre era una obra de arte.

Despojado del relato —el relato de las expectativas, de lo que yo precisaba que fuera, de si había sido o no el padre que necesitaba, que quería, que esperaba o que se me había prometido—, qué *inocente* era. Yo le había hecho *culpable* al esperar tanto de él, al buscar algo que él nunca había podido darme... Le había cargado un peso a la espalda..., el peso de ser «padre», el peso de ser quien debía completar a su «hijo». Sumido en mi búsqueda, en la búsqueda del hogar, en la necesidad de tener una imagen mía de «hijo», le había erigido como «padre», con todas las expectativas que esa palabra conlleva. Nunca nos habíamos encontrado de verdad.

El nunca había podido estar a la altura de mi imagen de «padre», de la imagen que todo había programado en mí. Nadie puede estar a la altura de una imagen. Comparado con esa imagen paterna, este hombre siempre había sido imperfecto. Era demasiado esto o demasiado aquello... Vivía demasiado preocupado por el dinero, era demasiado reservado a la hora de expresar sus emociones, demasiado cerrado de mente, demasiado poco espiritual; se metía demasiado en mi vida o no se metía lo suficiente; era demasiado padre o no lo bastante.

Pero, sin la imagen, había aquí una innegable perfección. No era demasiado esto o demasiado aquello, simplemente era quien era en ese momento; y nada era *posible* salvo ese momento.

Fue agrídulce, ese encuentro. Fue íntimo y bello, pero fue también una especie de pérdida. Una pérdida de nuestros respectivos roles de «padre» y de «hijo». Una pérdida del pasado y del futuro. Una pérdida del tiempo en sí. Y lo único que quedaba era un amor atemporal, sin nombre, radicalmente impersonal e íntimamente personal a la vez. Las palabras nunca podrán estar ni siquiera cerca de captarlo, de captar el misterio

que late en lo profundo de lo más ordinario..., el misterio de un hombre sentado a la mesa del desayuno comiendo copos de maíz. Basta para romperte el corazón, una y otra vez durante el resto de tu vida.

Sigo diciendo que es «mi padre», por supuesto, pero, por debajo de las palabras, algo sabe que nunca podría ser mío. No puede pertenecerme —ni él ni nadie—. No querría que fuera mío; la posesión destruye la intimidad. Sin embargo, lo cierto —y he aquí la paradoja y el misterio— es que en aquella pérdida, en la muerte de la posesión, de hecho no perdí nada; lo único que se perdió fue una *ilusión*, lo único que se perdió fue el sueño de que el hombre que estaba delante de mí podría algún día equipararse a la imagen que tenía de él, podría algún día ser lo que yo esperaba que fuera.

La idea de la relación padre-hijo se había interpuesto, en realidad, en la relación del momento presente con el hombre que ahora estaba ante mí. Por mantener el relato de nuestra relación, el relato de padre e hijo en el espacio y en el tiempo, habíamos dejado de *vernos el uno al otro en el aquí y el ahora. En nuestra relación, habíamos dejado de relacionarnos.*

Más allá del relato de «nosotros», más allá del sueño, más allá de nuestras imágenes recíprocas es donde la verdadera relación es realmente posible. Más allá del relato de padre, de hijo, de madre, de hermana, de marido, de novia, de alumno, de maestro... es donde reside la verdadera intimidad. Y la realidad es que *siempre* nos encontramos más allá del relato. Siempre nos encontramos más allá de la imagen. Lo que soy, lo que eres, es el espacio abierto en el que las imágenes vienen y van. Lo que soy, lo que eres, no puede definirlo ningún relato. Como consciencia, soy lo que tú eres, siempre. Soy lo que tú eres, y eso es amor incondicional.

Cuando me relaciono contigo como un yo separado con otro yo separado, como un relato con otro, en sentido profundo no hay verdadera intimidad. Represento un rol, y tú otro. Yo hago de hijo y tú, de padre, con todas las expectativas y exigencias que ambas palabras llevan implícitas. Hago de hija y tú, de madre. Hago de hermana y tú, de hermano. Hago de gurú y tú, de discípulo. Hago de «mí» y tú, de «ti». Me identifico con mi papel e intento relacionarme contigo, que eres asimismo tu papel. Me atengo a mi guión y tú te atienes al tuyo.

Pero cuando me relaciono contigo, no como un yo separado, sino como el espacio plenamente abierto en el que todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones aparecen y se desvanecen, es posible la verdadera intimidad. Nos encontramos, sin historia, espacio abierto con espacio abierto, y ese es el principio de la relación verdadera..., no de la relación de un relato con otro, no del encuentro de dos imágenes, sino el encuentro de dos campos de ser, dos campos abiertos en los que se permite que todos los pensamientos, relatos, sentimientos, sonidos y sensaciones vayan y vengan. (En realidad no son dos campos abiertos que se reúnen, pero por el momento es una forma práctica de expresarlo. En última instancia, no hay palabras que puedan captar esa intimidad. Toda forma de lenguaje es solo temporal, en este lugar que está más allá de las palabras.)

Como relato que intenta completarse gracias a ti, que busca la solución en ti, que intenta llegar a casa por mediación tuya, acabaré manipulándote, no siendo sincero contigo, representando un papel delante de ti, ocultándote lo que de verdad siento por miedo a perderte, castigándote cuando siento que me has hecho daño. Pero como espacio abierto, soy libre de comunicarme contigo con sinceridad y autenticidad, pues sé que ya

soy el amor que busco; sé que no te necesito para que me completes; sé que, en lo más hondo, jamás puedo perderte. No te *necesito* para ser plenamente quien soy. No te necesito para que mi relato no se venga abajo.

Cuando me reconozco como el espacio abierto en el que se permite que todos los pensamientos y sentimientos vayan y vengan, y reconozco que lo que soy está más allá del «hijo» y no necesita un «padre» para estar completo, *soy libre de establecer un contacto sincero y auténtico con el hombre que está ante mí*. Puedo permitirle ser plenamente quien es, expresarse libremente. Puedo animarle a explorar, a expresar sus verdaderos pensamientos y sentimientos, porque, al fin, no siento que su experiencia sea una amenaza para mi identidad. En última instancia, aunque me abandone, eso no resta nada a mi completud.

Es la mayor expresión de amor que pueda hacerse a alguien, decirle: «No te necesito. Te amo, pero no te necesito», es decir: «No te necesito para que me completes. Estoy completo sin ti. Pero disfruto de tu compañía en este momento, y me encanta estar a tu lado. Y si te fueras, te seguiría amando..., aunque hubiera dolor o tristeza a causa de tu partida».

El amor verdadero no pide nada a cambio.

ADOPTAR LA PERSPECTIVA DEL OTRO

*SI pudiera,
haría un trato con Dios
y le pediría que nos cambiáramos de sitio...*

Kate Bush,
«Running Up That Hill»

Un hombre que había estado sentado en silencio en primera fila durante uno de los encuentros que organizo, al final de la sesión, cuando todo el mundo se iba ya a casa, se me acercó. Tenía la cara encendida, sudaba profusamente y temblaba de rabia. Con los ojos a punto de salirse de las órbitas, y sin pestañear, se acercó hasta estar a unos centímetros de mi cara y me espetó, en términos inequívocos, que era un farsante, un impostor, un fraude y un mentiroso; que era peligroso, que estaba confundiendo a la gente, y que más me valía despertar de inmediato, o de lo contrario... Me dijo que yo era responsable de todo el mal del mundo, que era la reencarnación de Hitler, que tenía que asumir toda la responsabilidad de lo que le había hecho al mundo. Me dijo que él estaba plenamente iluminado y había venido a despertarme, y que lo único que tenía que hacer era someterme a él. Era mi última oportunidad de despertar, me advirtió.

—Has soñado con este momento, ¿a que sí, Jeff? Me tienes miedo, ¿verdad? — profirió.

Bueno, ya puedes imaginarte lo fácil que habría sido decirle que todo aquello era un disparate, que estaba loco, hacer que lo sacaran de la sala, devolverle el ataque, adoptar el papel de gurú y hacer alarde de mi fuerza y mi superioridad, demostrarle mi elevado nivel de evolución espiritual. En respuesta a aquella clase de ira, a aquella clase de amenaza, habría sido tentador rechazarle totalmente, ya que él había rechazado todo lo que guardaba relación conmigo —toda mi enseñanza, mi existencia entera—; y no solo

eso, ¡sino que además había venido a salvarme de mí mismo y pretendía que me sometiera a él!

Pero estaba decidido a relacionarme con él de una manera profundamente humana. ¿Había venido, de verdad, solo para atacarme, o sucedía algo aparte de eso? A pesar de todo lo que me había dicho, yo quería hallar el lugar donde pudiéramos *encontrarnos*. Como el vasto océano de consciencia que soy, en el que todas las olas se han aceptado ya, siempre hay un lugar donde puedo encontrarme con otra persona más allá del relato, incluso aunque ese lugar parezca estar muy lejos. ¿Dónde podía encontrarme con ese hombre? ¿Cómo podía ver a través de sus ojos, cuando sus ojos parecían verlo todo de una manera tan distorsionada?

Fui sincero con él. Le dije que no, que no le tenía miedo, pero que no me interesaba lo más mínimo participar en su concurso de miradas desafiantes. (No parpadeó ni una sola vez, e interpretó que mi parpadeo era indicio de miedo, clara señal de que no estaba iluminado, a diferencia de él.) Le expliqué que había malinterpretado mi mensaje; que yo no había dicho simplemente que «solo hay Unidad» o que «no hay personas» en el sentido en que él lo había entendido. Y no, no había soñado con él, pero me interesaba escuchar lo que tuviera que decir. Le insinué que no sentía la necesidad de despertar, y que no estaba confundiendo a la gente, pero que tenía verdaderas ganas de entender por qué estaba tan furioso conmigo. Yo también me había enfurecido tiempo atrás con algunos maestros espirituales, y por eso entendía su ira. Tal vez pudiéramos encontrarnos ahí. Intenté adoptar su postura, ver a través de sus ojos, para averiguar cómo había llegado a aquellas conclusiones. Quería ver más allá de su actuación de «gurú iluminado» y averiguar qué era lo que realmente estaba viviendo aquel hombre. ¿Qué buscaba? ¿Qué quería en realidad? ¿Qué era lo que de verdad anhelaba?

Le animé a que me lo explicara, a que hablara claro sobre lo que le ocurría, y le di respuestas sinceras, que no eran un ataque a su persona, sino afirmaciones tranquilas y firmes sobre mi experiencia. No presumía de saber nada sobre la suya; solo podía hablar de la mía. Nunca podemos conocer de verdad la experiencia de otro. Y mientras estaba allí, hablando con él, intentando hallar un lugar donde pudiéramos encontrarnos de verdad, ocurrió algo extraño. Como no le estaba rechazando, ni encerrándome en mí mismo, ni reaccionando a su ira; como no le tenía miedo; como simplemente estaba siendo yo mismo en el verdadero sentido de la palabra, reconociendo la aceptación más profunda en mi propia experiencia, empezó a relajarse un poco. No se había encontrado con un ataque, sino con entendimiento, y comenzó a bajar un poco la guardia.

Mientras hablábamos, comprendí que no había venido a atacarme en modo alguno. Había venido a intentar convencerme, a hacerme coincidir con sus opiniones..., había venido a que alguien le escuchara. Tuve la sensación de que era un hombre al que nadie escuchaba, aunque hacía todo el ruido posible (suele ser así). Su argumento, que exponía dando todos los rodeos imaginables, era que las enseñanzas de Unidad se prestaban a que muchos las utilizaran como excusa para dejar de asumir la responsabilidad de sus vidas. La idea de que «no hay individuos» le parecía falsa, pues veía un mundo en el que la gente sufría, y no estaba dispuesto a permitir que nadie negara esa realidad relativa. No quería que la gente trascendiera el mundo; quería que formaran parte de él, que se comprometieran plenamente con él, en vez de escapar a la espiritualidad, y había conseguido despertar a muchos de su sueño de trascendencia. Había dado por hecho que yo no era más que otro maestro de Advaita que negaba la

realidad relativa...; quizá a eso se refería cuando me llamó «Hitler»; pensó que me consideraba superior, que creía estar por encima del resto de la humanidad, ¡y llamarme «Hitler» fue una ingeniosa manera de querer hacerme bajar a tierra! A medida que iba explicándole cuál era mi postura, a medida que le iba haciendo preguntas sobre sí mismo, a medida que le escuchaba y que encontraba puntos en los que realmente estaba de acuerdo con él, o al menos veía la verdad que había en lo que él decía, se fue relajando. Yo no tenía nada que defender. Y su cuerpo entero se empezó a aflojar.

Sí, estoy de acuerdo en que la no dualidad puede utilizarse fácilmente para negar la realidad relativa. *Sí*, en un determinado nivel, la responsabilidad personal es muy importante. *Sí*, soy un ser humano igual que tú. *Sí*, estoy de acuerdo, es importante no inducir a error a la gente. *Sí*, entiendo que sería un fraude si intentara dar la imagen de que soy un maestro espiritual que tiene todas las respuestas.

Fue muy extraño. Me encontré coincidiendo con él en algunas cuestiones..., con un hombre que solo diez minutos antes me había llamado «demonio» y que había rechazado mi mensaje entero. Se fue tranquilizando cada vez más. Me pidió un poco de agua; tenía la boca seca. Le alargué mi vaso. Parecía un niño pequeño, perdido. Estuvimos un rato sentados en silencio. A continuación empezó a sincerarse sobre su vida, a revelarme detalles personales. ¡Me dijo que era su misión en la vida visitar a todos los maestros de la no dualidad del planeta (y a mí me consideraba uno de ellos) y despertarlos a todos! Me contó que yo era el primero que no le había insultado verbalmente o expulsado de la sala. Me pareció gracioso, incluso enternecedor, que ese hombre se pasara la vida intentando despertar a los maestros de la no dualidad del sueño de la no dualidad. Sentí cierto respeto por el rebelde que había en él, ya que era algo que encontraba en mí mismo. Incluso nos echamos unas risas juntos, nosotros los rebeldes.

Cuando ya se iba, no sé por qué, tuve ganas de darle un abrazo. Me previno:
—No me abrases, Jeff. Es peligroso.

De repente vi a un niño pequeño al que nadie abrazaba nunca y que había llegado a la conclusión de que debía de ser una persona peligrosa e inabrazable. Lo abracé de todas maneras. En mi experiencia, abrazar nunca es peligroso.

Sentí compasión por aquel hombre, que tenía algo muy inteligente e incluso importante que decir, pero no sabía cómo decirlo sin recurrir a las amenazas y esconderse detrás de una imagen de gurú iluminado. Creía que su deber era representar el papel de salvador de la humanidad y, al hacerlo, ahuyentaba a todo el mundo, en vez de relacionarse con la gente a nivel humano, de hablar con los demás, de dejar que entrasen en su vida y de exponer lo que pensaba de un modo que la gente pudiera entenderlo. ¡Pero eso habría sido demasiado íntimo, demasiado sincero, demasiado humano, demasiado veraz, demasiado peligroso! Encontrarse con otros en la intimidad habría destruido todas sus imágenes de sí mismo. Eso también lo puedo entender; yo también viví en ese lugar de miedo, desconexión y superioridad espiritual.

Estaba claro que él era su peor enemigo. Anhelaba que le escucharan —y, por debajo de eso, que le amaran, como nos sucede a todos—, pero la manera en que se comunicaba hacía que fuera prácticamente imposible que la gente le escuchara, le quisiera o incluso tolerara estar en la misma sala que él. A consecuencia de su ineptitud para comunicarse, le habían rechazado una y otra vez algunos de los maestros más «iluminados» del mundo. Yo me negué a entrar en su juego (de todas formas, rechazarle habría sido rechazar una parte de mí) y, en lugar de eso, me encontré con el ser humano

que había detrás de la máscara.

No cuento esta historia para demostrar que soy un santo. Estoy muy lejos de eso. Quería mostrar cómo es posible hallar un terreno común incluso en los encuentros más temibles e intimidantes y hostiles, y cómo es posible encontrarse de verdad con aquellos que te rechazan (que hacen peligrar tu imagen de ti mismo) en todos los sentidos. Porque me reconozco como el espacio de consciencia plenamente abierto en el que todas las imágenes y sentimientos tienen permiso para entrar y salir; porque no intento dar una imagen de gurú no dualista ni de maestro que tenga todas las respuestas; porque sé que la incertidumbre, la duda e incluso el fracaso están profundamente aceptados en mi experiencia, no sentí la necesidad de defenderme de su ataque a los maestros no dualistas. Y como, por tanto, le prestaba atención desde más allá de cualquier imagen, era libre de escuchar lo que de verdad decía; y, lo que es más, era libre de encontrar la verdad en sus palabras.

No estaba de acuerdo con todo lo que me decía, en absoluto, ni *apruebo* de ningún modo la manera en que se dirige a la gente ni sus amenazas violentas, y quizá pediría que no se le permitiera entrar en ninguna de las reuniones que organice en el futuro; puede que esa fuera la medida más inteligente, y más compasiva —desde este lugar de profunda aceptación, siempre somos libres de adoptar medidas prácticas para resolver una situación de modo inteligente—. Pero esa no es la cuestión; la cuestión es que, a pesar de todo, hallamos un lugar donde encontrarnos. No se fue como un enemigo; nuestro encuentro terminó de una manera limpia..., no quedó nada por resolver. Encontramos nuestra inseparabilidad; encontramos el lugar donde no estábamos en guerra. Le encontré en mí.

Cuando de verdad escuchas a alguien, cuando de verdad escuchas su perspectiva, su punto de vista, las palabras que expresan su experiencia de la vida, su relato sobre lo que ha percibido en su mundo, siempre puedes descubrir alguna verdad en lo que dice, por muy provocadoras, intimidatorias, extrañas, extremas o absurdas que parezcan sus opiniones en un principio. No significa que estés de acuerdo con ellas. No significa que apruebes su comportamiento. No significa que ese alguien sea ahora tu mejor amigo y que salgáis los dos juntos a tomar cervezas cada fin de semana. Significa simplemente que encuentras un atisbo de verdad en lo que dice, y eso, en el momento, es el final del conflicto psicológico. Nunca he conocido a nadie con quien no pudiera encontrarme en algún nivel, por muy en desacuerdo que estuviera con lo que esa persona decía, por mucho que su intención fuera destruirme (al personaje del relato de «mí»). Cuando reconozco quién soy realmente, veo que no hay pensamiento, sentimiento ni emoción que sean ajenos a mí en el nivel más profundo, así como no hay ola que sea ajena al océano; y por eso siempre hay un lugar donde conectar, incluso con aquellos que parecen estar totalmente fuera de nuestro alcance. Como dice Ken Wilber: «Nadie es capaz de producir el cien por cien de errores; nadie es lo bastante listo como para equivocarse todo el tiempo».

No hay ningún pensamiento que puedas tener que yo no pueda. No hay nada que puedas sentir que yo no pueda. Fundamentalmente, no eres distinto de mí; no es posible. La totalidad de la consciencia humana pasa por nosotros, así que siempre podemos encontrarnos en algún lugar..., aunque se tarde un rato en dar con él.

Mira, de una manera muy misteriosa, tus pensamientos son mis pensamientos; tus sentimientos son mis sentimientos. Cualquier pensamiento y cualquier sentimiento

forman parte del río de la consciencia humana que fluye a través del espacio abierto que soy, que eres. Por eso, ningún aspecto de la consciencia humana es inalcanzable, ajeno ni inhumano. Si eres un ser humano, puedo conectar contigo en algún lugar, incluso aunque cueste en un principio dar con ese lugar de encuentro donde podamos conectar, ese lugar donde ya no estemos en guerra. Incluso aunque suponga tener que acceder a partes de mí mismo que preferiría desterrar.

Esto es lo que en realidad significa encontrar un terreno común con alguien. El terreno que nos es común es el terreno de la percepción consciente. Nos encontramos en él y compartimos nuestras perspectivas. Ahí, en ese lugar, no hay necesidad de coincidir ni discrepar; solo hay que escuchar, ver y sentir la verdad que hay en lo que la otra persona dice..., aunque, al final, no estés de acuerdo con ella. Me encanta lo que dijo Voltaire: «No apruebo lo que dices, pero defenderé hasta la muerte tu derecho a decirlo».

El final de la guerra siempre reside en encontrar un terreno común: el terreno de la consciencia.

Y ¿quién sabe? Quizá hasta aprenda algo de aquel a quien antes consideré mi enemigo. Mi enemigo puede ser mi mejor maestro, pues, al provocar en mí el malestar, me pone también en contacto con la imagen de mí que todavía defiende. En otras palabras, me muestra con qué partes de mi experiencia estoy todavía en guerra. Me muestra las olas a las que todavía no permito entrar en mi océano. Me refleja al enemigo que hay dentro de mí; por así decirlo, las partes de mi experiencia que he convertido en enemigas mías por no haber sabido ver su completitud inherente. El es el mejor maestro, que alumbra las olas que he rechazado, aunque probablemente no se dé cuenta.

Mi enemigo me despierta del sueño de la identificación con la imagen.

Ahora bien, aceptar profundamente la experiencia de otro no significa que debas convertirte en una persona fácil de convencer. Oigo desde aquí las objeciones: «Dice Jeff Foster que deberíamos estar de acuerdo con todo el mundo, darle la razón a todo el mundo, digan lo que digan. ¡Pero eso conduciría al caos y la destrucción!». No, no es eso en absoluto lo que quiero decir. La aceptación de la que hablo no significa creer siempre que estás equivocado y darles la razón a los demás. Aceptación profunda no equivale a pasividad; no significa ni ocultar tu punto de vista ni fingir que no lo tienes, para parecer amable o espiritual, o no parecer crítico. (¡El mayor juicio es juzgar que todos los juicios son malos!) Desde este lugar de profunda aceptación, puedo responder a tu experiencia con autenticidad y con pasión. Pero mi respuesta no proviene del lugar que piensa: «¡Cómo te atreves a decir o a pensar eso!»; no proviene ya del lugar donde te retiro mi afecto, donde mentalmente te castigo por pensar o sentir lo que piensas o sientes, donde ya he decidido que estás equivocado. No es ya una reacción, una defensa automática de una imagen de mí que siento amenazada. Es una respuesta en el verdadero sentido de la palabra. Simplemente respondo a este momento tal como aparece, a la vida tal como es, y no a la vida como pensaba o confiaba en que sería. Respondo a lo que realmente está ocurriendo ahora desde un lugar de profunda aceptación y sin buscar nada con esa respuesta. Esto es verdadera responsabilidad, *habilidad de responder...*, habilidad de responder desde más allá de la imagen. El final del conflicto reside, no en reaccionar, sino en esta responsabilidad total, que aflora cuando descubrimos la más profunda aceptación en este momento.

«Ama a tus enemigos», como dijo Jesús. En otras palabras: deja que tu enemigo te despierte, antes que nada, del sueño de que tienes un enemigo. Pídele a tu

enemigo que te muestre la falsa imagen de ti que todavía defiendes.

EL PERDÓN DEL MAL

SE podría decir que todos buscamos amor, lo mismo el santo que el pecador; simplemente, tenemos maneras distintas de expresar esa búsqueda. Podía parecer que el hombre que se me enfrentó en la reunión quería hacer añicos la imagen de «Jeff Foster», pero lo que en realidad necesitaba era amor. El alcohólico quiere otra cerveza, pero lo que en realidad necesita es amor. Se siente a disgusto en la experiencia presente —no amado en cada pensamiento, sentimiento y sensación— y busca una salida; y lo único que parece aliviar ese malestar es la cerveza. La cerveza, durante un rato, parece eliminar el «no estar bien» y traer el «estar bien». La cerveza, durante un rato, parece traer de vuelta el vientre materno. Incluso el asesino en serie, el violador, el criminal buscan el vientre, cada uno de una manera distinta. Somos todos buscadores del vientre andantes.

Hay personas que no conocen otra manera de obtener amor que haciendo daño a otros. A aquellos que se sienten completamente impotentes, ineptos, apaleados por la vida, y que añoran volver a sentir que tienen poder y dominio, hacer daño o incluso matar parece proporcionarles cierto alivio temporal. Así es, el buscador puede llegar a desesperarse en su búsqueda de completud. Conseguiremos la completud como sea. Lucharemos por ella. Moriremos por ella. Nos haremos volar por los aires, si es preciso, para ir al cielo, para volver a casa, para liberarnos de la carga de la separación. Hay personas que no encuentran otro camino que las conduzca de vuelta a casa que un camino sembrado de enemigos. *Te conviertes en mi enemigo mortal, cuando percibo que te interpones en mi camino a casa.*

Por eso entran en guerra unos con otros los seres humanos, no solo por conseguir o defender un territorio, alimentos o riquezas materiales, sino también por sus diferencias en cuanto a puntos de vista, filosofías, ideologías y creencias religiosas. Es asombroso lo rápido que las diferencias de opinión entre dos personas o grupos de personas —los dos miembros de una relación o los ciudadanos de dos países— se tornan en una guerra santa. Cuando estás en desacuerdo conmigo, cuando rechazas mi punto de vista, me siento en cierto modo *amenazado*. Es extraño, ¿verdad? No me estás atacando físicamente y, sin embargo, me siento víctima de algún tipo de ataque. ¿Por qué? ¿Qué es realmente lo que se está atacando aquí?

Cuando me aferró a una idea, a un sistema de creencias o una ideología y he hecho de ese sistema de creencias mi camino a la completitud —mi único camino a la completitud—, y tú sugieres, con palabras o acciones, que esas creencias están equivocadas, estás amenazando mi completitud. Estás obstaculizando mi camino a casa. Estás amenazando mi vida —la que da título al relato de mi vida—. *No discutimos sobre ideologías; discutimos sobre nuestros respectivos caminos hacia la completitud.* La ola está intentando retornar al océano, y si hay algo que lo impide, se ve amenazada por la más terrible posibilidad: la posibilidad de nunca, jamás, volver a casa, de continuar eternamente separada; así que recurrirá a las medidas más extremas para acabar con esa amenaza. Hay personas que se hacen saltar por los aires —y que intentan hacerte saltar a ti— solo para validar su viaje de vuelta al hogar.

En lo más hondo, incluso los terroristas suicidas tratan simplemente de volver a casa, como el resto de la gente. ¿Cómo podemos, *sin excusar sus acciones en modo*

alguno, aunque no sea más que acercarnos a sentir una pizca de compasión por gente como los terroristas? El sitio desde el que comenzar a acercarnos es descubriendo al buscador añorante del hogar que hay detrás del terrorista suicida. Esto no tiene nada que ver con justificar la violencia —en absoluto—, sino con entender de dónde puede provenir el impulso irrefrenable de violencia, en ellos en nosotros. Tal vez cuando de verdad entendamos lo que está pasando, estaremos en condiciones mucho más idóneas de resolver la realidad de la violencia en el mundo —no añadiéndole nada, sino ayudando a desentrañarla en su mismo origen—. Cuando finalmente consigamos ir más allá del relato de «nosotros y ellos», cuando finalmente logremos trascender la ilusión del bien y el mal, y la ilusión última de que somos personas separadas, quizá tengamos una oportunidad.

Descubrir que, esencialmente, todo ser humano intenta volver a casa nos ofrece una manera nueva de entender el comportamiento de la gente a la que consideramos violenta,

loca, abominable o cruel. Visto así, nadie es en realidad inherentemente malo, nadie es fundamentalmente distinto de nosotros. Hay personas que sencillamente *buscan la completud de maneras desesperadas, y a las acciones destructivas que nacen de esa desesperada búsqueda las consideramos manifestaciones de «el mal»*.

Aquellos a los que calificamos de «malos» buscan en esencia lo mismo que buscamos nosotros, solo que, debido a su singular condicionamiento, a lo que aprendieron y vivieron al ir creciendo, al modo en que se los trató de niños, a las cartas que les ha dado la vida, la única manera en que pueden encontrar completitud ahora mismo es a través de la violencia. No sentirse profundamente completos en su experiencia presente, no percibir el amor inherente al momento presente, los convierte en buscadores desesperados de amor, y, en esa búsqueda de amor, entran en guerra con el mundo. En esa búsqueda de completitud, acaban destruyendo todo lo que les parece incompletud «ahí fuera», en el mundo.

Todo lo que consideramos malo en nosotros, todas esas olas de experiencia a las que no permitimos profundamente elevarse y caer, todas esas olas que son una amenaza para nuestra imagen de nosotros mismos, las proyectamos en esos a los que llamamos «nuestros enemigos», ahí fuera, en el mundo. Cuando intentamos herir o eliminar a nuestros enemigos, secretamente intentamos eliminar el mal en nosotros. Cuando intentamos destruir la impureza de los demás, buscamos en realidad nuestra pureza. Cuando nos empeñamos en poner fin a la oscuridad de otros, secretamente buscamos la luz. Quiero destruir la incompletud que hay en ti porque secretamente quiero destruirla en mí y estar completo.

Nuestros enemigos se convierten en nuestros chivos expiatorios. El buscador siempre tiene un *chivo expiatorio*..., una expresión de origen interesante. En las tribus de la antigüedad, cuando los aldeanos querían purificarse del pecado, sacrificaban un chivo a los dioses. Tenían la creencia de que el animal absorbería mágicamente sus pecados, y, cuando muriera, sus pecados morirían con él y ellos volverían a ser puros. Utilizar un chivo expiatorio es una manera de intentar quedar psicológicamente limpios..., es decir, de intentar liberarnos de las olas «sucias», que no aceptamos. En nuestra búsqueda, creamos chivos expiatorios todo el tiempo. Buscamos constantemente alivio fuera de nosotros y, en casos extremos, llegamos incluso a destruir a otros para eliminar las partes de nosotros con las que no queremos vivir.

Lo que no permito que exista en mí, no permitiré que exista en ti. Aquellas olas

de mí de las que me quiero librar, intentaré destruirlas en *ti*. Adolf Hitler —a quien suele considerársele una de las personas más inhumanas de todos los tiempos— nos dio un ejemplo clásico de esto. Persiguió a los homosexuales, cuando existen sólidos indicios de que estaba profundamente en guerra con sus propios impulsos homosexuales. Acusó a sus enemigos, los judíos, de ser sexualmente impuros, cuando hay indicios que apuntan a que disfrutaba en secreto de prácticas sexuales fetichistas claramente «impuras». Decía que la sangre de los judíos era venenosa y contagiosa, cuando hay indicios de que en su juventud estaba aterrorizado de que su *propia* sangre fuera venenosa. ¿Creía sinceramente Hitler que destruir a sus enemigos le daría lo que de verdad anhelaba? Es increíble, este juego de la proyección..., lo simple que parece y, a la vez, la magnitud de la destrucción que causa cuando se le da rienda suelta a escala global. Tenemos la totalidad de la historia humana, que nos demuestra que recurrir a un chivo expiatorio no conduce jamás a la paz, en ninguno de los sentidos de esta palabra. Nunca podremos destruir realmente a nuestros enemigos, puesto que están en nosotros. La separación empieza en ti y en mí, aquí, en esta habitación, y acaba en la tortura y el genocidio.

¡Y qué fácil es ver este mecanismo en los demás! ¿Somos capaces de verlo en nosotros mismos? Esta es la cuestión. ¿Quiénes son tus chivos expiatorios? ¿Qué rechazas en los demás que secretamente rechazas en ti? ¿La debilidad? ¿El fracaso? ¿El miedo? ¿La homosexualidad? ¿La violencia? ¿Cuáles son los pensamientos y sentimientos que no admites en ti para poder seguir dándole al mundo una determinada imagen de quién eres?

Quiero repetir que nada de todo esto tiene que ver con justificar o excusar el comportamiento hostil, violento o destructivo. Sencillamente sugiero que profundicemos y descubramos de dónde proviene ese comportamiento. ¿Crees que quien esté auténticamente en paz con su propia experiencia, quien reconozca la más profunda aceptación en cada pensamiento, sentimiento y sensación..., crees que esa persona de verdad sentirá la necesidad de arremeter contra el mundo? ¿Crees que esa persona necesitará de verdad encontrar una forma de liberarse tan dramática y extrema? ¿Crees que alguien que comprende que la vida ha acogido, ha aceptado ya profundamente todos los aspectos de su experiencia —cada pensamiento, cada sonido, cada sensación, cada sentimiento— va a sentir la necesidad de lanzarse desesperadamente a la caza de la completitud? ¿Crees que va a sentir la necesidad de destruir el mundo que lo rodea para encontrar aquello que pueda completarle? ¿Crees que hacer daño a otros va a darle lo que anhela?

Cuando ves que otro ser humano es, en esencia, tú mismo, ¿crees realmente que va a darte alguna satisfacción hacerle daño *intencionadamente*? Cuando ya has dejado de defender una falsa imagen de ti (una imagen que sabes que no está ni siquiera cerca de poder abarcar lo que de verdad eres), cuando ya no ves en ningún otro ser humano una amenaza para esa imagen, ¿crees que vas a sentir la necesidad de atacarle? ¿Crees que la violencia es realmente necesaria cuando ya no temes a la persona que hay delante de ti?

Imagino que ese comportamiento violento, destructivo o intencionadamente hostil es *siempre* una expresión de la búsqueda que está teniendo lugar dentro de la experiencia de una persona. La violencia y el conflicto empiezan siendo una búsqueda en mi propia experiencia, y luego se proyectan fuera, en el mundo.

Piensa en todas las veces que has hecho o dicho en el pasado algo mezquino, desagradable, cruel o violento. Sé sincero: ¿de dónde venía el impulso imperioso de hacer

daño a alguien? ¿Venía de un lugar donde veías con claridad que todo lo que formaba parte de tu experiencia presente estaba profundamente bien? ¿Reconocías la más profunda aceptación dentro de tu experiencia presente? ¿O venía de un lugar herido, de un sentimiento de no estar bien en el momento, de un lugar donde sentías la necesidad de arremeter contra lo que tenías delante para volver a sentirte bien y demostrar tu valía? ¿Y te dio realmente esa agresión un sentimiento de bienestar, al final? ¿O fue un alivio solo temporal? ¿Apareció

después la *culpa*?... En otras palabras, ¿habías fingido ser algo que no eras?

Visto desde esta perspectiva, podríamos decir que el mundo acaba siendo un lienzo en blanco sobre el que representar nuestras respectivas actividades de busca. Si estoy en guerra con mi experiencia, entraré en guerra —de maneras diversas, algunas sutiles y otras no tan sutiles— con el mundo exterior. Por supuesto, en última instancia lo que llamamos «interior» y «exterior» no están realmente separados; el mundo y yo somos uno. La necesidad imperiosa de actuar con violencia es consecuencia de *no ver* mi intimidad con el mundo, de *no ver* que, como espacio abierto, soy esencialmente inseparable de lo que tú eres; es consecuencia de *no ver* la perfección y completitud inherentes a cada ola de experiencia. Y en mi desesperado intento de conseguir completitud, cuando veo partes de mí que considero malas, entro en guerra con esa misma maldad existente en el mundo. Inconscientemente, lo único que intento es destruir el mal que hay en mí. La «gente mala» —dictadores, criminales, violadores, asesinos en serie, terroristas— en realidad tratan de hacer que el mundo vuelva a estar completo, volver a estar completos ellos mismos, de la única manera que saben. Por muy extraño que suene, la «gente mala» intenta en realidad *destruir* el mal —el mal que hay en su interior—. Por lo tanto, no generemos más maldad entrando en guerra con ellos, ni justifiquemos tampoco su conducta; intentemos sencillamente *entenderlos* a un nivel más profundo, como no lo hemos hecho nunca, dándonos cuenta de que somos inseparables de ellos, ¡Quién sabe! Quizá entonces sea de verdad posible poner fin al mal.

Cuando comprendemos la verdadera naturaleza del mal es cuando puede empezar el verdadero perdón. Mientras le crucificaban, Jesús miró a sus torturadores y los perdonó.

El perdón es posible cuando te das cuenta de que la gente no es violenta, agresiva ni intolerante con tus ideas porque sea mala, sino porque busca desesperadamente y no conoce otra manera de encontrar lo que busca. No *ven* completitud, y salen al mundo a *buscarla* y destruyen todo aquello que les parece una amenaza para la completitud, todo lo que a su entender es responsable de que las cosas no estén completas. Como no ven completitud en nada, salen y destruyen a sus chivos expiatorios.

A punto de morir, dijo Jesús: «Perdónales, Padre, porque no saben lo que hacen». En otras palabras: «Perdona a mis enemigos... No *ven*. Ignoran la completitud. Ignoran quiénes son en realidad. No ven el océano en las olas. Se han identificado como individuos separados, e inocentemente llevan a cabo su búsqueda. Piensan que matarme les dará completitud, y no es así, pues ya están completos, pero no se dan cuenta. Ni matarme un millón de veces les proporcionará lo que anhelan, porque lo que en verdad anhelan es quien realmente soy..., quienes realmente son. Soy lo que ellos son. Quizá algún día vean».

¿Quién preferirías ser, Jesús, que sabía quién era realmente y reconoció la

profunda aceptación de su experiencia, o sus torturadores, ignorantes de su verdadera naturaleza, totalmente identificados con imágenes falsas y profundamente en guerra consigo mismos? ¿Quién preferirías ser, el ejecutor o la víctima? ¿Y quién es la verdadera víctima, el que hiere a otros a causa del dolor que no acepta profundamente en sí mismo o el que experimenta dolor pero sabe quién es realmente en esa experiencia? ¿Quién resulta de verdad herido?

Es interesante señalar que la palabra «perdonado» significa literalmente «al que se le ha dado todo». Al darnos cuenta de que, en este momento, se nos ha dado completitud —o, lo que es lo mismo, al darnos cuenta de que en este momento, a pesar de lo que esté sucediendo o haya sucedido, a pesar de lo que alguien me haya hecho o dicho, sigo estando completo y esta experiencia presente está plenamente aceptada—, la otra persona queda libre del peso de la culpa, por así decirlo. Ya no es un enemigo; ya no es responsable de mi pérdida de completitud. Otra ola no puede quitarte la completitud. Otra ola no puede hacerte ni más ni menos océano de lo que eres. Nadie puede arrebatarte la aceptación profunda. Por eso, a este nivel, todos somos inocentes; y el perdón no consiste, por tanto, en *intentar* perdonar a los demás, sino en *damos cuenta* de que, en este lugar de profunda aceptación, todos estamos ya perdonados. A todos, incluido tú, se nos ha dado ya todo. El perdón es intrínseco a quien eres. Nada real se te puede quitar. Y, como nos recuerda *Un Curso de milagros*, «nada irreal existe».

PERDONARA NUESTROS GURÚS: EL FINAL DE LA BÚSQUEDA DE ACEPTACIÓN FUERA DE NOSOTROS

CUANDO a quien está ante de ti se le libera de todas sus cargas —la carga de tener que ser quien te complete y la carga de ser quien puede amenazar tu completitud—, se le libera de su estatus de gurú, se le despoja de su imaginario poder de completar a nadie. Y cuando esto sucede, finalmente puedes ver a esa persona por quien de verdad es. La lucha de poder

entonces ha terminado, y es realmente posible un verdadero, un auténtico encuentro humano.

Cuando ya no te transfiero lo que necesito encontrar, soy libre de ver la completitud que eres tú también. Puedo verte como eres. Puedo ver tus defectos humanos, tus fallos, tu debilidad, tu tristeza, tu dolor. Finalmente puedo amarte por quien eres, no por quien pensaba que eras o quien necesitaba que fueras. Puedo amarte en tu dolor, en tu pesar, en tus imperfecciones, en toda tu humanidad. Más allá de los roles y de los relatos, veo que tus imperfecciones son perfectas.

Si el buscador carga a su gurú con el peso de sus expectativas, también se carga a sí mismo con ellas. Porque cuando buscamos algo de alguien —ya sea un amante, un amigo, un terapeuta, un padre, una madre, un maestro espiritual o un gurú, o incluso un político, una celebridad o un líder—, le otorgamos un poder que nunca había tenido, y nos sentimos atados a ese poder, atados a esa persona de alguna manera, dependientes e incapacitados para irnos libremente de su lado. Parece que ejerza un extraño y desconcertante poder sobre nosotros.

El buscador siempre está atado a lo que busca. Se siente incapaz de abandonar a su gurú, a la persona que cree que le completará. La gente se pasa décadas merodeando alrededor de su gurú espiritual, esperando obtener algo, creyendo real y verdaderamente

que su gurú tiene algo que ellos no tienen. Centrar toda su atención en el gurú y esperar la transmisión o revelación por parte de él les ha hecho perder la confianza en su *propia* experiencia. Viven en una espera constante de validación, dependiendo de la autoridad de otro. Incluso cuando el gurú abusa de ellos —verbal, física o emocionalmente—, se quedan donde están, intentando desesperadamente acallar las dudas, aferrándose desesperadamente a la esperanza de que, al final, habrá valido la pena y obtendrán lo que venían buscando.

Un hombre me contó que, teniendo poco más de veinte años, vio una vez en casa de un amigo la fotografía de un hombre indio colgada en la sala de estar. Hasta ese momento, no le había interesado la espiritualidad; no sabía nada sobre caminos espirituales, y nunca antes había visto al hombre de la foto. Pero —como me contó detalladamente— en el momento en que vio la foto, sucedió algo muy extraño. Era casi como si emanara energía de la fotografía. Percibía en ella una especie de poder, una presencia. Fue tan magnético, tan *atractivo*... En aquel mismo momento, el hombre de la foto empezó a ser su gurú, y él se fue a la India a buscarlo. Me dijo:

—¡Fue tan extraño! *Yo no buscaba nada en aquel tiempo*. No buscaba, de ningún modo, la iluminación. Aquel poder simplemente *emanaba* de la fotografía. No tenía nada que ver conmigo; estaba allí, en la foto. Mira, echa un vistazo.

Me la enseñó; todavía llevaba una copia ajada en el billetero. Era una fotografía preciosa, de eso no hay duda. El gurú parecía muy sereno, feliz, en paz, en aquel momento. Estoy seguro de que tenía experiencias muy interesantes que comunicar. Pero ¿poder? Yo no sentí que emanara ningún poder de la fotografía. No me sentía más atraído hacia ese hombre que hacia cualquier otra persona. No era distinto de lo que yo soy. Era solo otra bella ola de este océano cósmico, una pieza musical distinta, pero no fundamentalmente distinta del resto de la música. Cuando no buscas, ves lo que hay en realidad, sin proyecciones.

Lo que este hombre había descrito era un perfecto ejemplo del mecanismo de búsqueda en acción. Aseguraba que él no buscaba nada cuando vio la foto. Pero *todo* individuo es un buscador, aunque no se dé cuenta de ello. Toda ola busca el océano. Puede que él no buscara concretamente la iluminación, pero era un buscador de amor, de completud, de aceptación profunda, y pensó que finalmente había encontrado lo que buscaba en forma de aquel hombre indio de la fotografía.

Todo el mundo busca amor incondicional. Como no lo hemos recibido de nuestros padres, de nuestra pareja, de nuestra carrera profesional, lo vamos buscando en forma de gurú o sanador espiritual.

La mayor parte del tiempo, *no nos damos cuenta* de que buscamos algo; simplemente nos sentimos atraídos hacia ciertas personas, atados a ellas, aparentemente absorbidos por su energía, por su extraño poder. Sentimos el impulso irrefrenable de dejarlo todo y viajar a la India para encontrarnos con un hombre vestido con un taparrabos. Nos flaquean las piernas cuando una celebridad entra en la sala. Nos desmayamos cuando vemos a nuestros ídolos en persona. Nos sometemos a nuestros poderosos líderes; hacemos exactamente lo que nos dicen; ponemos todo nuestro pensar crítico, nuestra inteligencia y nuestros instintos viscerales en suspenso para complacerlos. Nos quedamos embobados cuando nuestra amada entra en la habitación, y hacemos todo lo posible para agradecerle, para hacerla feliz, para ganarnos su estima, aunque ello nos haga sentirnos falsos. El buscador está como poseído por el objeto de su búsqueda. Pero

esta experiencia de poder externo es siempre nuestra propia proyección, basada en un malentendido sobre quiénes somos realmente.

El grupo Everything But The Girl grabó una canción titulada *I Didn't Know I Was Looking for Love Until I Found You*. Esto es exactamente a lo que me refiero: *no sabía que buscaba amor hasta que te encontré*, y de repente fuiste el final de mi búsqueda de amor. No sabía que buscaba la iluminación hasta que vi la foto de un hombre indio, y de repente proyecté en él el final de mi búsqueda. Pero el amante no tiene ningún poder hasta que se lo damos, y el gurú no tiene ningún poder hasta que lo proyectamos en él. El poder de poner fin a la búsqueda, el poder de darnos la completud que buscamos —a la que llamamos «iluminación» o «amor», o incluso «fama», «genialidad» o «poderío»—, lo proyectamos en la persona, y, a continuación, nos olvidamos de que es solo una proyección nuestra y no un poder que nadie en realidad pueda tener. Y luego nos lanzamos al mundo en busca de ese poder, para estar más cerca de él, para tocarlo, para percibirlo, para absorberlo y después para evitar perderlo.

Todo el mundo quiere estar cerca del gurú. Todo el mundo quiere estar cerca de la celebridad. Todo el mundo quiere tocar la túnica del santo, del papa, del líder espiritual. Nos sentimos extrañamente fascinados por estas personas, y no sabemos por qué; solo somos capaces de balbucear cosas como: «¡Es increíble! Está tan presente... Tiene una energía tan poderosa... Irradia algo. No es de este mundo...».

Entran en la sala y nos desmayamos. La realidad es que nos estamos desmayando ante nuestra propia proyección. Pasan a nuestro lado y sentimos su energía, que no es sino nuestra propia energía proyectada. Nos miran a los ojos y sentimos que nos «transmiten presencia»; la verdad es que, literalmente, es tu propia presencia la que percibes. Cuando sentimos un poder que parece venir de fuera de nosotros, es en realidad nuestro propio poder proyectado. Realmente, no hay poder interior ni poder exterior; solo existe el poder de la vida, que no tiene dentro ni fuera. No hay dentro ni fuera del océano; todo es agua. No hay dentro ni fuera de este momento.

Una vez, en una conferencia, un buscador de la iluminación me dijo que había percibido la energía que emanaba de mí, que había «sentido mi presencia» desde el otro extremo del vestíbulo. Como entiendo el mecanismo de la búsqueda, vi al instante lo que ocurría. En su búsqueda de iluminación, había proyectado en mí su imagen de lo que era una persona iluminada (tenía que hacerlo; era un buscador). Así que, a sus ojos, yo parecía tener poder; parecía irradiar presencia, dejar una estela de energía tras de mí allí a donde iba.

Yo sé que no irradió nada. Sé que no dejo estelas de energía a mi paso. No soy especial en modo alguno, ni tengo el poder de completar a nadie. Y si creyera todo eso sobre mí mismo, ¡qué arrogancia sería! Pero no invalidé la experiencia de ese hombre; en lugar de eso, le recordé con delicadeza que era su propia energía, su propio poder, su propia presencia lo que sentía «llegarle de fuera». Había situado «el final de la búsqueda» fuera de sí mismo para mantener así la búsqueda en marcha. Era su propia ensoñación, que en nada se diferenciaba, esencialmente, de los sueños que tenía por la noche.

En realidad, no tiene nada de malo sentirse atraído por alguien porque crees que esa persona tiene el poder de completarte, de iluminarte, de quitarte el dolor; pero la sombra de esto es obvia: *perdemos nuestro poder*. Perdemos la fe en quiénes somos y en lo que somos. Dejamos de confiar en nuestra experiencia más profunda, y empezamos luego a no ser sinceros, ni con nosotros mismos ni con los demás. Dejamos de ver a

ciertas personas como seres humanos y empezamos a tratarlas como dioses. Andamos con cuidado cuando estamos con ellas. Nos movemos de puntillas a su alrededor, intentando decir lo correcto, sentir lo correcto en su presencia, para que no nos rechacen, para que no nos echen del club. Las tememos tanto como las amamos. Tratamos de impresionarlas y ganarnos su afecto. Y nos sentimos perdidos sin ellas. Necesitamos frecuentarlas para conseguir el estímulo que necesitamos. Empezamos a vivir vidas de prestado, siempre a la espera de que otros nos hagan sentirnos completos en nuestra experiencia presente, siempre dependientes de la autoridad de los demás. Buscamos la más profunda aceptación en todos los sitios salvo en el único donde se puede encontrar: aquí y ahora.

He conocido a personas con las que los gurús o líderes espirituales habían cometido abusos; y lo aguantaron *aunque en el fondo sabían que lo que el gurú hacía estaba mal*. Vivían con la esperanza de que el gurú supiera lo que hacía, con la esperanza de que todo fuera por su bien, de que finalmente aquello las conduciría a la iluminación. Reprimían o silenciaban sus dudas, porque se les había dicho que todas las dudas, todas las discrepancias con el gurú, cualquier crítica de sus métodos era señal de debilidad, de miedo, de ego.

¿Por qué no se marcharon? No podían..., estaban buscando. El buscador no puede simplemente marcharse de una situación de abuso; es demasiado lo que hay en juego. Por mucho daño que me hagas, necesito tu amor. Necesito tu iluminación. Necesito tu aprobación. Tengo miedo de perderlos. Este es el lado oscuro del juego de la proyección: perdemos el sentido común; no hacemos caso del discernimiento; reprimimos la inteligencia; ignoramos los sentimientos más viscerales y la intuición; acallamos las dudas que aparecen, muchas de las cuales podrían ser válidas..., todo ello por conseguir la completud que buscamos. Acabamos actuando en contra de nuestra verdad del momento presente a cambio de una posible verdad abstracta en el futuro.

Cuando buscamos, siempre perdemos la Je en nuestra propia experiencia del momento presente, de modo que acabamos buscando esa fe Juera de nosotros. Empezamos a vivir con la esperanza de una salvación futura que nunca llega.

He visto que muchas veces la ira que la gente sentía hacia los abusos de su gurú (o su padre, su madre o su pareja) se esfumaba cuando se daban cuenta de que, en realidad, *siempre* habían tenido la libertad de marcharse. *Sentían* que no podían hacerlo únicamente porque buscaban algo. Pero no es que el gurú realmente les hubiera quitado la libertad; se la habían quitado a sí mismos porque buscaban algo de él. Cuando dejaron de buscarlo, eran capaces de ver al gurú tal como era: un ser humano que tenía percepciones y experiencias muy bellas que comunicar, pero atrapado en su identidad de «ser iluminado libre de ego», en guerra con el mundo, furioso con los egos de los demás e incapaz de ver su propio ego irascible. El dios es nuevamente un ser humano, y el buscador queda libre. La verdad siempre nos hace libres. *Solo* la verdad nos hace libres.

Me encanta lo que dice Krishnamurti: «Si no sigues a alguien, te sientes muy solo. Estate solo, entonces. ¿Por qué te da miedo estar solo? Porque te encuentras cara a cara contigo mismo *tal como eres* y descubres que estás vacío, sumido en la culpa y la ansiedad, que eres anodino, estúpido, feo..., una entidad mezquina, sórdida, sin la menor originalidad. Afróntalo; mira la realidad de frente, no escapes de ella. En el momento que escapes, empieza el miedo».

Seguimos a otros, con la esperanza de que nos completen, porque *no somos*

capaces de afrontar nuestra incompletud. Esperamos que sea otro —un amante, un gurú, una botella de vodka— el que la haga desaparecer. Desligarnos del gurú significa desligarnos de la esperanza de escapar que él nos promete y encontrarnos cara a cara con nosotros mismos tal como somos. Y eso significa hacer frente a todas las olas que rechazamos en nosotros, las olas que consideramos oscuras, malas o letales. Solo imaginarlo, da mucho miedo.

Pero en realidad es lo más bello del mundo, comprender que nadie puede ser quien tú necesitas o quieres que sea para ti. Nadie tiene el poder de completarte. Nadie puede hacer eso por ti. Nadie puede *ser* eso para ti.

Todos somos inocentes de no poder darte la completud que necesitas. Los gurús se liberan así de tener que darte lo que nunca podrían darte, y tú te quedas aquí, liberado de su poder, liberado de la necesidad de seguirlos a ciegas, afrontando tu experiencia presente, que es tu verdadero gurú. Sí, la experiencia presente es el gurú que nunca te prometerá nada que no pueda dar; nunca te inducirá a error, ni te decepcionará, ni te hará daño, ni abusará de ti, y nunca jamás te abandonará. No necesita de tu aprobación, y tú no necesitas luchar por su amor. Está siempre presente y libre.

Cuando miramos más allá del relato, todo el mundo está *perdonado*, en el verdadero sentido de la palabra. Todos aquellos que te han decepcionado por no haber estado a la altura de las expectativas que tenías de ellos están perdonados: tu padre, tu madre, tu hermana, tu hermano, tu amigo, tu amante, tu maestro espiritual... No podían completarte; estaban demasiado ocupados intentando completarse a sí mismos. Estaban siendo ellos mismos a la perfección. No estaban siendo a la perfección lo que tu necesitabas. No te estaban completando a la perfección a ti. ¡Y gracias a Dios que nunca te completaron!, porque te hicieron darte cuenta de que nadie te puede completar, te hicieron contemplar la posibilidad de que quizá nadie pueda completarte porque ya estás completo.

Lo único que queda es gratitud... hacia la gente que amas, hacia la gente a la que no soportas, hacia la gente que te aburre mortalmente, hacia cada persona que jamás haya entrado en tu vida, hacia todas y cada una de las personas que hayan entrado o salido de tu vida. Todos ellos desempeñan sus papeles a la perfección. Entran en el momento oportuno; salen en el momento oportuno. La obra está coreografiada magistralmente. Y todo ello es una gigantesca invitación a que veas lo que hay detrás del mecanismo de la búsqueda y vuelvas a casa..., una invitación a que veas, a que *veas* de verdad lo que hay aquí, más allá de lo que imaginas que hay más allá de lo que sueñas que hay, más allá de lo que piensas que debería o no debería haber aquí. Como puedes imaginar, el universo suspira aliviado cada vez que se reconoce la realidad verdadera del momento presente.

Así que ahora ya no hay dos buscadores en una relación, dos olas que intentan llegar al océano cada una por medio de la otra. Ya no hay dos personas que se utilizan la una a la otra para completarse. Ya no hay un tira y afloja, una batalla de mi imagen contra tu imagen. Ahora hay dos personas que se ven la una a la otra tal como son, que se ven la una a la otra con sus fallos, inseguridades y defectos, y que ya no intentan arreglarse mutuamente, hacerse concordar recíprocamente con la imagen del compañero perfecto, de la compañera perfecta..., de la «pareja perfecta» que supuestamente me ha de completar. Ahora hay dos personas que ven con claridad lo que hay delante de ellas. Dos personas que, al fin, pueden ser sinceras, en el verdadero sentido de la palabra. Ser

sincero significa «decir la verdad sin expectativas», sin querer obtener cierto resultado con ello, sin querer hacer daño o manipular al otro en modo alguno. Sinceridad significa decir la verdad y estar *dispuesto* a experimentar todo lo que siga. Significa decir la verdad no con el objetivo de cambiar o arreglar a la otra persona, sino sencillamente porque la verdad es lo que más anhelo de todo. Lo que más anhelo de todo es soltar la carga de intentar mantener una imagen de mí en tu presencia. Al final, no necesitamos una razón para decir la verdad, para admitir lo que es. La verdad es su propia recompensa.

Decir la verdad de este momento

AHORA estamos en condiciones de examinar con más detalle el aspecto que tiene una comunicación sincera, y lo sencilla que es cuando ya no buscas algo..., es decir, cuando has descubierto la profunda aceptación que hay en el momento y, por tanto, ya no esperas aceptación, validación o amor

de otra persona. La comunicación sincera es lo más sencillo del mundo cuando estás dispuesto a ser un buscador fracasado..., cuando estás dispuesto a experimentarlo *todo en este momento*; cuando estás dispuesto a permitir profundamente todas las olas que aparezcan ahora mismo, por muy incómodas que sean; cuando estás dispuesto a sacrificar la relación (sobre la que versa el *relato* de la relación) y a *relacionarte* de verdad en el momento; cuando estás dispuesto a desprenderte de la imagen y a ser quien realmente eres.

Conocí una vez a una mujer que me contó que su marido estaba bastante enfermo, y, aunque ella le quería mucho y su marido le importaba de verdad, no estaba segura de si quería seguir siendo su esposa, después de que él le hubiera sido infiel durante muchos años. La enfermedad le producía ahora unos dolores terribles y ella sentía una profunda compasión por él, pero, a otro nivel, sentía también que las cosas no podían seguir como hasta entonces en lo que a su relación romántica se refería. Se sentía muy confundida con respecto a qué hacer. Estaba dividida entre la bondad y la sinceridad. No quería hacerle daño a su esposo, pero, a la vez, no podía continuar ocultando cómo se sentía. Se pasaba las noches en vela intentando tomar una decisión.

La mujer había sido una buscadora espiritual toda su vida, y una de las cosas que había «aprendido» en el camino espiritual era la importancia que tenía *aceptarlo* todo. Así que procuraba desesperadamente aceptar a su marido tal como era, incluidas sus infidelidades, pero no podía, por más que lo intentara. Sentía una ira tremenda por la forma en que la había tratado durante tantos años. A un nivel más profundo, se sentía herida, traicionada, y no sentía que él la amara (mucho de nuestro dolor es simplemente una variación de no sentirnos amados). Hacía muchos años que había puesto su vida en suspenso, *esperando* a que él la amara, *esperando* a que la aceptara, *esperando* a que él le pidiera perdón desde lo más hondo y se transformara y fuera la persona que ella siempre había querido que fuera. Llevaba toda su vida viviendo con un sueño de él, viviendo en la esperanza, y aquel sueño esperanzado se estaba muriendo.

La verdad era que, en este momento, a pesar de toda la comprensión espiritual lograda a lo largo de los años, no podía aceptar a su marido, y esta imposibilidad de aceptarle era un durísimo golpe para su identidad espiritual. Como buscadora espiritual

veterana, se sentía auténticamente *mal* consigo misma por no haber sido capaz de aceptar la situación. ¿Cómo era posible? Ni se había aceptado a sí misma ni había aceptado a su marido. Era una buscadora fracasada, y ese fracaso era muy difícil de admitir. Cuando vino a verme, estaba al borde de un colapso nervioso.

La aceptación que de verdad buscaba no iba a llegarle *intentando* aceptar (eso llevaba años haciéndolo) ni *buscando* la aceptación de su marido (podía tener que esperar el resto de su vida, para eso). La aceptación que de verdad buscaba era la más profunda aceptación..., la aceptación que ella era en esencia, el espacio de consciencia plenamente abierto en el que ya se han aceptado todos los pensamientos y sentimientos en su ir y venir. Lo que le pedía a su marido, él nunca se lo había podido dar, y, como no se lo había dado, la frustración, la rabia y la decepción que sentía hacia él habían alcanzado niveles insostenibles.

La pregunta que tienes que hacerte a ti mismo es siempre: ¿cuál es mi verdad en este momento? Dicho de otro modo: ¿qué pienso y siento realmente ahora mismo? ¿Puedo simplemente admitir lo que aparece en la experiencia presente? ¿Puedo empezar, al menos, a admitir estos pensamientos, estas sensaciones, estos sentimientos, por mucho que no los quiera admitir, por mucho que hagan peligrar la imagen que tengo de mí? ¿Puede considerarse entonces que lo que admita ya está admitido en la experiencia presente? ¿Es posible simplemente percibir, ahora mismo, que estas olas ya se han admitido en el océano..., que lo que soy ya ha dicho sí a este momento, que la aceptación que busco ya está aquí?

Si de verdad he de aceptar este momento, como muchas enseñanzas espirituales me dicen que haga, debo aceptar *todo* —sencillamente todo— lo que aparece justo ahora. Y en ese «todo» podría estar incluida cualquier *resistencia a aceptar* o *no aceptación* que aparezca justo ahora. Desde el punto de vista del océano, *todas* las olas están aceptadas, incluidas las que no nos gustan o no queremos en este momento. La aceptación no tiene por qué ir acompañada de una sensación bonita o tener una apariencia agradable. La verdadera aceptación va más allá de todas las ideas que tengamos sobre la apariencia que debería tener. La verdadera aceptación es lo que eres en esencia; es eso que permite que este momento sea exactamente como es. Lo que eres acepta incluso lo inaceptable. Es una aceptación radical.

Recuerda:

Admitir lo que aparece en la experiencia presente —es decir,; percibir simplemente y sin ningún esfuerzo que estos pensamientos, estas sensaciones, estos sentimientos están presentes aquí y ahora— es percibir que lo que eres ya ha admitido estos pensamientos, sentimientos y sensaciones aquí, en este momento, ¡incluso aunque no quieras admitirlos porque ponen en peligro una imagen de ti.

Así que, en este momento, ¿cuál es mi verdad? Mi verdad es que no puedo aceptar este momento. Lo admito, aunque haga peligrar la imagen que tengo de mí mismo. Pienso que debería ser capaz de aceptarlo; sé que las enseñanzas espirituales me dicen que lo acepte, pero mi verdad, en este momento, es que no lo puedo aceptar. Eso es lo que es. Debo decir la verdad. Debo *admitir* que no lo acepto.

En este momento, soy incapaz de aceptar a mi marido, a mi esposa, a mi amigo, a mi jefe, a mi madre, a mi padre, a mi gurú. En este momento, soy incapaz de aceptar su

comportamiento, lo que me han dicho, lo que me han hecho. En este momento, soy incapaz de aceptarlos como son. Quizá mañana pueda hacerlo. Quizá el año que viene. Quizá nunca. No lo sé. Lo único que sé es que, ahora mismo, no los puedo aceptar. Admito la verdad acerca de este momento. Admito lo que es.

La verdadera libertad llega cuando me doy cuenta de que esa imposibilidad mía de aceptarlos en el presente es totalmente aceptable para la vida, en este momento. *Admito* que no los puedo aceptar (o que no puedo aceptar el dolor, el miedo, la tristeza, la ira, el aburrimiento o lo que quiera que aparezca ahora) y descubro que mi falta de aceptación esta *ya admitida* en la experiencia presente. Es lo que es, y la vida lo acoge en este momento. Esa es la verdadera aceptación que he estado buscando..., una aceptación que es más profunda que ninguna otra que tu pudieras ofrecerme, más profunda que ninguna otra que pudiera encontrar en el mundo del tiempo y el espacio.

Cuando dejo de buscar tu aceptación, ¿qué miedo puedo tener a ser sincera contigo? No voy a perder la aceptación. Incluso aunque rechaces lo que digo, incluso aunque no estés en condiciones de escucharlo ahora mismo, incluso aunque discrepes totalmente, no voy a perder esta aceptación. Esta aceptación seguirá estando aquí incluso aunque sienta que me rechazas de la manera que sea. Me sostiene, siempre, aun en medio del conflicto.

Y, una vez que he reconocido que lo que soy ha aceptado totalmente mi verdad, en esta admisión total de la experiencia presente *ahora soy libre de decírtela a ti sin miedo*. Mi verdad tal vez te resulte difícil de escuchar, pero es mi verdad, y no puedo disculparme por ella. No puedo pedirte perdón por las olas que ya se han aceptado profundamente en este océano. Esta profunda aceptación no está bajo mi control. No tengo control sobre el océano.

Así que la mujer quizá se encontrara diciéndole a su marido algo parecido a: «Me entristece verte soportar tanto dolor. Te quiero de verdad. Pero, ahora mismo, no puedo aceptar nuestra relación tal como es». Sería una declaración sincera, imbuida de amor y de fuerza, hecha sin miedo. Sería una declaración de hecho; no una amenaza, ni un insulto, ni un intento de manipularle, puesto que no tendría miedo de perder la aceptación.

Una vez que ves lo que está sucediendo en tu experiencia, una vez que ves la búsqueda que está teniendo lugar y eres sincero contigo mismo acerca de ella, la comunicación fluye, sin esfuerzo. Ya no hay necesidad alguna de buscar la manera de comunicarse. Comunicarse es ahora tan sencillo como *decir lo que ves*; es decir la verdad sobre lo que realmente está ocurriendo desde tu perspectiva, en tu experiencia..., sin ninguna expectativa. ¿Podría haber algo más simple? La comunicación clara y sincera fluye con naturalidad cuando descubrimos la profunda aceptación de la experiencia presente.

Le pregunté a la mujer:

—¿Qué le dirías a tu marido si ya no tuvieras miedo de su respuesta..., o ya no intentarías manipularle ni esperarías que te aceptase, que te amase y ni tan siquiera que te pidiese perdón?

Me dijo que, a pesar del gran amor que sentía por él, no podía negar tampoco que tenía un deseo imperioso de hacerle daño, de castigarle de alguna manera por lo que le había hecho. Por debajo de eso, sentía una profunda tristeza y decepción..., por no haber sido el marido que ella esperaba, porque no hubiera sido el hombre capaz de

completarla, por no haber podido *controlar* lo que sentía por ella. Y en lo más hondo, había una sensación de pérdida y un sentimiento de indefensión ante la vida, como nos sucede a todos cuando nos sentamos el tiempo suficiente con nuestro sufrimiento y le dejamos que nos revele sus secretos.

Sin la más profunda aceptación de su experiencia presente, se había identificado rápidamente con «la mujer rechazada», «la mujer indefensa» o «la esposa fracasada» y había entrado en guerra con su marido. Pero, en la más profunda aceptación, ya no había necesidad de ninguno de estos relatos. La aceptación profunda siempre destruye los relatos falsos que nos contamos. Ahora estaban plenamente acogidos el dolor, la tristeza, el desengaño, la indefensión. Estaban *admitidos* todos.

Admitir estos sentimientos no le parecía muy espiritual, ni muestra de amor ni de amabilidad, y destruía la imagen de persona espiritualmente evolucionada que esta mujer tenía de sí misma. Pero era su verdad, en aquel momento. Cuando nos desprendemos de todas las ideas sobre el aspecto exterior que debería tener este momento o cómo debería hacer que nos sintiéramos, somos libres de admitir la verdad. Es la verdad la que nos libera de la carga de vivir respondiendo a una imagen. La comunicación es entonces tan sencilla como *poner en palabras este momento presente*: «Ahora mismo, me siento triste y desilusionada, contigo y conmigo. No puedo negar que siento cierta rabia también. Sé que *no* quiero hacerte daño, pero no puedo negar que esa rabia está en mí. A la vez, me entristece que padezcas tanto dolor en este momento, y me entristece que nuestra relación no haya funcionado como yo había esperado y soñado. Pero todavía siento por ti un gran amor en este momento. No te pido que cambies; de verdad que no. Solo quería ser sincera contigo sobre cómo me siento hoy. Quiero dejar de fingir que soy algo que no soy. Me he pasado años esperando que me dieras algo que nunca habrías podido darme».

Puede que no parezca demasiado bondadoso hablarle así a alguien, pero esta mujer había llegado a un punto en que las cosas no podían seguir como estaban, y no podía esperar a que fuera su marido el que cambiara. Todo estaba estancado; los sentimientos se habían ido amontonando en su interior, y la única manera de abrirse paso era siendo totalmente sincera. Lo único que la mujer iba a hacer era decirlo *todo*, sin disculpas ni expectativas. Lo único que iba a hacer era admitir la verdad del momento. El *sí* incondicional que eres permite que haya una expresión clara y sincera del *no*.

No puedo pensar en ninguna situación donde la sinceridad no vaya a abrir paso a una relación más auténtica, más real. Incluso aunque la sinceridad tenga como consecuencia cambios que, de entrada, resulten difíciles, aunque parezca cruel y aunque desestabilice el *statu quo* y altere los patrones de conducta acostumbrados, ser sincero de la manera que he descrito nunca puede ser una equivocación.

Diciendo: «Te quiero, y no puedo aceptarte ahora mismo», esta mujer no intentaría conseguir la aceptación, la aprobación, el amor de su marido. No se contendría ni atacaría por miedo a perder su amor o su aceptación. No fingiría que todo estaba bien solo para mantener su imagen de persona iluminada o espiritual. Lo único que haría sería exponer, sincera y auténticamente, todo lo que aparecía en ese momento en el espacio que era. Sería real..., todo lo real que un ser humano puede ser en el momento.

De este modo, la sinceridad despiadada pasa a ser en sí misma expresión de amor. La sinceridad despiadada nunca es una amenaza para el amor...: *es* amor. Si el amor puede peligrar por una sinceridad auténtica y afectuosa como esta, no es la clase de amor

que de verdad anhelas: «No digo esto para hacerte daño, sino porque te quiero, y quiero ser sincera contigo. Si no me importaras, no sería tan despiadadamente sincera como estoy siendo. No sé lo que va a pasar a partir de ahora. No tengo respuestas. No sé lo que deberíamos hacer. *De verdad que no lo sé*. Pero estoy abierta a explorarlo contigo».

¿Te das cuenta de que no conlleva ningún esfuerzo esta *admisión* de la experiencia presente? No hay ningún relato que necesite mantener, ninguna imagen de mí mismo que necesite defender, ningún discurso que necesite preparar. Cuando digo la verdad así, no puedo «equivocarme». Es la expresión natural de lo que está ocurriendo en el océano que soy. Es un simple informe sobre las olas que ya están presentes, expuesto sin la esperanza de obtener ningún resultado en particular.

Comunicarse es fácil, pero, como vamos buscando algo, parece infinitamente difícil.

Por eso siempre digo que no hay ninguna fórmula de cómo comunicarse. La comunicación clara y sincera fluye sin esfuerzo de un lugar de profunda aceptación. Cuando no buscas ni amor, ni aceptación, ni aprobación, puedes permitirte el lujo de decir la verdad de este momento, que es la verdad que eres. No supone ningún riesgo. Empiezas a comprender que el verdadero riesgo está en no decir la verdad: te arriesgas a vivir una vida de falsedad, de contención, de desconexión y de desesperación silenciosa. Vives siendo una imagen, y te sientes lejos de la persona a la que amas.

Qué peso tan enorme es tener que cargar con todos estos relatos de nosotros mismos, manipular a la gente para conseguir lo que queremos, entrar en juegos de poder, batallar el uno contra el otro por la completud..., por una completud que nunca llega. Qué agotador es no *perdonar*. Mucho de nuestro sufrimiento se debe a la falta de sinceridad y autenticidad en nuestras relaciones: a no decir lo que nos gustaría decir, a no expresar lo que de verdad sentimos, a no manifestar lo que realmente queremos, y a tejer cuentos astutos e intrincados para ganarnos a las personas e impedir que nos

abandonen. Es un peso tan grande que llevar a cuestas, esta escisión que divide nuestra existencia en un yo público y un yo privado, para ganarme tu favor. Es una comedia constante, un rol que me cuesta un esfuerzo inmenso mantener.

El verdadero significado de la palabra «culpa» es «carga» o «deuda». Cuando buscas algo de alguien y, para obtenerlo, no le dices la verdad sobre tu experiencia presente, en cierto nivel te sientes culpable. En otras palabras, sabes que algún día tu engaño se descubrirá. Metafóricamente hablando, la deuda que tienes se habrá de saldar. De niño y de joven, era tan falso en mis relaciones, había tal abismo entre mi yo público y mi yo privado que a veces solía sentir náuseas el día entero. Me aterraba que me descubrieran. Me sentía, literalmente, culpable, a pesar de no haber hecho nada «malo».

Actualmente, como ya no busco nada de los demás, soy totalmente libre de ser sincero con ellos. ¡Constituye tal alivio vivir sin culpa! Porque me amo a mí mismo —es decir, porque veo que la vida permite y acoge todos los aspectos de mi experiencia—, puedo comunicarte esa experiencia con sinceridad y sin miedo a que me rechaces, sin miedo a perder el amor. Así que puedo amarte y estar conectado, incluso cuando no estemos de acuerdo, incluso cuando lo que dices o haces me *haga daño*.

La sinceridad es *conexión*. Cuando soy verdaderamente sincero contigo, cuando te digo realmente la verdad y no vivo contigo siendo solo una fachada, ya no me siento desconectado de ti y, por tanto, ya no *anhelo* estar conectado contigo en el futuro, ni *temo* perder esa conexión, porque me doy cuenta de que en este lugar de aceptación

profunda siempre estoy ya conectado contigo.

Aquí, en la aceptación profunda, no necesitamos *intentar* conectar a través del relato de nuestra relación, pues ya estamos conectados, más allá de ese relato.

ESCUCHAR LA VERDAD DE LOS DEMÁS

A veces alguien se me acerca y me dice:

—Jeff, entiendo de verdad lo que dices; todo tiene que ver con estar presente con lo que es y admitir sencillamente lo que es verdad. Pero hay ocasiones, por ejemplo cuando alguien es desagradable conmigo, o un compañero de trabajo me critica, o mi pareja se queja de algo que he hecho, en que todo se derrumba, y se me olvida cómo permitir el momento presente y me vuelvo a quedar atrapado en el sueño, en la búsqueda.

La belleza de los demás es que no podemos controlarlos.

Por muy sinceros, por muy generosos, cariñosos, comprensivos o cooperativos que seamos, por muy iluminados que creamos estar o muy profundamente enraizados en la aceptación que parezca que estamos, la gente se incomoda con nosotros. Se siguen enfadando; siguen malinterpretándonos, queriendo que cambiemos, pensando que estamos equivocados, que no vemos las cosas con claridad, que no vivimos de la manera en que deberíamos vivir. La gente nunca dejará de contarnos sus relatos, de explicarnos lo que opinan del mundo y de nosotros. Y esto es o algo terrible («El infierno son los otros», como decía Jean-Paul Sartre en *A puerta cerrada*), o una auténtica oportunidad de descubrir realmente con qué estamos todavía en guerra, qué olas de nuestra experiencia seguimos sin aceptar.

Por muy iluminado que creas estar, la gente seguirá proyectando sus ideas en ti. ¡No hay esperanza de que puedas parar esto! O entras en guerra con ellos, defendiendo tu imagen de ti mismo, o empiezas a escuchar —a escuchar de verdad— y acabas por entender por qué te ven como te ven. Quizá si tú hubieras visto lo que ellos han visto, si hubieras oído lo que ellos han oído, si hubieras experimentado lo que ellos han experimentado, te verías del mismo modo que ellos te ven. Si vieras a través de sus ojos, igual pensarías y sentirías exactamente lo mismo que ellos piensan y sienten ahora. No lo sabes.

Una cosa es decir *tu* verdad —¡quizá esa es la parte fácil!—, y otra —la parte más difícil— es ser capaz de escuchar la verdad de *otro*, prestar atención realmente a su respuesta, su perspectiva o su punto de vista, sobre todo si es acerca de *ti* y encontrar el lugar donde ese punto de vista «esté bien», donde esté bien que esa persona piense lo que piensa y sienta lo que siente, en este momento, incluso aunque estés totalmente en desacuerdo con lo que dice, incluso aunque ahora mismo no entiendas cómo es posible que sienta eso.

La auténtica comunicación no tiene nada que ver con estar siempre de acuerdo con todo el mundo ni con darles la razón a los demás y asumir que tú estás equivocado. Ni la una ni la otra son opciones realistas, y probablemente ambas se deriven del buscar..., de la necesidad de que los demás te valoren, te den su aprobación, te admiren, te quieran. La auténtica comunicación tiene que ver únicamente con escuchar —escuchar de verdad— la perspectiva de otra persona, con encontrarte con esa persona donde está. Y luego, después de dar con un terreno común, después de «encontrarnos con esa persona en su mundo», como me gusta decir, sigues teniendo plena libertad de hacerte escuchar.

Pero ya no hablas con esa persona como si fuera tu enemiga; ya no estáis en mundos separados; te encuentras con ella en su mundo, en su perspectiva, y caminas con ella a partir de ahí.

¿Qué haces cuando entra tu pareja y te dice que el otro día le pareció que fuiste desagradable con sus amigos? ¿O cuando admite que a veces tiene fantasías con otras mujeres? ¿O cuando asegura que está enfadada porque no participas lo suficiente en las tareas domésticas? ¿O te reconoce que no eres la mujer con la que quiere estar? En caliente, ¿cómo reaccionas?

«En caliente» es la hora de la verdad, en el viaje del despertar espiritual.

Aquí es donde empieza gran parte del conflicto de las relaciones: me cuentas algo íntimo, y me *hace daño* en cierto nivel. Me cuentas lo que sientes, cómo me ves; me cuentas cuál es tu punto de vista, tu perspectiva, lo que crees. Y me hace daño. Me da miedo o me enfurece, o simplemente me incomoda o me hace sentir que, en un sentido u otro, no estoy a la altura. Inmediatamente me siento en la necesidad de demostrarte que estás equivocada, de hacer que dejes de pensar o de sentir eso que me has dicho, de corregir tu experiencia, de cambiarte y de controlarte. Si me siento lo bastante herido por lo que me has dicho, puede que incluso quiera contraatacar, hacerte el mismo daño que tú me has hecho..., quizá de una forma sutil y astuta, para que no parezca que intento hacerte daño.

O me siento tan herido que me aparto totalmente de ti. Te digo que nunca voy a volver a hablar contigo, como manera de castigarte. Te amenazo con irme de tu lado, con acabar la relación. Pero lo que en realidad deseo que acabe no es la relación, sino mi propia falta de aceptación profunda *dentro* de la relación. Lo que en realidad quiero abandonar es la falta de sinceridad, la fachada, tener que mantener una imagen, la falta de relación en el momento presente. Nunca podemos abandonar definitivamente las relaciones, puesto que siempre nos relacionamos de un modo u otro, nos contemos o no el relato de que estamos «en una relación».

Cuando me dices algo y me hace daño, y, en ese dolor, me siento rechazado, aparece la tentación de escapar del sentimiento de ofensa, de no permitirme sentirlo y de cambiar inmediatamente de posición para defenderme, ya sea apartándome de ti o atacándote de la forma que sea. Es tan fuerte la tentación de «saltarme un paso»..., es decir, de saltarme el paso de sentir el daño que me has hecho, y aceptarlo profundamente, que, en vez de hacer esto, adopto de inmediato una actitud defensiva y agresiva. En general, no aceptamos el sentimiento de ofensa, que puede manifestarse como una náusea en el estómago, tensión en el pecho o una presión en la garganta, e intentamos rehuirlo.

Me siento amenazado por lo que me dices —en otras palabras, aflora el miedo a la muerte, la muerte del ego—, así que rápidamente actúo para *invalidar* tu experiencia, para neutralizar la amenaza. Tus pensamientos sobre mí están totalmente equivocados. Tus sentimientos sobre mí no tienen ninguna base. Tu punto de vista es un disparate, «¡No puedo creer que pienses eso! ¡No puedo creer que sientas eso! ¡Cómo te atreves!», digo. Tal es la prisa por defendernos que acabamos desconectándonos o encerrándonos en nosotros mismos del modo que sea. La defensa es el primer acto de la guerra, como nos recuerda Byron Katie.

La verdad, te guste o no, estés de acuerdo conmigo o no, es que la otra persona *piensa* y *siente* exactamente eso ahora mismo, en este momento. Puede que a ti no te guste, pero esa es su experiencia del momento presente. Tal vez mañana ya no sienta ni

piense lo mismo; tal vez no piense ni sienta lo mismo dentro de una semana, pero ahora sí. ¿Puede ser aceptable que el otro experimente lo que experimenta en este instante? ¿Puede ser aceptable que, solo por un momento, *no* le corrija o le diga que se equivoca? ¿Puede ser aceptable que te *sientas* herido en este momento y no hagas nada al respecto, por mucho que el ego se rebele contra ello?

El conflicto termina cuando puedes escuchar a alguien desde una posición no defensiva, de aceptación profunda y amor, desde una posición que esté más allá del «yo tengo razón y tú no», una posición desde la que puedas honrar y permitir plenamente su experiencia presente de la vida, por muy absurdas o crueles que te suenen sus opiniones. El conflicto termina cuando estás abierto a que se considere que te equivocas, aunque estés casi seguro de que eres tú el que lleva la razón. El conflicto termina cuando dejas de fingir que tienes todas las respuestas, y, en vez de eso, escuchas, escuchas de verdad.

¿Qué significa honrar la experiencia de alguien? ¿Puedo *permitirte* que pienses lo que piensas y sientas lo que sientes ahora mismo? ¿Puedo *permitirte* que expreses tu experiencia libre y abiertamente delante de mí? ¿En qué momento hago que lo que dices, piensas y sientes no esté bien? ¿En qué momento entro en guerra contigo?

Si me dices que tengo el pelo púrpura, no me hace daño. Sé a ciencia cierta que no hay ni un ápice de verdad en tus palabras. Si me dices que soy un bicho raro porque tengo cinco piernas, no me hace daño, porque veo que tus palabras son absurdas. Pero si me dices algo que pone en peligro una imagen real que tengo de mí, bueno, ahora sí veo que hay cierta verdad en tu comentario. ¿Recuerdas que antes he hablado sobre los pensamientos negativos y lo que sucede cuando intentamos mantener una imagen determinada de nosotros mismos? Bien, pues cuando esa imagen se ve amenazada, existe la posibilidad de que nos sintamos ofendidos.

Me dices algo, y de alguna manera me siento atacado. Me dices que no tengo razón, que te ha dolido algo que he señalado, que tú no ves en mí la persona que yo creo ser, que no se puede contar conmigo, que ni soy inteligente ni estoy iluminado, que no he hecho algo que debería haber hecho. Lo que me has dicho me ha hecho daño. No quiero ser «ese con el que no se puede contar», ni «ese que no está iluminado», ni «ese que le falla a la gente». Rechazo esas imágenes. No son yo. No tienen cabida en lo que yo soy. No puedo admitirlas en mí.

Siento que, si de verdad me amaras, no me dirías esas cosas. Me verías por quien soy realmente y no creerías en todo eso que piensas sobre mí. Siento que no me amas, que no me valoras, que no me entiendes y, casi de inmediato, surge en mí la reacción de lucha o huida. El cuerpo, ¡pobre!, no sabe diferenciar una amenaza real (un tigre que se me acerca, enseñándome los dientes, preparándose para atacarme) de una amenaza psicológica (un metafórico tigre masticador de imágenes que se me acerca, ávido por devorar las imágenes que tengo de mí). Entre la amenaza de muerte física y la amenaza de muerte de la identidad..., es difícil ver la diferencia, a veces. Escapamos físicamente del tigre que amenaza con devorarnos el cuerpo y escapamos mentalmente de aquello que amenaza nuestras imágenes de nosotros mismos. ¿Qué diferencia hay? Atacamos al tigre físicamente y atacamos la propia imagen que el tigre metafórico tiene de sí mismo, intentando hacerla pedazos. ¿Cuál es realmente la diferencia?

Es muy raro que a la mayoría de nosotros nos ataquen físicamente. La mayor

parte de nuestro sufrimiento proviene del ataque, la ofensa, la amenaza o los golpes de algún tipo a nuestras identidades y de cómo respondemos a esos ataques. Actuamos *como si* nos estuvieran atacando físicamente. En defensa de las imágenes, en defensa de los preciosos cuentos de nosotros mismos que nos contamos, entramos en guerra unos con otros.

La cuestión es: cuando te hace daño lo que alguien te ha dicho, ¿por qué te afecta? ¿*Por qué* te enfadas tanto? ¿Qué intentas defender? ¿Qué imagen de ti se siente amenazada? ¿Qué pensamientos y sentimientos indeseados aparecen en ese momento en el espacio que eres? Fíjate en lo rápido que aparece el imperioso impulso de no sentir esas olas..., acompañado del imperioso impulso de defenderte o atacar.

¿Es posible, en medio de ese acaloramiento, en vez de apresurarme a defender una imagen de mí que siento amenazada, encontrar un lugar donde haya una aceptación profunda de todo lo que aparece justo ahora? ¿Puedo simplemente considerar este momento como una gigantesca imitación a una aceptación profunda? Sentir que no me amas, la posibilidad de que tengas razón y lo que eso dice de mí, el miedo a que me rechaces, incluso el miedo a que este sea el final de la relación y a que te vayas..., ¿puede todo esto simplemente estar aquí, en este momento? La tensión del pecho, sentir que, metafóricamente, acabas de recibir un golpe en el estómago, la sensación de opresión en la garganta, el sentimiento de que todo tu mundo se está derrumbando..., ¿puedes permitir, permitir profundamente, que todas estas olas de experiencia existan de modo manifiesto en este momento? Olvídate de permitirlo mañana; olvídate de si eras o no capaz de permitirlo ayer. ¿Puedes permitir que existan ahora? *Ahora* es lo único que importa.

Incluso aunque me hayas dicho algo auténticamente provocador, incluso aunque me sienta profundamente dolido, insultado, rechazado, no querido, ¿puedo descubrir la más profunda aceptación en medio de todos estos sentimientos? ¿Puedo simplemente permitirme *sentir* la ofensa y el dolor, *sentir* la tristeza y la rabia, *sentir* que no me amas, *sentirme* indefenso e impotente en tu presencia y no hacer nada al respecto, solo por un momento? ¿Puedo permitir que el dolor de la ofensa esté plenamente en mí, solo por un momento? ¿Puedo encontrar el lugar donde el dolor de la ofensa ya está aceptado?

Cuando nos permitimos *sentimos* plenamente dolidos —y por mucho que esa admisión sea contraria al sentido común y amenace nuestro sentimiento egoico de orgullo—, dejamos de estar dolidos. En otras palabras, cuando el dolor de la ofensa se acepta profundamente, destruye el relato de que soy «el ofendido».

El conflicto de las relaciones empieza cuando *no* admito profundamente el dolor de la ofensa y entro en el relato de que soy «el ofendido», la víctima de la ofensa, lo cual, inevitablemente, me hará convertirte en «la persona que me ofendió», e, inevitablemente, empezaré a castigarte de un modo u otro..., a atacarte o a defenderme de un modo u otro de tu amenaza. Como víctima tuya, comenzaré a temerte.

Cuando se acepta profundamente, el dolor que siento no es el *final* de la relación, sino que empieza a formar *parte* de la relación. Puede incluso hacer que nazca una mayor intimidad entre nosotros; podemos encontrar el lugar donde amarnos mutuamente incluso en nuestro dolor respectivo. Cuando se acepta profundamente, el dolor no es el fin de nuestro amor. No se opone a nuestro amor; se le da cabida *en* nuestro amor. Nuestro amor es lo bastante vasto como para acoger cualquier cantidad de daño,

cualquier intensidad de dolor. De modo que continuamos relacionándonos, seguimos juntos, incluso en presencia de esos sentimientos.

Sí, esta es la clave para abrimos paso a través de todos los conflictos de la relación: *si quiero estar conectado contigo en este momento, debo admitir profundamente cualquier dolor que aparezca*. Esto contradice todo nuestro condicionamiento, que nos advierte que nos protejamos de la posibilidad de que nos hagan daño. Pero la actitud que me desconecta del dolor, la actitud que adopto para no admitir el dolor justo ahora, es la actitud que me distancia de ti. Cuando me desconecto del dolor, me evado de la vida. Y cuando me he desconectado de la vida, me he alejado de la persona que tengo delante, que es la vida misma también.

Si quiero amarte —amarte de verdad—, debo encontrar el lugar donde amar también el dolor. Debo descubrir el lugar donde el dolor ya está admitido con amor. Si quiero abrirte mi corazón, si quiero estar radicalmente abierto a ti, debo abrirme plenamente al dolor en este momento. Ese es el trato. De lo contrario, me convierto en el ofendido..., o en el tipo al que nadie quiere, en el indefenso o en el que sufre. Me desconecto de ti, y el corazón se cierra. Desde donde estoy ahora, solo puedo *intentar* amarte. Mientras sea el ofendido, no puedo amarte de verdad; solo puedo intentar «hacer amor».

Y el amor no es algo que se hace; es lo que eres, y está presente de modo natural cuando el dolor se acepta profundamente en este momento. En esa profunda aceptación, me doy cuenta de que no soy, de ningún modo, el ofendido. Mi imagen de que soy el ofendido, la crucifica el propio dolor de la ofensa. El dolor, cuando se admite profundamente, destruye la imagen de que me han hecho daño, y me relajo en el espacio plenamente abierto en el que todo dolor puede aparecer y desaparecer. Soy lo bastante vasto como para admitir todo el dolor en mí. A quien soy, nunca, jamás puedes hacerle daño, ni tú ni nadie. En este lugar, ya no eres quien me hizo daño, ni yo soy ya tu víctima, de modo que podemos finalmente encontrarnos. Aquí, nunca, jamás puedes ser mi enemigo. Aquí, nunca tengo razón para temerte.

Así que ¿puedo simplemente estar aquí, con cualquier dolor que aparezca cuando me dices tú verdad?

Tengo que ser sincero conmigo mismo. Lo que podría aparecer en la experiencia presente, en respuesta al dolor, es un impulso apremiante de arremeter contra ti. ¿Se puede admitir también ese impulso si aparece? No voy a fingir que no está en mí; estoy hablando de ser radicalmente sincero respecto a mi experiencia. El dolor está presente, y el impulso de hacerte daño a ti está presente.

¿Puedo estar simplemente aquí, con el dolor y el impulso apremiante de escapar del dolor? Este puede ser un lugar maravilloso para sentarme sin ninguna expectativa.

Empiezo entonces a darme cuenta de que tanto el dolor como el impulso de escapar de él tienen permiso para estar en el espacio que soy. La vida acoge, con la más profunda aceptación, tanto el dolor como la incapacidad de admitirlo totalmente. Esto es perdón radical, ¿no te parece?

¿Puedo encontrar esta profunda aceptación aquí mismo, en el momento en que tengo más ganas que nunca de hacer daño a otro ser humano? ¿Puedo encontrar el final de la guerra aquí, justo en el momento en que la guerra está a punto de empezar? ¿Puede un impulso de este tipo considerarse simplemente una ola más del océano, una ola que el

océano que soy ya ha aceptado?

Puede resultar de lo más extraño..., admitir el impulso de querer hacer daño a alguien, ¡sobre todo si intentamos aferrarnos a una imagen nuestra de buena persona o de persona generosa o compasiva, o incluso de ser humano espiritual, puro, perfecto, no violento, que jamás tiene un sentimiento «negativo» hacia nadie!

Se nos ha enseñado que no deberíamos sentir nada negativo hacia nadie. Se nos ha enseñado que solo deberíamos albergar sentimientos cordiales, buenos pensamientos. Tenemos miedo de que si admitimos un impulso de ese tipo, acabaremos *actuando* en consecuencia. Pero es un condicionamiento claramente falso, cuando se coteja con la realidad. Un impulso apremiante que se niega, que se rechaza, que se aparta de la mente tiende a crecer y crecer. Un impulso apremiante que se niega acabará haciéndose *irremediamente inaplazable*, urgente, y, en un momento u otro, nos parecerá que no tenemos más remedio que actuar basándonos en él. Sin embargo, admitir profunda y plenamente el impulso, permitirle que esté —no hacer algo con él, no juzgarlo, sino permitirle simplemente que esté presente tal como es, sin expectativas, sin siquiera la expectativa de que desaparezca—, equivale a *quitarle a ese impulso apremiante la urgencia irremediable*. Esto no significa que el impulso en sí desaparezca, pero ya no es una amenaza que se apodera de nosotros, por así decirlo. Ya no es peligroso o amenazador. Ya no te define. La gente más violenta suele ser aquella que está emocionalmente más reprimida. Intentan a toda costa mantener a raya sus sentimientos y sus impulsos —sentimientos de tristeza, de impotencia, de miedo o de fracaso— y, a causa de esa represión, acaban explotando de manera destructiva.

Vemos, así pues, que los impulsos más extraños y destructivos tienen permiso para estar en lo que somos. Las olas más intensas ya tienen la aceptación del océano. No hay ninguna parte de la existencia que el océano no ame. Veremos en el capítulo siguiente que este descubrimiento puede ayudarnos a entender las adicciones desde dentro y a encontrar la libertad incluso en presencia de los más fuertes y arrebatadores deseos.

Recuerda que la aceptación no significa que el dolor o el daño *se esfumen*. Creo que este es un gran error que la gente comete. Esperan que una vez que descubren esta profunda aceptación, todo el daño, el dolor y los extraños impulsos desaparecerán como por arte de magia; y cuando ven que no es así, se sienten más heridos, confundidos y fracasados que nunca, ¡La más profunda aceptación ha fracasado, lo cual hace de ellos el más rotundo fracaso como personas! Pero la idea de que cualquier ola habría de desaparecer es la idea del buscador. Y no hay ningún problema, si eso ocurre. ¡El sentimiento de ser un fracaso por no conseguir deshacerse de las olas también tiene permiso para aflorar!

Puede haber dolor; puede haber un deseo imperioso de librarse del dolor, un impulso de arremeter contra la otra persona y resarcirse de la ofensa y también un deseo de que todo ello desaparezca. *Todo* se permite aquí, en este momento. Todo lo que sucede en este momento está profundamente permitido. Ninguna ola puede hacerte daño..., aunque duela. Nunca deja de sorprenderme la naturaleza omnimoda de la consciencia. Su abrazo está tan lleno de amor, es tan incondicional que nunca hay ni un solo pensamiento, sentimiento, sensación, olor ni sonido que rechace. Acoge incluso el propio rechazo. ¿No es esto lo que significa «ama a tus enemigos»?

Así que, en nombre del amor verdadero, me desprendo de todas las ideas que tengo sobre lo que es el amor. Me desprendo de todas las ideas sobre lo que es la relación,

de todas las ideas sobre lo que debería o no debería pensar y sentir cuando estoy contigo. Descubro que, así como cuando no estoy contigo soy el espacio plenamente abierto en el que todos los pensamientos y sentimientos tienen permiso profundo para ir y venir, también cuando estoy contigo soy ese mismo espacio abierto de aceptación incondicional. Si la alegría, la dicha y los sentimientos tiernos y placenteros vienen y van en mí en tu presencia, ¡maravilloso!; te amo en medio de esos sentimientos. Pero el amor verdadero no consiste solo en experimentar lo bueno; no consiste solo en sentimientos tiernos, dulces, placenteros, románticos. Esa es una idea horrorosamente limitada del amor. El amor es lo bastante inmenso como para contenerlo todo. Si la frustración, la confusión, la angustia, la ira, la tristeza, el dolor, el tedio, e incluso la desesperación, el disgusto y la impotencia vienen y van en mí en tu presencia, descubro que también estas olas están profundamente admitidas en lo que soy. No son una amenaza para el amor; son una expresión *de* amor, por muy extraño que esto le suene a la mente condicionada. Y, por tanto, puedo seguir estando radicalmente abierto a ti; puedo seguir relacionándome contigo, incluso en medio de los sentimientos más dolorosos o inquietantes. ¿Por qué tenemos la idea de que la relación es una especie de burbuja protectora en la que ciertas olas del océano no tienen cabida? ¿Qué es lo que intentamos proteger, exactamente? ¿Una imagen prestada de la apariencia que debería tener una relación? ¿Por qué limitamos nuestro amor de esta manera? Una relación, lo mismo que quienes realmente somos, es un océano, lo bastante inmenso como para acoger *cualquier* ola.

Prueba a encontrarte con el otro en este lugar de profunda aceptación, hoy y durante el resto de tu vida. Porque puede que este sea el último momento en que estéis juntos y tal vez no tengas otra oportunidad. ¿Necesitas de verdad un futuro para conectar *ahora*?

Una de las cosas que más me gusta hacer es sentarme con mi anciano padre. Es precioso el simple hecho de estar sentado con él en un lugar de profundo no saber, un lugar donde desconozco qué hacer o qué decir. Me siento, sin expectativas, sin intentar repararle, sin tratar de manipular su experiencia ni la mía en modo alguno. Simplemente escucho, sin procurar mejorar las cosas en el momento, sin desempeñar el papel de «el que sabe». Como espacio de consciencia plenamente abierto, simplemente estoy a su disposición, abierto a lo que quiera que suceda cuando estamos juntos. En el instante que me siento a su lado, noto una aceptación profunda y total de cualquier ola de frustración, tristeza o malestar que aparezca en mi océano de experiencia. Su dolor, mi dolor...; no hay diferencia alguna. A veces hasta me olvido de si es él o soy yo el que siente dolor.

Me parece a mí que esto es en esencia una relación de verdad: encontrarse — encontrarse realmente— en este momento, sin esperanza, sin futuro, sin expectativas, sin un relato; encontrarte cara a cara contigo mismo. Me encanta lo que dice Nisargadatta Maharaj: «Cuando el yo personal se disuelve, el sufrimiento personal desaparece». Pero, y esto es crucial, añade además: «Lo que queda es la gran tristeza de la compasión». Sí, la ausencia de un yo separado no es un frío desapego y un rechazo del mundo, sino la entrega e intimidad más inimaginables. Pues cuando ya no vives con miedo a la vida, ¿por qué habrías de querer o necesitar aferrarte a nadie, ni mantener a nadie a distancia?

El mundo no se puede comprender, pero se puede abrazar:..

Martin Buber

LAS ADICCIONES

A] parecer, los seres humanos podemos hacernos adictos | prácticamente a cualquier cosa. Nos hacemos adictos a las drogas, a los cigarrillos, al alcohol, al juego, a los sedantes, a comprar, a Internet y los videojuegos, a los deportes extremos y peligrosos, a la comida... Nos hacemos adictos a las relaciones, a estar constantemente con gente, a seguir en contacto con ella a través del teléfono móvil las veinticuatro horas del día, a poner constantemente al tanto de nuestras vidas a todo el mundo en Facebook y en Twitter, a asegurarnos de que saben que existimos y que continuamos existiendo... Nos hacemos adictos a nuestras carreras profesionales, a trabajar un número disparatado de horas al día haciendo cosas con las que ni siquiera necesariamente disfrutamos. Y no siempre es porque necesitemos tanto dinero que no nos queda otro remedio que trabajar así; trabajamos debido a conceptos abstractos como el estatus, el prestigio, el deber, la seguridad..., cosas en las que supuestamente hemos de creer, ya que todo el mundo parece creer en ellas. ¿Nos hemos preguntado alguna vez si *nosotros* creemos en ellas y por qué?

Somos adictos a objetos materiales, a sustancias, a sistemas de creencias, a otras personas, pero en la raíz de *todos* estas adicciones está nuestra adicción principal: *la adicción a nosotros mismos*. Somos adictos al relato de «mí». Somos adictos a mantener esa imagen de nosotros y a defenderla a muerte; a realizar trabajos constantes en esa imagen, a mejorarla, comparándola y contrastándola con otras imágenes; a crear la imagen perfecta, a completarla antes de morir y a asegurarnos de que los demás tengan esa imagen de nosotros incluso después de que hayamos muerto. En este sentido, todos somos adictos, nos guste o no, tengamos o no un diagnóstico clínico de adicción.

¿Es posible ir más allá de la idea de que la adicción es una enfermedad, dejar de lado todas nuestras nociones preconcebidas y examinar con una mirada nueva lo que de verdad sucede, al nivel más profundo? Quiero ir más allá de las explicaciones físicas, sociológicas y psicológicas, y ver lo que sucede, en el nivel más profundo de todos, cuando alguien se siente arrastrado una y otra vez, aparentemente sin poder controlarlo y muchas veces incluso contra su voluntad, a comportamientos, personas, lugares o sustancias que en última instancia no son buenos para él, que no le sanan, en el verdadero sentido de la palabra. ¿Qué busca en realidad esa persona?

A menudo, se entiende por adicción la incapacidad de dejar de hacer algo, que, en el caso más extremo, es el sentimiento de tener que hacer algo simplemente para poder funcionar, para poder seguir adelante, para disfrutar de un bienestar básico, *a pesar de* los efectos secundarios y las consecuencias.

Probablemente sea verdad que nadie se hace adicto a nada *intencionadamente*. Un cigarrillo, una copa o una droga pueden resultar, al principio, desagradables e incluso repugnantes. Muchos adictos cuentan que detestaron su primera experiencia con las drogas, pero que querían simplemente experimentar, flirtear con el peligro, o encajar en el grupo o sentirse incluidos. Algunos, después de este primer experimento, empiezan a consumir la sustancia (o a utilizar el objeto o a la persona, o a vivir la experiencia) con más regularidad. Y como su organismo se hace cada vez más tolerante a ella, necesitan una cantidad cada vez mayor para obtener el efecto deseado. En casos extremos, la necesidad de una droga puede hacerse devastadora y quitarle la vida a esa persona, destruir su carrera profesional, sus relaciones y su salud.

No creo que ni los psiquiatras, ni los psicólogos, ni los sociólogos, ni ninguna

otra rama de investigadores hayan llegado realmente hasta el fondo de por qué algunas personas se hacen adictas y otras no. Hay muchas teorías sobre la adicción, pero no se sabe mucho de sus causas últimas. Por ejemplo, muchísima gente ingiere alcohol en este mundo, y sin embargo son pocas las personas que beben mucho, y todavía menos las que se hacen adictas al alcohol. ¿Por qué unas se hacen adictas y otras no? La literatura sugiere que hay factores de riesgo asociados a la adicción —tales como el maltrato o la negligencia sufridos durante la infancia, enfermedades mentales, la pobreza, el estrés o la falta de estudios— y se dice que puede haber en ella un componente genético, que la adicción puede ser hereditaria, que hay personas que sencillamente tienen una predisposición a hacerse adictas a algo sin que puedan hacer mucho para remediarlo. Mucha gente considera que la adicción es una enfermedad o una disfunción cerebral, y hay quienes llegan a asegurar que es algo de lo que uno nunca se libra definitivamente, y que no queda más

remedio que aprender a vivir con ella toda la vida. Una vez que uno se hace adicto, es adicto para siempre, afirman. En algunos casos, la adicción define realmente quién es alguien. Hay personas que se aferran con fuerza a la imagen de adictas que tienen de sí mismas.

No quiero decir que nadie esté equivocado. Solo deseo que profundices más de lo que quizá hayas profundizado nunca.

Veamos, antes de seguir adelante, quiero dejar algo claro: no estoy sugiriendo que, si te consideras un adicto, dejes de hacer de inmediato todo lo que estés haciendo para sanarte de esa adicción. Únicamente quiero presentar una perspectiva de las cosas distinta, y no pretendo que esta perspectiva *reemplace* lo que estés haciendo ahora. No quiero animar a nadie a que deje de asistir a la clínica o al grupo de rehabilitación, la terapia o el programa de los doce pasos. Sigue haciendo lo que estés haciendo, si funciona; pero quizá el hecho de mirar desde otro punto de vista qué es lo que ocurre en lo más hondo te permita descubrir una libertad que el programa que sigues actualmente no te esté dando.

Podemos hablar de los factores de riesgo de la adicción; podemos dar sobre ella explicaciones psicológicas y fisiológicas; podemos definir con detalle el comportamiento de un adicto desde fuera y desde dentro, por así decirlo, pero ¿qué es lo que de verdad sucede —a nivel de la experiencia del momento presente— cuando busco la siguiente copa? ¿Qué intento hacer, en lo más hondo? ¿Cuál es la *experiencia* de la adicción? ¿*Quién* es en realidad el adicto? Hasta que les preguntemos a los adictos: «¿Quién eres, más allá de todas las ideas que tienes sobre ti?», no vamos a llegar de verdad a la raíz del problema, y todas las soluciones que ideemos estarán basadas en suposiciones deficientes e indirectas, y en una forma de pensar dualista.

Aquellos a los que llamamos adictos no son básicamente distintos del resto de nosotros. En cierto sentido, un buscador es siempre un adicto...: adicto al futuro, adicto a escapar de este momento, adicto a encontrar alivio de la forma que pueda. Hallamos una vía de escape en el sexo, en las drogas, en los cigarrillos, en oír música ensordecedora, en comprar por fin ese bolso de Gucci, o ese coche deportivo de serie limitada, o el último videojuego. Y durante un tiempo, breve, parece que nos hayamos liberado del peso de buscar, del peso de la carencia. Durante unos inestimables momentos, mientras aspiro profundamente el humo del cigarrillo, me olvido de todos mis problemas; el pasado y el futuro desaparecen o retroceden hasta perderse de vista, y lo único que queda es el humo

cálido y relajante que baja por la garganta y entra en los pulmones. Ya no hay sentimiento de vacío; hay una especie de plenitud que solo parece posible lograr con este cigarrillo. En cierto modo, el cigarrillo, la copa de vino, la música ensordecedora se convierten en un amante, una madre, un gurú que me proporciona el alivio que ansio. Me devuelve al vientre materno. Me libera de las cargas que llevo a cuestas. Me quita el malestar. Me trae a casa... temporalmente.

Mucha gente encuentra una vía de escape en el sexo. En el momento del clímax, el mundo entero desaparece, y se produce una unión total. Nado en un océano de amor, donde solo existe la total sencillez de la vida tal como es, de este momento...; solo lo que está sucediendo justo ahora. Todo lo demás cae en el olvido. No es de extrañar que los franceses llamen a esta experiencia *la petite mort*, «la pequeña muerte». Todo lo demás deja de tener importancia; la ola se derrumba en el océano, me pierdo en la vida. Estoy de vuelta en el vientre. Mi lucha ha muerto. Mi anhelo más profundo se ha cumplido... temporalmente.

Consigo el coche más potente, la casa más grande, el reloj nuevo, y tengo la sensación de que mi búsqueda ha tocado a su fin. Realmente parece que el sexo, las drogas, el cigarrillo, el dinero, la fama tengan el *poder* de hacer que desaparezca el dolor, el poder de completarme, de una manera que no es capaz de hacerlo nada ni nadie. Algunos buscadores no conocen otra forma de completarse que con el objeto de la adicción.

Es casi como si intentáramos *anulamos* a nosotros mismos con las drogas, el alcohol o el sexo. A cierto nivel, así como la ola anhela retornar al océano, nosotros también anhelamos deshacernos de la carga que supone ser un yo separado. Anhelamos perdernos en la vida, que la vida nos absorba. Cuando vuelvo a casa después de un largo y agotador día de trabajo, me tomo una copa, y otra, y otra, y pronto todos mis pensamientos parecen estar muy lejos, como si no existieran ni hubieran existido nunca. No es simplemente que me olvide de ellos..., literalmente *han desaparecido* de mi experiencia, en este momento. A cierto nivel, el objeto de la adicción nos permite satisfacer el anhelo más profundo que tiene todo ser humano: desaparecer, dejarnos absorber por la vida, desintegrarnos en el momento, volver a casa, regresar al vientre materno, librarnos del peso de ser un yo separado, disolvemos de nuevo en el océano y descansar, descansar al fin. Mientras me bebo otra jarra de cerveza, me inyecto la droga de moda o conduzco de camino a casa en mi deportivo nuevo, siento que todo *está bien...*, durante un rato.

Sería maravilloso si este mecanismo nos diera de verdad lo que nos había prometido: completud permanente. Pero no es así, porque siempre llega el bajón. La luminiscencia va perdiendo intensidad, y el malestar aflora otra vez. Vuelve el dolor. Regresa el sentimiento de incompletud, a veces con más intensidad que nunca, y entonces pierdo la cabeza por la *siguiente* dosis, el *siguiente* momento de alivio, la *siguiente* experiencia. El buscador reaparece, aún incompleto, aún insatisfecho..., tal vez más insatisfecho que nunca. El sentimiento de vacío y descontento vuelve a aflorar; la sensación de carencia regresa. Y yo retorno al relato de mi vida vacía e insatisfecha, y luego anhelo librarme de todo ello otra vez.

Si el mecanismo de búsqueda cumpliera sus promesas y *realmente* eliminara el sentimiento de carencia e incompletud, no habría ningún problema. No existirían las adicciones. No necesitaría drogas, cigarrillos, comida o sexo para que se llevaran mi

dolor. No me sentiría impulsado a ceder a ninguno de ellos con tanta frecuencia, o quizá no cedería nunca. La vida estaría en equilibrio total. El hecho es que el cigarrillo no me da completud. No me quita los problemas; no me libra del malestar durante demasiado tiempo. *Pero tal vez el siguiente sí.* El efecto de la droga no dura mucho, pero tal vez la próxima vez sí lo haga. He jugado y he ganado, y no me satisface, pero tal vez si vuelvo a ganar, si gano más, me sienta satisfecho. Siempre buscamos el siguiente momento de liberación, y el ciclo continúa.

Quisiera que te dieras cuenta de que, en realidad, no somos adictos a los cigarrillos; somos adictos a la aparente *liberación*, a fundirnos con la vida, a la supresión temporal de la carencia que el cigarrillo *parece* darnos. No somos en realidad adictos al sexo; somos adictos a la aparente liberación que nos proporciona, a sentirnos temporalmente libres de la carga del «yo». No somos en realidad adictos al juego; lo que ocurre es que el juego nos saca de nosotros mismos durante unos inestimables minutos, horas o días. No somos en realidad adictos a los objetos o a las personas; somos adictos al sentimiento de liberación que parecen traer consigo.

El buscador es adicto al placer. Es la ola que quiere volver al océano. ¡Qué alivio, por un momento, pensar que has encontrado lo que buscas! ¡Qué alivio ser el océano, aunque solo sea por unos momentos perfectos! ¡Y qué infierno perder ese respiro y verte arrastrado otra vez, tan rápido, al mundo de los problemas humanos!

La adicción al alcohol, a sustancias diversas, al juego, al sexo, a las personas, a los gurús, al dinero, a la fama...: parece que hubiera muchos tipos diferentes de adicción. Pero, de hecho, solo existe una: la adicción del buscador a la liberación; y cuando entiendes esto, cuál sea el objeto de la adicción empieza a ser menos importante. Muchas veces, al intentar sanarnos de las adicciones, prestamos demasiada atención a los detalles del objeto de la adicción y al relato de nuestra adicción, y no la suficiente al mecanismo esencial que alimenta nuestra necesidad del objeto. Quizá me cure de la adicción al tabaco, pero si no afronto el sentimiento de carencia que hay por debajo de ella, volverá a surgir en cualquier otra área de mi vida. He conocido a personas que dejaron de fumar después de veinte años, y luego inmediatamente empezaron a comer en exceso. La gente que es adicta las relaciones rompe con su pareja actual e inmediatamente empieza a consumir drogas. La gente que tiene una adicción comprar deja de repente esa adicción y se hace adicta a un gurú espiritual. Ninguna cura, remedio o terapia que se centre en el objeto de la adicción, y no en la búsqueda a la que está sujeto el adicto, resolverá de verdad la adicción. Quizá sea una ayuda, pero no sanará al adicto en el verdadero sentido de la palabra.

Da igual que se trate de un cigarrillo, una botella de cerveza o la emoción ante la promesa de ganar un millón en la ruleta; toda adicción sirve al mismo propósito: parece hacer que desaparezca el malestar de este momento tal como es. Promete liberación, y parece darnosla efectivamente durante un rato. Pero no nos da lo que de verdad anhelamos.

¿Qué intentan *arreglar* los adictos cuando buscan una dosis?¹ Aunque probablemente no lo sepan, en el fondo tratan de arreglar un sentimiento esencial de separación, de incompletud. Como ya hemos visto una y otra vez en este libro, nada ni nadie puede arreglar la separación y la incompletud; ningún objeto externo ni ninguna persona lo pueden hacer. El único arreglo para la incompletud es abrazar radical y totalmente la propia incompletud..., el abrazo que eres en esencia. Eso es lo que en

realidad anhelamos en lo más hondo: *intimidación con nosotros mismos*.

Por supuesto, no echamos mano de un cigarrillo, de un sedante o de una botella de cerveza porque pensemos:

«Me siento incompleto y esto me va a completar». No, simplemente sentimos *un deseo, un ansia*. Nos sentimos extrañamente *arrastrados* hacia el objeto de nuestra adicción, casi contra nuestra voluntad. «Si tuviera elección —me digo—, no estaría haciendo esto.» Pero siento que no tengo elección. El cigarrillo parece tener un extraño *poder* sobre mí. El juego, el sexo, el dinero... parecen ejercer un extraño poder que me domina, un misterioso poder que me arrastra, por mucho que yo proteste. El chocolate... está ahí en el armario, llamándome: *cómeme, cómeme. Te haré sentirte mejor*. La cerveza está ahí, como el demonio, tentándome, prometiéndome alivio: *venga. Solo un sorbito...*

No es algo intelectual; no es que conscientemente te des cuenta de que buscas algo. Simplemente *te encuentras* encendiendo un cigarrillo. Te encuentras vaciando otro vaso de vodka. Te encuentras poniéndote morado de chocolate. Y tienes la sensación de que no puedes hacer nada al respecto. Tienes la *sensación* de que el objeto de la adicción te controla de algún modo, y no está en tu mano impedirlo. Sí, la *sensación* es esa..., como si fuéramos víctimas de la adicción: eso llamado «adicción» le está sucediendo a alguien llamado «yo».

Ese poder que nos parece que emana del objeto de la adicción es el mismo poder del que he hablado a lo largo del libro. Cuando creemos que un objeto, una sustancia o una persona es capaz de completarnos de algún modo, proyectamos en ellos una especie de misterioso poder. Ya se trate de la comida, un gurú espiritual, un amante, una celebridad, un líder político o religioso, una botella de *whisky*, un cigarrillo o el objeto que fuere, podemos tener realmente la sensación de que ejerce un poder sobre nosotros; parece que tuviera una especie de aura, que algo así como una energía dominadora, magnética, emanara de él. Parece que irradiara poder.

Pero no es un poder real. Nada ni nadie tiene esa clase de poder...: el poder de completarte. Ninguna ola tiene más poder que cualquier otra; toda ola es igualmente océano. El poder nunca es externo, en este caso. Lo que en tu experiencia parece ser un poder que te llega de fuera, del mundo, es sencillamente *tu propio poder proyectado*. Es el poder de la vida proyectado en el exterior y enfocado en otro objeto o en otra persona. El poder no está realmente en el objeto ni en la persona, aunque eso sea lo que *parece*, aunque esa sea la *sensación* que tenemos, aunque eso sea a lo que sabe y a lo que huele. El poder no le pertenece a nadie ni a nada, ya que la vida es el único poder.

Esta idea —de que la completud reside «ahí fuera», en el tiempo y el espacio, en el mundo, y de que algunos objetos y personas la tienen y otros no— es la proyección que da fuerzas al buscador para seguir adelante. *El buscador debe situar siempre el final de la búsqueda fuera de sí mismo para poder seguir vivo. El buscador debe proyectar fuentes de un poder invisible en el exterior, en el mundo visible, y luego buscar ese poder*. Desde los albores de la humanidad, hemos proyectado el poder «ahí fuera»: en el sol, en las estrellas, en la naturaleza, en objetos inanimados, en otras personas. Los seres humanos siempre hemos tenido dioses; incluso los ateos son profundamente religiosos en este sentido.

El que busca liberarse de su carga proyecta el poder de liberación en un objeto, de la misma manera que el que busca la iluminación proyecta la propia iluminación en otra persona y el que busca amor centra en otra persona todo su anhelo, otorgándole a ese

objeto el aparente poder de completarlo. La consecuencia es que tienes la sensación de que realmente *necesitas* el objeto, la sensación de que *necesitas* tu dosis que te «arregle», que necesitas sexo, chocolate, una copa, un cigarrillo, ir a otro *satsang* o a otro retiro espiritual, estar cerca de tu gurú, cualquiera que sea el objeto del que esperas recibir amor, para volver a estar completo.

Se podría decir que esa *necesidad* es la manera en que se manifiesta el mecanismo de búsqueda en nuestra experiencia. No experimentamos el mecanismo en sí directamente; experimentamos la necesidad, el anhelo, el deseo, el ansia, la impotencia ante la vida. Nunca entenderemos el deseo hasta que entendamos el mecanismo de búsqueda que hay detrás de él. Es un mecanismo asombrosamente creativo que parece impedirnos tener consciencia de quien verdaderamente somos. Cuando no vemos este mecanismo como lo que es, es cuando nos quedamos atrapados en buscar, en vez de *ver* la búsqueda como lo que es y reconocer que somos el espacio de consciencia plenamente abierto en el que la búsqueda tiene lugar, es entonces cuando sufrimos y apelamos a lo exterior para escapar del sufrimiento.

Lo cierto es que ponerte morado de chocolate continuamente no sería un problema si, al cabo del tiempo, no te produjera obesidad y te hiciera propenso a problemas cardíacos y a las trombosis. *En sí mismo*, comer chocolate no tiene nada de malo. Es algo que forma parte de la vida, también. Es cuando lo utilizas el como vía de escape, como liberador tuyo..., es entonces cuando empieza el problema. Es lo que buscas *en* el chocolate lo que es el problema. Chocolate + búsqueda = adicción.

Y lo mismo sucede con el alcohol. En sí mismo, no es malo, no es diabólico, forma parte de la vida. El alcohol es una sustancia neutral que no *necesitamos* utilizar de la manera en que lo hacemos. Cuando lo empleamos para distraernos de lo que realmente está sucediendo, para dejar de sentirnos mal, para que nos dé completud, para escapar del momento tal como es..., es entonces cuando empieza el problema. Alcohol + búsqueda = adicción.

Y tampoco el dinero en sí mismo es malo. Es el uso que hacemos de él —la forma en que atesoramos dinero, la forma en que hacemos daño y matamos para conseguir el dinero de otros, la competición y la envidia a las que puede conducir cuando no aceptamos profundamente nuestros sentimientos de insuficiencia e impotencia—, es eso lo que podríamos calificar de «malo». El dinero en sí no tiene ningún poder maléfico. Nada lo tiene.

Ya entiendes a lo que me refiero. Las sustancias y las actividades —el sexo, la bebida, comer chocolate, hacer apuestas en el casino o en el mercado bursátil— no son un problema en sí mismas; pueden ser partes de la vida divertidas, agradables e inocentes. Es cuando el buscador empieza a *utilizar* estas actividades para obtener algo cuando comienza el problema.

Cuando buscas algo a través de un cigarrillo, en realidad ya no lo estás fumando; casi ni te das cuenta de la experiencia real de fumar el cigarrillo momento a momento. No estás en realidad presente con la experiencia, porque las expectativas que tenías puestas en ese cigarrillo eran demasiado altas. En realidad, no estás fumándote el cigarrillo, estás intentando fumar completud. *No estás realmente fumando el cigarrillo..., lo estas utilizando para llegar a alguna parte.* Has dejado de ver —de ver realmente— lo que hay delante de ti. Estás buscando un momento futuro, y este momento es ahora tan solo un medio para alcanzar un fin. Estás intentando trasladarte desde aquí hasta allí

sirviéndote de un pobre cigarrillo.

Hacer del tabaco tu enemigo no te va a servir de nada. Eso es lo que muchos libros y cursos de autoayuda para la adicción parecen dar a entender, que el cigarrillo, el alcohol* las drogas son una especie de enemigo, que son malos, que deberíamos luchar sin piedad contra ellos, quizá durante el resto de nuestra vida.

Yo quiero proponer otra manera de contemplar las adicciones. El cigarrillo no es el enemigo. Cuando ves —cuando ves de verdad— el mecanismo de la búsqueda en funcionamiento, con todos sus detalles y sutilezas, te das cuenta de que el cigarrillo es inocente. No tiene ningún poder sobre ti ni nunca lo ha tenido. Lo estabas usando para conseguir completud. Te convertiste en un usuario, en el verdadero sentido de la palabra. El cigarrillo siempre ha sido inocente, siempre ha sido neutral, y tú, intentando liberarte a toda costa, lo empleaste, y luego has olvidado por qué lo hiciste (si es que alguna vez lo supiste, claro). Y luego te has dado la vuelta y le has echado la culpa de haberte hechizado. En realidad, fue al revés: fuiste tú quien le hizo una especie un sortilegio. En tu inocencia, en tu búsqueda de completud, proyectaste en él el poder de darte esa completud. Lo hiciste simbolizar el final de la búsqueda. Lo convertiste en tu gurú y le otorgaste un poder que nunca había tenido y que nunca podría tener.

No es cuestión de culpar a nadie —ni al cigarrillo ni al que lo fuma—. Porque no es que el cigarrillo sea inocente y tú seas culpable. Sois los dos inocentes. Cuando estás atrapado en la búsqueda, no tienes otra elección que echar mano de cualquier cosa que te parezca que ofrece liberación. En tu inocencia, echas mano de un cigarrillo. Cuando tienes la sensación de que necesitas algo, tienes también la sensación de que no tienes *otra elección* que conseguir lo que necesitas. Eres inocente de buscar algo, así que no estoy culpando a nadie. No es necesario jugar aquí a culpar y avergonzar a nadie. Solo trato de que *veas* lo que está sucediendo en tu experiencia, y no de que te juzgues a ti mismo.

DESEOS, ANSIAS, NECESIDADES Y CARENCIAS

¿QUÉ sensación produce un deseo apremiante? ¿Qué sensación produce el ansia?
¿Qué sensación produce *necesitar* algo?

Es difícil describir o definir lo que es el ansia o lo que es el deseo imperioso. Una vez más, nos referimos a deseos, ansias o necesidades como si supiéramos exactamente de qué hablamos. Pero, como venimos haciendo a lo largo del libro, vayamos más allá del relato, del relato del deseo imperioso, y volvamos a la experiencia real que tenemos de él momento a momento. Más allá del relato que nos contamos, ¿qué es lo que sucede en realidad?

Estoy sentado en mi silla favorita leyendo un libro. No falta nada. Simplemente, la vida está sucediendo...; hay sonidos, olores, pensamientos, sentimientos, y todos vienen y van. Estoy disfrutando de la sencillez de este momento.

Y, de repente, me encuentro dominado por el ansia, el ansia de un cigarrillo. ¿Qué es lo que acaba de ocurrir? Volvamos a la experiencia del momento y recorramosla a cámara lenta.

Primero ha aparecido un sentimiento de inquietud. Algo de repente se sentía insatisfecho e incompleto, y quería estar completo otra vez. Quería echar mano... de un cigarrillo, de eso que pensaba que eliminaría ese sentimiento de incompletud, y he

sentido el deseo imperioso de fumar —en otras palabras, el deseo imperioso de encontrar completud fumando—. Pensaba que fumar haría desaparecer el malestar.

Tiene algo de *urgente*, ese deseo imperioso, ¿verdad? Nunca es una experiencia relajada, tranquila, fluida. Algo se siente tenso y contraído. Da la sensación de que es necesario satisfacer algo *urgentemente*. De repente, la vida se reviste de un halo de urgencia. Tienes la sensación de que necesitas un cigarrillo ahora mismo..., no mañana, no dentro de un rato, sino *ahora*.

Hace unos momentos, la vida parecía estar completa. Yo permanecía cómodamente sentado en la silla leyendo un libro. No faltaba nada. Y ahora, de repente, siento como si *faltara* algo en mi experiencia presente. Se ha abierto un agujero en la experiencia presente. ¿Qué es lo que falta? ¿Qué puede llenar ese agujero? ¿Qué pondrá fin a esa carencia? ¿Es realmente posible que no falte nada y, de pronto, en un abrir y cerrar de ojos, falte algo?

Todos los deseos —de hecho, toda búsqueda— empieza siempre por una sensación de carencia, y luego esta sensación de carencia general pasa a ser la carencia de algo específico.

¿Qué es lo que falta? ¡Ah, ya sé! Falta un *cigarrillo* en la experiencia presente. El agujero es un agujero con forma de cigarrillo. Si estuviera fumando justo ahora, la experiencia presente estaría completa; el cigarrillo haría que desapareciera el agujero.

El significado original de la palabra «querer» era «carecer». Ha sido en estos últimos siglos cuando «querer» se ha convertido en sinónimo de «desear». Por tanto, cuando digo: «Quiero un cigarrillo ahora mismo», lo que en realidad trato de decir es: «Siento como si ahora mismo careciera de un cigarrillo. Me falta un cigarrillo». Hace un momento, no faltaba. Luego, de repente, lo necesito.

De repente, carezco de un cigarrillo; de repente, quiero un cigarrillo...; es lo mismo.

Pero no es que el cigarrillo falte de la experiencia presente. La experiencia presente siempre está completa en sí misma. Nunca puede faltar nada de la experiencia presente, al igual que el océano nunca falta, sean cuales sean las olas que aparezcan. Solo el pensamiento podría decir que «falta algo», pero incluso eso es simplemente un pensamiento que aparece en este espacio abierto. *pensamiento y el sentimiento de que falta algo* no faltan de aquí! Están plenamente presentes. Nada, lo que se dice nada, falta en este momento.

El comienzo de una gran libertad es darse cuenta de que *nunca falta nada en la experiencia presente*. Lo único que existe jamás en este sentido es el *relato*, el sentimiento, de que falta algo, y todos los relatos y los sentimientos asociados a ellos aparecen en el espacio plenamente abierto que eres, que siempre está completo en sí mismo. No falta nada en el espacio abierto que eres, puesto que ese espacio abierto abarca *todo* cuanto viene y va. Incluso el más intenso sentimiento de carencia aparece y desaparece en lo que eres. Incluso la carencia forma parte de la completud de este momento. Aquí, donde estás, incluso la carencia está completa.

He aquí una analogía magnífica: imagina que estás viendo una escena de una película en la que hay unos personajes sentados a una mesa, hablando sobre otro personaje, que dicen que no se ha presentado a la comida. Pero, desde tu perspectiva de espectador, ¿falta realmente ese personaje, falta de la escena? No, la escena está completa tal como es. Los personajes que están sentados a la mesa y hablan sobre el que no está

constituyen una escena completa de la película. Nada falta *nunca* de cualquier escena de una película. Nunca ves una escena y te dices: «No sé, qué extraño. En esta escena falta algo». Incluso aunque la escena sea *sobre* alguien que no aparece, sabes que en realidad no falta nada ni nadie. Ningún personaje puede faltar nunca en una película; cualquier escena de una película está siempre completa. De la misma manera, muere alguien a quien querías, y lo echas de menos, pero ¿falta de verdad? Nada ni nadie falta del océano de la vida.

Así que es mentira, una gran mentira, que *te falte* un cigarrillo. La *carencia* de ese cigarrillo es mentira. Es falso que *quieras* un cigarrillo.

Quiero dejar claro que, en última instancia, no tiene nada de malo querer cosas en la vida. Porque ahora corremos el riesgo de caer en otra trampa espiritual. A lo largo de los años he conocido a mucha gente que intentaba desesperadamente no querer nada, pensando que esa era la vía hacia la iluminación. Creían de verdad que una persona iluminada no quería nada.

En primer lugar, querer dejar de querer cosas es el querer más intenso de todos.

En segundo lugar, una vida en la que no se quisiera nada sería una vida de lo más insulsa. Dudo que sea posible ser humano, un ser humano vivo que respira, y no desear nada. Quiero ir a una galería de arte. Quiero una taza de te. Quiero hacer una visita a mi madre y a mi padre a los que amo con todo mi corazón. Te has tropezado, y te quiero ayudar a levantarte. Quiero tener un hijo. Quiero que leas mi libro. Quiero ser sincero contigo sobre lo que siento. Quiero salir de este campo de prisioneros de guerra. Todas estas son expresiones de la vida perfectas, y negarlas, o intentar fingir que no las tenemos, puede ser muy poco saludable. Intentar no querer nada es simplemente una parte más del juego de la búsqueda.

Creo que podría ser una ayuda diferenciar lo que es querer algo de forma auténtica, sana —por ejemplo: «Hoy quiero ir al parque»— y el querer que está basado en un sentimiento de carencia, motivado por la *búsqueda*, se podría decir—como por ejemplo: «Quiero un cigarrillo porque sin él me siento incompleto»—. Me parece que es muy importante hacer esta distinción.

Es cierto que muchas enseñanzas espirituales hablan del querer como algo negativo: «Querer es expresión del ego. Querer es egoísta. Querer es una ilusión. Querer es dualista. Querer conduce siempre al sufrimiento, y, si queremos poner fin al sufrimiento, debemos deshacernos de todos los deseos, de todos los apegos; debemos aspirar a vivir en un estado en que no queramos nada. Debemos dejar de querer tener dinero. Debemos dejar de querer tener posesiones. Debemos desprendernos de todo lo que tenemos y vivir en la calle. Entonces seremos libres. Debemos dejar de querer tener relaciones sexuales; debemos renunciar al deseo de tener ningún contacto sexual, y llevar una vida de castidad.

Entonces seremos puros y estaremos más cerca de Dios. Debemos dejar de querer sentir placer, porque el placer es malo y contrario a la espiritualidad, y solo si nos desconectamos de todas las fuentes de placer que hay en la vida, alcanzaremos la "iluminación"». Esto es lo que muchas enseñanzas espirituales parecen decir.

Pero la otra cara de la moneda es que, cuando renunciamos a todos nuestros deseos, acabamos llevando una vida tediosa, triste, desconectada de todo..., y siempre terminamos *en guerra* con las cosas que queremos. Porque, secretamente, en realidad no nos hemos deshecho de ninguna de ellas, simplemente las hemos reprimido. Reprimimos

el deseo sexual, por ejemplo, y fingimos ante los demás y ante nosotros mismos que nos hemos librado de él, pero secretamente el deseo de sexo continúa, y cuanto más nos empeñamos en enterrarlo, mayor es la amenaza de que explote..., hasta que al final explota. Y es fácil saber cuáles son las consecuencias de eso; fijate en la cantidad de escándalos relacionados con líderes religiosos, supuestamente célibes, que ha habido en el último siglo. Cualquiera cosa que intentemos reprimir acabará saliendo, tarde o temprano, de forma distorsionada. La fuerza vital sencillamente quiere expresarse; no se la puede refrenar.

Hace poco una mujer me hablaba de los veinte años, ni mucho menos felices, que llevaba casada con su marido. En los últimos años, había emprendido el camino de la búsqueda espiritual y había pasado muchas horas practicando cierto método dirigido a eliminar todos sus deseos en el marco del matrimonio..., porque los deseos, había llegado a entender, eran exigencias irracionales que nadie tenía derecho a hacer a otro ser humano. Así, una vez que dejara de querer nada de su marido, sería libre. Llamaba a este método «librarse del ego».

El caso es que había conseguido librarse de todos sus deseos, y, en cierto sentido, era maravilloso. Mucho, muchísimo de lo que había esperado de él eran exigencias absurdas e injustas, que habían sido expresión de su búsqueda a ciegas; habían sido tentativas de convertir a su marido en algo que, por más que quisiera, no podía ser, solo para complacerla. Intentar «arreglarle» había sido motivo de mucho sufrimiento para ella, así que era un alivio dejar de querer todas aquellas cosas sin sentido derivadas simplemente de su búsqueda.

Pero había llevado el exterminio demasiado lejos, y había acabado con *todos* los deseos. Y lo peor era que la relación con su marido no había mejorado nada. Lo había eliminado todo; de hecho, ya no quedaba apenas relación entre ellos. La relación se había muerto.

Le dije:

—Dime, ¿qué quieres de una relación?.

Titubeó, y respondió luego:

—Ah, yo creía que no debía querer nada.

Se lo pregunté otra vez. Estuvo un rato largo pensando, pero no se le ocurría nada.

—Bueno, deja que te ayude —le dije—. ¿Qué te parece algo sencillo, como tener a alguien con quien hablar?

—Ah, sí, eso me gustaría, claro. Eso sería estupendo —contestó.

Me pareció una respuesta conmovedora. Había en ella un querer genuino, un querer auténtico, que no provenía de su búsqueda de completud, de un sentimiento de carencia.

Venía del corazón. Fue, en sí misma, una expresión preciosa y apasionada de la vida. Fue algo que quería genuina, auténticamente, y que había enterrado, intentando no querer nada en absoluto y ser libre. Este pequeño deseo sencillamente no había tenido la oportunidad de respirar. Al destruir todos sus deseos, había destruido aquello que quería de verdad. Había tirado las frutas frescas con las podridas.

No todo lo que queremos es expresión de una carencia. Cuando expresamos un querer sano, genuino, decimos algo como: «Quiero esto. Me gustaría experimentar esto. Pero, lo consiga o no, seguiré estando absolutamente bien. No conseguir lo que quiero no

va a quitarle nada al bienestar de este momento».

Es diferente querer un cigarrillo que querer un cigarrillo *para que te complete*, algo que el cigarrillo no puede hacer. Querer un cigarrillo no es un problema, hasta que lo quieres *para que te quite el malestar*. Entonces, quererlo nace de la búsqueda, es un querer que expresa carencia, y que desembocará directamente en el sufrimiento y en una carencia aún mayor. Porque lo que estás diciendo en ese caso es: «Quiero esto, y si no lo consigo, no voy a estar bien. Lo único que va a hacer que todo esté bien es conseguir un cigarrillo». Ese es un querer basado en la ilusión de la carencia, en la ilusión de que falta algo y en la ilusión de que solo un cigarrillo puede llenar el vacío. Ya no vemos la realidad como es; hemos entrado en la búsqueda. Entramos en un sueño y, por tanto, en el sufrimiento.

LA RESPUESTA A UN DESEO IMPERIOSO

PROBABLEMENTE estés pensando: «De acuerdo, intelectualmente entiendo que el cigarrillo no me va a completar, ¡pero sigo teniendo la sensación de que necesito un cigarrillo!». Un deseo de este tipo parece *físico*. Antes de que te des cuenta, parece realmente que tu cuerpo *necesite* una dosis. Como explicaba antes, el cuerpo no sabe diferenciar una amenaza real de una amenaza imaginaria, y tampoco una carencia real de una carencia imaginaria.

La realidad es que el cuerpo nunca necesita un cigarrillo. Lo necesitas *tú*. Lo necesita el buscador. No es el cuerpo el que intenta completarse; eres *tú*. Creo que una de las grandes mentiras que decimos es: «El cuerpo me pide un cigarrillo», «No puedo vivir sin un cigarrillo» o «Me moriré sin un cigarrillo». Sí, de acuerdo, puede que tengas esa *sensación*, pero simplemente porque sientas eso no significa que la necesidad sea real.

Lo que realmente queremos decir con «necesito un cigarrillo» es «no estoy dispuesto a experimentar el malestar de no fumarme un cigarrillo». Y ahí está: no quiero experimentar el *malestar* —la incompletud, el dolor, el daño que me hace, la falta de bienestar— de no conseguir lo que quiero. No deseo que esas olas vengan. Tengo la sensación de que me ahogará en ellas. Tengo la sensación de que me superarán, de que no podré hacerles frente. Tengo la sensación de que me moriré, sin el objeto de la adicción, sin mi vía de escape, sin nada con lo que subyugar el dolor que me causa la existencia.

Cuando se le quita al buscador la esperanza de completud, ¿qué le queda? Cuando se te quita el tiempo, cuando toda esperanza de conseguir lo que quieres y estar completo desaparece, ¿con qué te quedas?

Te quedas con lo que es. Te quedas con el malestar, con la incompletud, con todo aquello de lo que escapabas, y sin esperanza de escapar de ello. Te quedas frente a la vida tal como es..., frente a las olas que has rechazado, frente a los pensamientos y sentimientos de los que has estado escapando, quizá todo tu vida. Te quedas frente a tu dolor, tu tristeza, tu culpa, tu remordimiento, tu sentimiento de soledad, tus miedos más atroces. Te quedas aquí, ahora, en este momento, frente a lo que es.

Para una persona separada, tener que hacer frente a todo esto es un problema muy serio. Pero en el espacio abierto que eres, no hay problema alguno: todas las olas pueden, simplemente, existir. El malestar extremo. Un sentimiento de carencia. Un deseo imperioso de fumar. Un ansia. La sensación de que hay algo que necesita completarse. Dolor. Agitación. Palpitaciones quizá. Sudor. Todo tipo de imágenes..., de lo horrible que

es tu vida, de ti fumando el cigarrillo extasiado, de ti aspirando profundamente el humo tibio, de toda la relajación que te proporciona, de la liberación que supone. La liberación está tan cerca que casi puedes tocarla.

Hay un deseo desesperado de alargar el brazo y encender un cigarrillo. En un momento, todo este malestar desaparecería. En un momento, el infierno podría convertirse en cielo. Sientes unas ganas insoportables. Quieres fumar desesperadamente. El cigarrillo te quitará todo este malestar. Solo uno, pequeño, diminuto. Está a solo unos momentos de distancia. Vamos. Solo uno pequeño. ¡Ah, es *tan* tentador!

Como hemos visto, no es que en verdad quieras un cigarrillo; lo que realmente quieres es que el momento presente vuelva a estar profundamente bien. *Lo que realmente quieres es dejar de sentir que necesitas algo. Lo que realmente quieres es que no vuelva a faltarte nada.* Lo que realmente quieres es que todo

este malestar *se acepte profundamente.* Quieres estar profundamente bien dónde estás; quieres estar en casa aquí y ahora, y piensas que fumarte un cigarrillo es la única manera de lograrlo.

«Quiero un cigarrillo» es mentira. Una mentira basada en una identificación errónea, una mentira basada en suposiciones tremendas de quién eres en realidad, una mentira que nace de tu negativa a ver la completud de tu experiencia presente.

Pero, escucha, no te estoy diciendo que *finjas* que no quieres un cigarrillo. Fingir nunca funciona; solo te lleva a más fingimiento. No te estoy diciendo que finjas que no tienes deseos ni ansias. Eres un ser humano, no un robot. Te estoy pidiendo que honres el deseo, pero también que te sumerjas en él hasta llegar a su raíz; que te deshagas de todas las suposiciones que hasta ahora has dado por hechas y veas con ojos nuevos lo que es de verdad, más allá de lo que te han contado que es, más allá de lo que supones que es, más allá de lo que crees que es.

Nos hemos abierto paso sin miramientos a través de la experiencia del ansia simplemente para descubrir el mecanismo que la pone en marcha. *No es el cigarrillo lo que anhelas (o la copa, o el sexo, o el siguiente colocón), sino la aceptación más profunda.* No anhelamos un cigarrillo; anhelamos la intimidad inherente a la consciencia del momento presente..., el espacio abierto en el que se aceptan todas las olas de experiencia. No es que en realidad tengamos ansia de un cigarrillo; anhelamos que el ansia de fumar ese cigarrillo se acepte profundamente. Anhelamos amar esa ansia tal como es, por muy disparatado que esto suene de entrada.

Cuando permito que un ansia cualquiera exista en este momento, con todo el malestar que conlleva, y cuando permito que exista en este momento el deseo imperioso de escapar del malestar —cuando permito que todo pensamiento, toda sensación, todo sentimiento estén donde están, y veo que la experiencia presente se acepta profundamente en este instante—, ya no *necesito* un cigarrillo que me complete. *Aquí es donde se puede romper el ciclo de la necesidad: en el alma misma de esa necesidad.* Esto es libertad *en* la necesidad, libertad *en* el ansia, no liberación *del* ansia. Estoy hablando de descubrir la libertad en la que el ansia y la necesidad imperiosa de satisfacer esa ansia pueden, ambas, aparecer y se admite que aparezcan, al igual que todas las olas del océano están ya admitidas en el océano.

No estoy hablando de combatir el ansia o ignorarla. Hablo de permitir profundamente que el ansia esté presente, así como la necesidad, incluso una necesidad desesperada, de satisfacer esa ansia. Un deseo imperioso y el deseo imperioso de

satisfacerlo son amigos inseparables. Si vas a permitir que exista el deseo, tienes que darle también la bienvenida a su mejor amigo, el deseo de escapar de ese deseo, y descubrir en lo que eres el lugar que acoge a ambos con profunda aceptación.

Permitir que el ansia esté presente —sentarse tranquilamente con ella, observar todas las imágenes que pasan flotando, sentir todas las sensaciones que vienen y van, permitirte de verdad sentir profundamente el deseo imperioso de fumar un cigarrillo, permitir el malestar e incluso el deseo más fuerte, el deseo que es tan fuerte que tienes la sensación de que estás *a punto* de hacer algo al respecto, estar con todo ello— puede parecer una experiencia muy extraña. Pero recuerda que ningún deseo es demasiado fuerte para que esta profunda aceptación «se encargue de él». Te sientes como si estuvieras a punto de morir si no te fumas un cigarrillo, y, aun así, incluso dentro de ese sentimiento, la mis profunda aceptación sigue presente. La más profunda aceptación puede acoger ese sentimiento también. *Es insoportable. No puedo más. También ese. Es demasiado doloroso. No lo aguanto. Y ese. estoy muriendo!* Todavía estás vivo. ¡No puedo con ello! Estás pudiendo. ¡No lo soporto! Lo estás soportando.

Lo que he descubierto es lo siguiente: que incluso sin un cigarrillo, incluso con todos estos sentimientos que aparecen en ausencia de un cigarrillo, incluso en la experiencia de *no conseguirlo que quiero*, estoy profundamente bien. Incluso sin el cigarrillo, estoy completo en esta experiencia presente. En medio del ansia más intensa, esta profunda aceptación sigue estando absolutamente presente. No significa que el ansia desaparezca, sino que mi relación con el ansia se transmuta. Ya no es una ola separada que se vaya a rechazar...; es una expresión del océano que el océano acoge.

Y una vez que he descubierto esta completud, sigo siendo libre de fumarme un cigarrillo o no. Esto es crucial. Soy libre de fumar, pero *ya no necesito hacerlo* para que me dé completud. Fumarme un cigarrillo y no filmármelo empiezan a ser extrañamente *iguales* en esencia. En esta profunda aceptación, acabo consiguiendo lo que el cigarrillo nunca podría darme: *la libertad de fumarme un cigarrillo o no*. No dependo va de él. Ya no me controla. Me he liberado de las garras de mi gurú. Se ha roto el hechizo. Me salgo de la secta del cigarrillo. Ya no soy impotente. Ya no soy una víctima.

En pocas palabras: cuando un deseo imperioso —de un cigarrillo, de una copa, de sexo, de una excursión al casino de una tableta de chocolate— se admite profundamente, se admite tal como es, deja de ser un deseo imperioso, deja de ser expresión de carencia, deja de ser expresión *de* incompletud y deja de ser una búsqueda *de* completud. Ahora es simplemente un puñado de sensaciones que tienen profundo permiso para aparecer y desaparecer en lo que eres, a pesar de que puedan ser desagradables en este momento. Los deseos vienen y van, y lo que tú eres permanece. El final de la adicción reside en un abrazo profundo y total del querer, del desear, por muy paradójico que esto suene al principio, Una vez más, fíjate en que no te estoy pidiendo que luches contra el deseo, no te estoy diciendo que lo ignores, que lo rechaces ni que practiques la abstinencia. La aceptación profunda no tiene nada que ver con negar lo que sientes. No te estoy diciendo: «No te des lo que desees, e *intenta* ser feliz sin ello». No te estoy pidiendo que *toleres* nada.

Oigo ya desde aquí las críticas a este mensaje: «Jeff Foster nos dice que dejemos de conseguir lo que queremos, i Dice que debe parecemos bien no lograr nuestros deseos, que deberíamos negarnos cualquier tipo de placer! ¡Suena completamente derrotista, una negación de la vida, completamente deprimente!».

No, no es eso lo que digo. No digo que *debería parecerse bien* no conseguir lo que quieres; te invito a que olvides todas las conclusiones anteriores y hagas la prueba de nuevo, para ver si puedes *encontrar* una tranquila aceptación, en el sentido más profundo, en la experiencia de no conseguir lo que quieres. Comprueba si es una posibilidad en tu mundo.

Encontrar el lugar de la más profunda aceptación no tiene nada que ver con tolerar o aguantar no conseguir lo que quieres; tiene que ver con encontrar el lugar donde incluso la intolerancia y la frustración se aceptan.

Y te pido que cuestiones la idea misma de que conseguir lo que quieres es realmente lo que quieres y, por debajo de eso, que cuestiones la idea de que eres una persona separada que quiere algo. Eso es muy diferente de *fingir que no pasa nada* porque no consigas lo que quieres. Es muy diferente de que te niegues a ti mismo cualquier placer, que es como la mente puede interpretar la idea. Te pido que veas si puedes aceptar de verdad no conseguir lo que pensabas que querías, pero que en realidad nunca has querido.

Puede ser algo muy extraño permitir profundamente un deseo. La mayor parte del tiempo la pasamos o intentando ignorar un deseo (con lo que solo conseguimos que se intensifique) o cediendo a él. Aceptar profundamente el deseo es el camino del medio. Entre rechazarlo y ceder a él, está ver..., y permitir, y encontrar libertad incluso en los lugares más inquietantes.

De modo que tu nueva práctica espiritual es esta: siéntate con el malestar, y con su mejor amigo, el deseo imperioso de escapar del malestar. Siéntate sin hacer nada con ellos. Siéntate sin expectativas de que cambien. Siéntate sin intentar arreglarte a ti mismo. Siéntate sin la esperanza de que esto tenga ningún resultado en particular. Y date cuenta de que cada pensamiento, cada sensación, cada sentimiento—incluidos cualquier expectativa, frustración, falta de aceptación o intento de cambiar este momento—ya están admitidos en este momento. Encuentra el conocimiento de que todo está bien en medio del sentimiento de que no está bien. Encuentra el lugar donde sabes que este momento está bien, incluso aunque sientas que es un momento muy difícil y que no está bien. Ese lugar es la libertad. Ese lugar es lo que eres. Y si no puedes encontrar ese lugar ahora mismo, y aparece cualquier sentimiento de fracaso, admite profundamente eso también. Simplemente percibe lo que quiera que haya aquí, y que a lo que quiera que haya aquí ya se le ha permitido entrar. Percibir así es la esencia misma de la meditación.

Y sí, puede ser *muy* difícil estar en este lugar del que no hay escape. Conozco a un adicto a la heroína que dejó la droga de forma abrupta. Su novia me dijo que el síndrome de abstinencia estaba siendo horroroso: calambres terribles por todo el cuerpo, temblores y sudor constantes, alucinaciones. En muchos momentos, pensaba que se iba a morir. La llamaba por teléfono y le chillaba: «¡No puedo más! ¡Me voy a morir!». Lo curioso es que no era *esta* tanda de calambres musculares la que le iba a matar..., era la ronda *siguiente*. Siempre *iba a* matarle la tanda siguiente... No le había matado *todavía*. El buscador siempre vive sumido en el recuerdo de lo terribles que fueron las cosas y anticipando lo terribles que podrían ser. El buscador siempre vive en el tiempo.

Finalmente su novia, sobre todo por miedo a que no lo soportara (aunque le había visto ya antes pasar por el síndrome de abstinencia y sobrevivir) accedió a llevarle al otro extremo de la ciudad, donde vivía su proveedor de droga, a conseguir una dosis. En el coche, de camino hacia allí, empezó a sentirse mejor de repente. En cuanto supo

que iba a conseguir una dosis, se relajó. Todavía estaba nervioso y ansioso y sufría algún dolor, pero ya no se sentía aterrado ni gritaba en tono amenazador que estaba a punto de morir. La droga había llegado a representar para él lo que le libraba

de la muerte, y cuando supo que iba a poder conseguir una dosis, su organismo se relajó.

Ante la imposibilidad de lograr lo que quieres, ante el fracaso de tu búsqueda, puedes experimentar impotencia, indefensión, miedo y falta de control absolutos. Realmente tienes la sensación de que estás a punto de morir. Te encuentras frente a frente con todo aquello de lo que querías escapar, frente a frente con tu propia impotencia ante la vida. Enfrentarse a todo esto se parece mucho a enfrentarse a la muerte. Si a esto se añade el dolor físico del cuerpo que empieza a reajustarse, he ahí una situación aparentemente insoportable que solo puede resolver —o eso parece— otra dosis.

El mecanismo de búsqueda puede ser despiadado y el síndrome de abstinencia, horrorosamente difícil, no nos engañemos. Pero ¿te das cuenta de que incluso el malestar más extremo contiene una invitación a la completud? ¿Te das cuenta de que incluso cuando las olas son terriblemente difíciles, el océano sigue presente? Es una invitación que nunca desaparece, da igual lo que esté sucediendo.

Puede que el cuerpo tiemble de un modo incontrolable. Puede que el dolor sea terrible. Puede incluso surgir el sentimiento de «me voy a morir» o «no aguanto más». Pero lo que soy es el espacio abierto en el que todos estos sentimientos y sensaciones se desarrollan. Ni el dolor, ni el miedo, ni la frustración, ni siquiera el sentimiento de indefensión o el terror absoluto..., ninguna de estas olas es realmente un problema para quien yo soy. Forman parte de la constante invitación de la vida; están profundamente permitidas en lo que soy. Existen para que les prestemos atención, para que las consideremos parte inseparable de la vida; no son una amenaza para la vida. No son malas, no son enemigas nuestras, no son impurezas que hayamos de destruir; son únicamente amadas partes de mí mismo. Y yo soy la calma en el ojo del huracán. El cuerpo hace lo que le corresponde hacer, y lo que yo soy nunca necesita escapar de lo que está sucediendo, incluso aunque exista el deseo imperioso de escapar de ello. Aquí, donde estoy, todo está siempre bien, de una manera que nunca seré capaz de explicar.

Poner fin a las adicciones no tiene nada que ver con librarse del ansia; tiene que ver con entender el ansia como lo que es y permitirle desde lo más profundo estar presente. Sí, al final, la libertad existe incluso cuando *no consigues lo que quieres*. Este descubrimiento contradice el saber convencional, está en contra de mucho de nuestro condicionamiento y no se enseña en ninguno de los libros de autoayuda sobre el pensamiento positivo. En una sociedad que da tanta importancia a conseguir lo que se quiere, y en la que se nos dice que conseguir lo que se quiere conduce a la felicidad, parece casi una locura sugerir que podrías ser libre y feliz cuando no consigues lo que quieres. ¡Quizá en un mundo rematadamente loco, haya que estar loco para estar cuerdo!

Cuando descubres quién eres realmente, eres libre, tanto si consigues lo que quieres como si no. De cualquiera de las dos maneras, estás completo..., y ni todos los cigarrillos, el alcohol, el sexo, la comida o el dinero del mundo pueden darte eso, como tampoco la ausencia de ellos puede quitártelo.

LO QUE ERES NO ES UN ADICTO

¿ES un adicto lo que de verdad eres? ¿Te define tu adicción? ¿Es realmente cierto que, en el nivel más básico, tienes

un problema muy serio? Cualquier terapia o programa de rehabilitación que primero no llegue hasta el fondo de estas cuestiones lo único que conseguirá es perpetuar la ilusión. No trato de decirte que deberías dejar todo lo que estás haciendo para librarte de tu adicción, pero estoy seguro de que, acompañado del entendimiento profundo de quién eres realmente, cualquier plan de rehabilitación será mucho más efectivo.

¿Y quién sabe!, quizá a partir de cierto momento ya no necesites más planes de rehabilitación. Te encontrarás ansiando la siguiente dosis, y hallarás *dentro* de esa misma ansia, dentro de cualquier malestar que aparezca, un profundo saber que todo está bien. Encontrarás libertad en todo aquello de lo que escapabas y, en ese lugar de aceptación total, descubrirás que no eres un adicto. Descubrirás que no te ocurre nada extraño. Lo que eres nunca ha querido ni ha necesitado hacer uso de nada para escapar de este momento. Lo que eres permite profundamente que este momento sea como es.

Un hombre que en un tiempo se había definido a sí mismo como alcohólico me dijo:

—Nunca he dejado la bebida. Nunca he dejado de ser alcohólico. Simplemente, nunca me he tomado la *siguiente* copa.

En este momento en que no bebes, ¿eres bebedor? En este momento en que no Jumas, ¿eres fumador? En este momento en que no te lanzas en pos del objeto de tu adicción, ¿eres adicto?

Tal vez algún día —y ese día podría ser hoy— encontrarás un cigarrillo o una copa o unas onzas de chocolate delante de ti y, al fin, sabrás, en lo más profundo, que no te darán nada que no esté ya aquí. No harán que esta experiencia sea más completa de lo que ya es. Puedes honrar la aparición de cualquier deseo apremiante. Puedes honrar el deseo apremiante de hacer algo respecto a ese deseo. Puedes honrar cualquier malestar que sientas por no conseguir lo que quieres. Y puedes dejar que simplemente todo esté aquí, tal como es, sin necesidad de cambiarlo de ninguna manera.

Si vas a canalizar tus energías de búsqueda, hazlo de manera que fluyan de vuelta hacia aquí, hacia dónde estás realmente, y abraza todo lo que está sucediendo ahora mismo. Olvídate de esa búsqueda de un momento futuro en el que estarás libre de la adicción y descubre lo que hay de verdad aquí, justo ahora. Y quizá, pronto, esta se haya convertido en la necesidad más imperiosa de todas: la de aceptar el momento totalmente. Tal vez te hagas adicto a la más profunda aceptación de este momento, una adicción de la que no necesitarás rehabilitarte nunca, una adicción sin efectos secundarios. Y entonces, incluso en medio del dolor, el malestar y los misteriosos deseos que no puedes controlar y ni tan siquiera nombrar, quizá te acuerdes de lo que siempre has sabido en lo más hondo, y que Julián de Norwich expresó tan claramente: «Todo estará bien, y todo estará bien, y toda clase de cosas estarán bien».

Es la libertad la que te libera, no tu esfuerzo por ser libre.

Krishnamurti

LA BÚSQUEDA DE ILUMINACIÓN ESPIRITUAL

EL miedo más atroz que hay en nosotros no es el miedo a la muerte; es el miedo a

la vida. Es el miedo a vivir —a vivir realmente—, a estar de verdad vivos y despiertos en el aquí y el ahora, a estar desprotegidos frente a la energía en bruto, la energía salvaje que es la vida. Como ya hemos visto, la vida lo incluye todo —no solo lo bueno, lo positivo, lo feliz—, lo mismo que el océano incluye todas las olas que puedan existir, y eso significa que, para estar de verdad vivos y despiertos, debemos abrirnos a todo. *A todo*. Sí, la vida es alegría, dicha y felicidad, pero también es dolor y tristeza, miedo, ira, confusión e impotencia. Despertar significa admitir que no puedes protegerte de ninguna de las olas del océano de la vida, que quien realmente eres es tan vasto e incondicional y libre que no puede sino acogerlo todo. Abrirte a la vida equivale a abrirte a la muerte..., a la muerte de quien pensabas que eras, la muerte de quien creías ser, la muerte de todo lo que has imaginado sobre ti. La vida y la muerte son en verdad iguales, y la mente nunca, jamás, entenderá esto.

La gente suele pensar que la iluminación espiritual tiene que ver con eliminar las olas de experiencia de las que siente miedo. Tenemos la idea equivocada de que la iluminación es un estado o experiencia especial, un lugar donde ya no hay miedo, ni dolor, ni tristeza, ni ira, ni nada negativo. En otras palabras, que la iluminación es un océano totalmente en calma y controlado, en el que todas las olas malas han muerto. Que es luz sin oscuridad, unidad sin diversidad.

Pero esta idea no es sino expresión del anhelo del buscador. El buscador quiere anesthesiarse contra la vida. El buscador quiere estar protegido de la muerte, tener control total sobre las olas en la experiencia presente. Para muchos, la iluminación es la visión de un océano perfecto..., un océano libre de todas las olas negativas, de todas las olas malignas, de todas las olas peligrosas. Es el gurú extasiado que vive en un estado de felicidad absoluta, que nunca siente dolor, tristeza, aburrimiento, frustración, miedo ni ninguna clase de debilidad habida o por haber. Es estar libre del mundo relativo del dolor y el sufrimiento. Es un escape del mundo de la dualidad. Es la protección suprema.

Entendemos ahora que este tipo de iluminación *es imposible*. Es una mentira, basada en ideas dualistas sobre quién y qué somos. Es un sueño del buscador, y nada más. Desgraciadamente —o quizá afortunadamente, en el gran plan de las cosas— muchas enseñanzas espirituales están al servicio de ese sueño. El sueño *vende*, porque es lo que el buscador quiere por encima de todo: *comodidad, certeza y seguridad*.

Durante toda la historia humana, debido al miedo esencial a la muerte (que era secretamente miedo a la vida), hemos combatido lo que nos parecía oscuridad y hemos intentado alcanzar lo que creíamos luz. Incapaces de reconocer quiénes éramos realmente, hemos atacado o reprimido todo aquello que nos parecía una amenaza para esa luz. Esos aspectos de la vida los hemos calificado de peligrosos, malignos, pecaminosos, impíos, malvados..., tabú, en el sentido original del término, y la espiritualidad se ha convertido así en una guerra contra la oscuridad, y no en el descubrimiento de la luz presente.

Sintiéndonos separados como individuos, habiendo desgarrado en dos la realidad, hemos creído que si conseguíamos deshacernos de los aspectos oscuros de nuestra experiencia, si conseguíamos vencer al demonio, si conseguíamos subyugar el pecado, si conseguíamos librar del mal al mundo, si conseguíamos destruir la impureza, conoceríamos una vida larga y próspera. Queriendo alcanzar el cielo, hemos inventado y luego combatido la idea del infierno. Queriendo alcanzar el *nirvana*, hemos rechazado el *samsara*. Queriendo alcanzar la cordura, le hemos declarado la guerra a lo que llamamos

«la enfermedad mental». Queriendo alcanzar a Dios, le hemos declarado la guerra al pecado.

El pecado, la enfermedad, el mal, la locura, la impureza, cualquier cosa impía, cualquier cosa que no encajara en nuestros planes de búsqueda, la hemos convertido en tabú, y nos hemos sentido con justo derecho a reprimirla, combatirla o incluso destruirla. Hemos creado chivos expiatorios, seguidos de incalculable violencia. Hemos creído que estábamos del lado de la vida y que, por nuestras fatigas, se nos recompensaría con más vida; que estaríamos protegidos de la muerte, y que todo saldría a la perfección. Tenía sentido..., en cierto modo.

Escapa de la oscuridad y alcanza la luz. Escapa del mal y alcanza lo bueno, lo puro, lo sagrado. Escapa de lo personal y alcanza lo impersonal. Escapa de la dualidad y alcanza la no dualidad. Eso es lo que hemos creído, en nuestra inocencia.

Pero cuando las despojamos de toda connotación religiosa, vemos que palabras como «oscuridad» y «mal» no son ya extrañas fuerzas místicas que hayamos de temer y combatir, sino meros indicadores de aquellas olas de experiencia — aquellos pensamientos, sentimientos y sensaciones— que en la actualidad rechazamos, que en la actualidad no consideramos expresiones legítimas de la completud.

Las olas «malas» u «oscuras» son simplemente aquellas en las que, por error, vemos una amenaza *para* la completud, una amenaza para la vida. Son las olas que rechazamos. Las olas que no amamos. Las olas a las que les damos la espalda. Las olas que tememos. Son las olas huérfanas que sencillamente anhelan volver a casa, y a las que no permitimos entrar. Son las olas que ponen en peligro las preciosas imágenes que tenemos de nosotros mismos. El miedo, la ira, la tristeza, los deseos sexuales, los pensamientos extraños... no son inherentemente oscuros ni malos. Lo único que ocurre es que no se les permite entrar en la luz, y por eso *parecen* lo que no son. Parecen ser oscuros y malos y oponerse a la luz, pero, en verdad, ninguna ola puede oponerse jamás al océano, puesto que todas las olas son el océano. Ninguna de esas olas que consideramos oscuras se opone a la luz; ya es la luz, solo que no se la reconoce como tal. Lo que consideramos malo no es sino luz reprobada y rechazada. Lo que consideramos malo es simplemente lo que tememos.

Muchas enseñanzas y prácticas espirituales se nos han presentado a lo largo de los siglos como la solución última al problema de ser humanos. Se nos ha enseñado la manera de trascender lo negativo y atraer lo positivo, de salir del cuerpo, de eliminar las emociones dolorosas, de escapar de los sentimientos, de detener los pensamientos, de aniquilar la imperfección y la impureza, de desapegarnos de la vida. Pero ¿por qué esta batalla interminable contra los pensamientos y los sentimientos? ¿Por qué esta guerra con el momento presente? ¿Por qué nos da miedo dar un abrazo total a nuestra humanidad, el abrazo que en realidad somos en esencia? ¿Por qué tenemos tanto miedo de *nosotros*? ¿Por qué este rechazo constante de la vida en sí? Tal vez tengamos miedo de que, si abrazamos completamente nuestra humanidad en el aquí y el ahora, estemos de hecho impidiendo o perdiéndonos algún tipo de existencia más sublime en el futuro. Se nos ha hecho creer que la humanidad se encuentra en algún tipo de estado deshonroso, y que abrazar plenamente la experiencia humana, deshonrosa, obligadamente terrenal, mortal, «ilusoria», sería un error, una evasiva, una claudicación, significaría conformarnos con menos de lo que merecemos, rechazar nuestra herencia cósmica. Se nos ha enseñado que, más allá de la experiencia humana, más allá de las sombras de la cueva, hay un mundo

más perfecto, un misterioso reino inmortal, celestial e iluminado esperándonos a todos.

Quizá todas estas creencias sean solo los sueños y las pesadillas del buscador, y la completud que buscamos esté ya aquí, oculta de hecho en nuestra humanidad, oculta en todo aquello de lo que intentamos escapar. Quizá ser humano nunca haya sido el problema. Quizá el problema nunca

haya sido la vida. Quizá no necesitemos soluciones al problema inexistente de estar vivos aquí y ahora. Quizá no necesitemos promesas de un mundo mejor, de una vida futura, de un cielo, de un ámbito espiritual trascendente, y nunca las hayamos necesitado. Quizá estemos profundamente bien como estamos, ya perfectos en nuestra imperfección, acogidos ya plenamente en el abrazo de la propia vida, que intentamos eludir.

¿Qué es la iluminación, entonces, si no guarda relación con escapar de nuestra humanidad, con escapar de algo llamado oscuridad o negatividad o el mal y avanzar hacia otro algo llamado luz? ¿Qué es el despertar espiritual, si no guarda relación con librarse de todas aquellas cosas de nosotros que nos disgustan? ¿Qué es la verdad suprema, si ya no es una negación de nuestra humanidad? ¿Qué es lo impersonal, si ya no está en guerra con lo personal? ¿Qué es lo absoluto, si al final acoge en sí lo relativo? ¿Qué pasa cuando todas las olas son *dignas de amor*, cuando no queda nadie aquí separado de la vida? ¿Qué pasa cuando el miedo a la muerte, que es el miedo a la vida, toca a su fin?

En un retiro que organicé en Holanda, un hombre se me acercó el primer día y me dijo que, el año anterior, tras experimentar mucho dolor y una profunda tristeza, había emprendido la búsqueda espiritual. Había leído muchos libros y había ido a ver a muchos maestros espirituales distintos dispuesto a alcanzar ese estado escurridizo llamado iluminación. Un día, sentado en el jardín de su casa, de repente le ocurrió algo extraño e inesperado. Todo pensamiento, todo sentido del tiempo, desaparecieron, y lo único que quedó fue la frescura y sencillez absolutas de ese momento. Tuvo la profunda percepción de que el mundo era perfecto tal como era, incluso en su imperfección. La hierba, los árboles, las guerras y la caca de perro que había en la acera..., todo era divino. Supo desde lo más profundo que todo estaba en el lugar que le correspondía, y que él no existía en realidad como entidad separada. Era, misteriosamente, uno con la vida. Ya no era una persona. Era solo un espacio abierto de consciencia en el que la vida sucedía. Tuvo la sensación de que su búsqueda espiritual había llegado a su fin. Había encontrado finalmente el vasto océano en calma existente más allá de los miles de millones de olas. Se sintió libre. Tuvo la sensación de que nunca volvería a sufrir.

Pasó varios días en ese estado de paz inefable. Pero los estados y las experiencias nunca duran, y los pensamientos, los sentimientos y el complicado relato de su vida regresaron. Aunque había experimentado una profunda percepción del océano, las olas empezaron a *dolerle* otra vez. Me dijo que eso le había confundido mucho. El esperaba que, después del «despertar», las olas cesarían por completo. Esperaba que el océano permaneciera en perfecta calma, transparente, tras la realización, y, sin embargo, las olas —olas de dolor, de tristeza, de miedo, de impotencia y de duda— seguían yendo y viniendo en él. Y no sabía qué hacer con ellas. Seguía apareciendo el conflicto en sus relaciones. Había en él mucha tristeza, y miedo, y añoranza, y no sabía cómo responder a ellos. Seguía debatiéndose con la adicción al tabaco. ¿Cómo podía haber despertado y seguir sufriendo? ¿Cómo podía haber despertado y seguir experimentando duda, incertidumbre y momentos de ira? Los gurús le habían prometido que el despertar sería el

fin de todo sufrimiento. Lo que estaba viviendo no tenía ningún sentido.

Durante el retiro, hablamos sobre la confusión posterior al despertar. Hablamos de la aceptación profunda de la vida, de la inseparabilidad de las olas y el océano, del espacio plenamente abierto que lo abarca todo, de cómo las olas están profundamente admitidas en lo que eres..., incluidas aquellas que antes calificabas de oscuras o malas, aquellas que no se corresponden con tu concepto de la iluminación. Hablamos sobre abrazar la vida totalmente en el momento presente..., sobre el abrazo que eres en esencia, y sobre descubrir ese abrazo aquí y ahora.

Al final del retiro, me dijo que había conseguido entender que las olas no *debían* cesar. *Eran* el océano. Y cada ola era una pequeña invitación a ver el océano de nuevo, *en* esa ola. Incluso el conflicto que estaba viviendo en su matrimonio era una invitación gigantesca a despertar y ver el océano *en medio* de ese conflicto, a descubrir a qué imágenes de sí mismo seguía aferrado, a qué sentimientos no les permitía entrar plenamente en su experiencia, cómo se desconectaba de su esposa al identificarse con «el agraviado» cada vez que discutían. Había visto el océano al completo, y el océano seguía revelándole más y más de sí mismo cada día. Era una bella paradoja.

Y luego me dijo algo precioso.

—Solía pensar que tenía algún *problema* serio por no ser capaz de aceptar las olas, por hacer que se fueran..., que no era lo bastante fuerte, que no estaba lo bastante despierto o algo así. Pero ahora me doy cuenta de que la cuestión no es ser lo bastante *fuerte* para aceptar las olas. Las olas de la experiencia presente ya están aceptadas en lo que soy. No es necesario que las acepte. Comprendo, ahora mismo, que ya están admitidas, que no tengo que ser lo bastante fuerte para aceptarlas. *Simplemente soy demasiado débil para impedirles volver a entrar.*

La iluminación no consiste en que seas tan fuerte que puedas aceptar todas las olas. No consiste en controlar las olas en modo alguno. No consiste en escapar del momento presente. No consiste en mantener una imagen de ti de persona iluminada y en demostrar lo espiritual que eres, lo extasiado y en paz que vives todo el tiempo. Consiste en descubrir quién eres..., y eso es algo tan radicalmente abierto, tan vulnerable, tan desprotegido, tan débil, en cierto sentido, que cada vez te resulta más imposible escapar de las olas que aparecen ahora. Una debilidad que, en realidad, no es debilidad en absoluto, pues en ella reside la fuerza más imponente. La iluminación es la más profunda aceptación de la vida. Y no hace falta que tú «hagas» esa aceptación; forma parte inherente de ti.

Mucha gente tiene experiencias del despertar lo mismo que este hombre, en las que entran en contacto con el vasto océano, más allá de la multitud de olas. Pero la vida no acaba ahí. Las olas siguen viniendo y, muy pronto, todas esas preciosas percepciones espirituales se olvidan. Por muy despiertos o espiritualmente evolucionados que creamos estar, por mucho que mostremos la imagen de «no tener un yo», o de ser «nadie», o de estar «más allá de lo personal», nos enredamos en las olas de la vida, lo admitamos o no. Nos vemos nuevamente arrastrados por el sufrimiento, el dolor físico, el conflicto de las relaciones, las adicciones, el perseguir nuevas experiencias o el aferramos a las viejas, o una nueva búsqueda espiritual. Es como haber estado despiertos y haber perdido luego ese despertar. Tocamos el cielo, y luego caímos de él. De esto pueden derivarse mucho conflicto y mucho sufrimiento: una vez que has tocado el cielo, la vida puede ser un infierno. Incluso la persona aparentemente más iluminada puede seguir experimentando

tristeza, miedo o un conflicto terrible en sus relaciones, después de la experiencia de la iluminación. Y muchas veces ese sufrimiento es más difícil de admitir que nunca, ahora que la imagen de sí mismo que uno pasea es la de «el que ha experimentado el despertar» o, peor todavía, la de «el maestro iluminado». Pero este sufrimiento que continúa es una gran noticia, de verdad, pues es solo una invitación a que te desprendas de todas las imágenes que tienes de ti, incluida la imagen de que estás iluminado o de que has trascendido el sufrimiento; a que afrontes sin miedo la experiencia presente, y a que encuentres la más profunda aceptación en ella..., y solo en ella.

Algunas enseñanzas espirituales hablan de las etapas del despertar. Dicen que lleva tiempo estar plenamente despierto. Algunas enseñanzas aseguran que puede haber un suceso inicial de despertar (en otras palabras, percibir el océano), pero que luego se puede tardar muchos años, incluso toda una vida, en integrar y encarnar plenamente ese despertar, en *vivir* realmente en él en la vida cotidiana. Hay quienes hablan del despertar como un viaje de integración de todas las olas, que conduce a un punto, situado en el *futuro*, en el que todas las olas se encontrarán plenamente integradas en el océano, y el viajero, como individuo, estará plena y absolutamente despierto. Y hay quienes afirman que en realidad no existe el despertar, que el despertar es un mito, que nadie ha despertado realmente nunca, y que deberíamos todos dejar ya de contemplar nuestro sufrimiento y tomarnos una taza de té y unas pastas.

Hay tantas enseñanzas en el mundo, tantas perspectivas distintas..., y todas pueden confundir sin límites a alguien que quiera sinceramente encontrar la libertad en su vida. Todos los caminos, procesos, prácticas y enseñanzas espirituales tienen su lugar; no estoy aquí para juzgar ninguno de ellos. Pero cuando reconoces que eres el espacio plenamente abierto en el que todas las olas aparecen y desaparecen, la íntima vastedad en la que todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones vienen y van, empieza a estar mucho más claro en qué consiste realmente el despertar.

Cuando reconoces que eres el vasto e íntimo espacio abierto de la consciencia, ya no hay una entidad llamada «yo» que vaya despertando *más* con el paso del tiempo, o que vaya a alcanzar la integración total en el futuro, pues, desde la perspectiva de quien realmente soy, se ve con claridad que toda ola que aparece ahora mismo está *ya* integrada en el océano..., que todas las olas *tienen ya* una intimidad total con lo que soy. No se trata, por tanto, de que yo avance hacia un punto final de integración total en el futuro. Ese es el sueño del buscador, que vive siempre en el cuento del logro espiritual enmarcado en el tiempo. De lo que se trata siempre, absolutamente siempre, es de *reconocer* esa integración en la experiencia presente *aquí y ahora*. Se trata de despertar a la completud y aceptación profunda de *este* momento, tal como es. Se trata de ver que *estas* olas ya están profundamente aceptadas, aquí y ahora. La integración de mañana no es asunto mío, y el relato del despertar de ayer es irrelevante. Aquí y ahora es donde está la vida, toda. Y *solo* hay aquí y ahora.

Y aunque este parezca ser un proceso que se desarrolla en el tiempo —quemar las imágenes que tienes de ti, reconocer la búsqueda en todas sus formas sutiles y aún más sutiles, descubrir la aceptación en esas olas que nunca *habías imaginado* que se pudieran aceptar, encontrar amor y paz en lugares que pensabas que el amor y la paz habían abandonado, descubrir más y más intimidad en tus relaciones personales aunque a la vez te das profunda cuenta de que no hay «otros» fuera de ti— de hecho, es un proceso atemporal que siempre sucede solamente ahora. La vida se integra consigo misma, aquí y

ahora, y tú eres el testigo de su danza. La vida se sana a través de ti.

Sí, esta es la bellísima paradoja del despertar espiritual. La vida está ya completa, radicalmente completa, aquí y ahora. No eres un ser defectuoso. Incluso con tus imperfecciones, eres perfecto exactamente como eres. La vida ya se ha completado en este momento y siendo este momento, y esta es la bella verdad última de la existencia. Y, sin embargo, asimismo, esa completud continúa *expresándose* como invitación sin fin a redescubrir la completud *en medio de* esta experiencia encarnada, personal, profundamente humana, aquí y ahora.

Cada ola que aparece, cada pensamiento, sonido, olor, sentimiento y sensación que aflora en el océano que eres te susurra suavemente: «Por favor, no te escapes de mí, por muy doloroso o intenso que parezca ahora mismo. Confía en mí, soy el océano también. Aunque ahora adopto esta forma y tal vez no te resulte obvio, es aquí adonde pertenezco. No te preocupes, no es necesario que me aceptes, ya estoy *dentro*.

Y no te preocupes, tampoco puedes rechazarme; ya estoy *dentro*, ¿te has dado cuenta? ¿Estás dispuesto a ir más allá de todas las ideas que tienes sobre ti, de todos los cuentos sobre tu pasado y tu futuro, y a *admitir* simplemente que ya estoy aquí, que ya se me ha *admitido*? ¿Puedes admitir que quien realmente eres es lo bastante vasto como para contener la totalidad de la vida, lo bueno y lo malo?».

Mira tu vida. La invitación está en todas partes. Está en la alegría y en el dolor, en el aburrimiento y en el entusiasmo, en el pesar y en el éxtasis, en la dulzura y en la amargura, en tu nacimiento y en tu lecho de muerte. La invitación está aquí, en cada momento de este precioso y frágil regalo de una vida que tan fácilmente damos por hecha. Y justo ahora, mientras lees estas palabras, te llama con suavidad para que vuelvas a ella.

SOBRE EL AUTOR

Jeff Foster estudió astrofísica en la Universidad de Cambridge. Tras un período de depresión y enfermedad, a los veinticinco años se hizo adicto a la idea de la iluminación y se embarcó en una búsqueda espiritual intensiva de la verdad última de la existencia.

Dicha búsqueda espiritual se estrelló estrepitosamente con el reconocimiento de la naturaleza no dual de todas las cosas y el descubrimiento de lo extraordinario en lo ordinario. En la claridad de esta visión, la vida empezó a ser lo que siempre había sido: íntima, abierta, apasionada y espontánea, y a Jeff le quedó una profunda comprensión de la ilusión radical que hay detrás de todo el sufrimiento humano y un amor al momento presente.

En la actualidad, organiza reuniones y retiros, y ofrece sesiones privadas por todo el mundo, indicando a la gente, delicada pero directamente, la posibilidad real de retornar a la profunda aceptación inherente al momento presente. Ayuda a las personas a descubrir quiénes son realmente, más allá de todos los conceptos espirituales, incluso en medio del estrés y la lucha del vivir de nuestro tiempo y de las relaciones íntimas. No pertenece a ninguna tradición ni linaje espiritual y hace que sus enseñanzas sean accesibles a todo el mundo.

Jeff ocupó el puesto 51 en la lista de la revista *Watkins Review* de las «100

personas vivas espiritualmente más influyentes» del mundo. Vive cerca de Brighton, en Inglaterra. Para más información sobre Jeff y sus enseñanzas, y para consultar su programa de eventos, consulta: lifewithoutacentre.com.

notes

Notas a pie de página

1 En inglés, Jix, «arreglar», «reparar», se utiliza también, en el contexto de la drogodependencia, para referirse a una «dosis» y, por extensión, en situaciones diversas, a aquello que desempeña el mismo papel que la dosis de droga. El autor hace un juego de palabras con ambos significados del término que no es posible reproducir en la traducción. (N. de la T.)

Table of Contents

JEFF FOSTER

Sinopsis

La más profunda aceptación

PRIMERA PARTE

LA INTEGRIDAD DE LA VIDA ¿POR QUÉ SUFRIMOS? Completarnos en el futuro El intento de controlar este momento EL OCEANO DE LA ACEPTACIÓN EXPLOREMOS LA PERCEPCIÓN DIRECTA DEL MOMENTO PRESENTE TODO ESTÁ EN TU MENTE EL REUTO DEL MUNDO EL RELATO DE MÍ MISMO LA DIFERENCIA ENTRE SENTIR Y SER NO EXISTEN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Segunda parte

EL DOLOR Y LA ENFERMEDAD LA DIFERENCIA ENTRE EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO EL DOLOR Y EL TIEMPO LA IDENTIDAD DE VÍCTIMA EL ORIGEN DE LA RELACIÓN Encontrara «la persona» ENAMORARSE LAS TRETAS DEL PODER LA INVITACIÓN IMPLÍCITA EN EL CONFLICTO DE LAS RELACIONES NUESTRA RESPECTIVA DESNUDEZ ADOPTAR LA PERSPECTIVA DEL OTRO EL PERDÓN DEL MAL PERDONAR A NUESTROS GURÚS: EL FINAL DE LA BÚSQUEDA DE ACEPTACIÓN FUERA DE NOSOTROS Decir la verdad de este momento ESCUCHAR LA VERDAD DE LOS DEMÁS LAS ADICCIONES DESEOS, ANSIAS, NECESIDADES Y CARENCIAS LA RESPUESTA A UN DESEO IMPERIOSO SOLO QUE ERES NO ES UN ADICTO LA BÚSQUEDA DE ILUMINACIÓN ESPIRITUAL

Notas a pie de página

