

# *EL LIBRO*

## *de la serenidad*

*Ramiro A. Calle*



*«No hay otra felicidad que la paz interior.»*

*BUDA*

## Agradecimientos

*Toda mi gratitud para mi editor José María Calvín, gran profesional, excelente persona e incondicional amigo. También hago extenso mi agradecimiento a todo el magnífico equipo de Ediciones Martínez Roca.*

*Estoy agradecido a Delna Jasoomoney, amable persona y extraordinaria ejecutiva del Grupo de Hoteles Taj. Y por último doy las gracias a mi amigo y excelente profesional Nicolás Valladares, representante de la agencia de viajes Sita en España. Hago extensivo mi agradecimiento a mis buenos amigos y amantes de las místicas de la India: María Luisa Jiménez, Publio Vázquez, César Vega, María José Ceu, Antonio Ballesteros, Roberto Majano y Carlos Campo.*

## Introducción

*El más fantástico reto del ser humano es vivir más despierto. El desafío más colosal, hallar la paz interior. El logro más provechoso, la claridad mental. El sosiego conduce a la lucidez de la mente; la lucidez de la mente desemboca en el sosiego. Éste es una energía que no se halla sino en nuestro interior. El verbo «sosegar» deriva de sessicare, «sentarse», «asentarse» (sess- un: «sentado»). Y es que nos sentamos en meditación para situarnos y hallar la quietud en los recovecos de nuestro ser. La raíz de la palabra «quietud», por su parte, significa «descanso»: la quietud es el verdadero reposo; el auténtico descanso es la quietud. Es lo que nos renueva, «re-centra», armoniza y sana.*

*Lucidez y sosiego son los dos puntales de la clara comprensión, aquella que carece de pantallas y filtros mentales, hace la visión más libre y con más brillo, vitalidad e intensidad, sin enmascararla tras deseos o antipatías. Esa mirada despejada y no condicionada es la que permite el aprendizaje a cada instante, porque no remolca los esquemas, frustraciones y experiencias del pasado. Resulta capaz de transformar interiormente a la persona, ya que le permite liberarse del surco repetitivo de conciencia en el que ha estado inmersa. Es una visión sin interferencias, que invita a evolucionar y convierte el devenir cotidiano en un ejercicio de autoconocimiento y madurez.*

*De este modo, el sosiego interior, que se gana mediante un esfuerzo consciente y la sujeción del ego, nos permite percibir sin superponer nuestros anhelos, miedos y aversiones. Desde esta claridad, la mente, más silente, puede descubrir lo que es en todo su fluir y esplendor; podemos tomar conciencia de nuestros movimientos psíquicos y emocionales, escuchar con viveza inusual*

*a la persona con la que nos comunicamos, sentir con gran frescura y vitalidad el abrazo del ser querido o conectar con el prodigio de un amanecer. El ego deja de interferir y, con él, se relegan la sombra del pasado, los moldes de pensamiento, la visión condicionada. La verdadera quietud interior abre una vía de acceso a esa totalidad que nos contiene y recupera la percepción unitaria de todo lo existente. Ésa es una enseñanza que, a diferencia de la acumulación de datos y experiencias mecánicamente codificados, nos aporta realmente algo muy valioso y nos ayuda a evolucionar.*

*Sin embargo, hasta que no mudamos de veras nuestra fosilizada psicología, somos víctimas de innumerables autodefensas narcisistas y atrincheramientos mentales que enrarecen nuestra atmósfera interior y nos impiden abrirnos y aprender de las configuraciones cambiantes de la existencia. Recurrimos a la racionalización incluso para ocultar nuestras cualidades más negativas y justificar nuestra ausencia de virtud.*

*Los oscurecimientos de la mente la ocultan y nos la roban. Lo que nos pertenece se nos escapa, lo que es nuestro parece no serlo. Las personas viven en la zozobra, el desasosiego, la agitación y el desconcierto. Se le da la espalda a la preciosa energía de quietud. El sosiego nos es sustraído por muchos factores y estados mentales, entre los que destaca el miedo. No nos referimos a aquel que nos protege, es razonable y está codificado biológicamente para la supervivencia, sino a ese miedo imaginario y psicológico que tanto llega a limitarnos y causamos constantes inseguridad e incertidumbre. Hábil en disfraces y máscaras de todo tipo, se esconde tras muchas de nuestras emociones negativas. ¿Qué son la envidia, los celos, la vanidad, la irritabilidad y otras muchas emociones negativas sino distintas formas de miedo?*

*Abundan los temores: miedo a la vida y a la muerte, a la soledad y a la compañía, a nosotros mismos y a los demás; recelo a ser desaprobado, examinado, despreciado o desconsiderado; pánico a no satisfacer las expectativas propias o ajenas, a no encajar en los modelos o descripciones de los demás, o a no estar a la altura de nuestro Yo idealizado; temor a lo nuevo, a los puntos de vista de otras personas, a lo transitorio o extraño. El miedo es un fantasma negro que impregna la psique humana y que se ve potenciado por la imaginación descontrolada, la fantasía neurótica y el pensamiento que reclama excesiva seguridad, no sabe adaptarse ni fluir, no acepta lo inevitable y genera conflicto sin cesar. Asimismo, turba la percepción de nosotros mismos, con lo que entorpece el autoconocimiento, sin el cual ni siquiera sabemos qué queremos hacer realmente con nuestra vida ni qué deseamos modificar en nosotros mismos. Preferimos ocultárnoslo y seguir acarreándolo. Ninguna ceguera se paga tan cara.*

*Nuestra mente siempre está inquieta e insatisfecha, no importa qué logre o cuánto acumule. Tiene una especial capacidad para buscar satisfacción y contento donde no puede hallarlos. Se frustra, se decepciona, se desencanta y se convierte en una fábrica de desdicha. Nada sabe de sí misma. Se debate en su incertidumbre; se desertiza en su atroz egocentrismo y su soledad, que le empujan, junto al tedio, a buscar frenéticamente por rumbos que no van a reportar ni calma, ni bienestar, ni plenitud interior. La mente elabora proyecciones, creaciones, decorados de lo más cambiantes y diversos, deseos compulsivos y antipatías de todo orden. No descansa, no se aquieta; no produce certidumbre y paz, sino agitación sobre la agitación, voracidad y conflicto.*

*¿Qué podemos esperar de una mente así? Sólo una sociedad de las mismas características; un mundo igual. Las revoluciones sin la transformación real de la mente no modifican en su base las circunstancias. Algunas mentes humanas tienden a hacerse extremadamente*

*intolerantes y autoritarias; otras, a obedecer a las mentes imperativas, convertidas en líderes, someterse a su voluntad y obedecerlas ciegamente. Ambos tipos de mente carecen de libertad interior, lucidez, sosiego. Unas son espada y las otras son tajo; unas son martillo y las otras son yunque. Las mentes autoritarias anhelan mentes que se sometan; las mentes dóciles requieren mentes a las que someterse. No puede haber en esa enfermiza relación ningún tipo de paz, comprensión o amor.*

*El culto al ego y el desenfrenado narcisismo prevalecen en una sociedad como la de los países tecnificados. Deben de ser la clave para mantener lo más putrescible de la sociedad cibernética. Todas las pautas de referencia o consignas conllevan la afirmación del ego. Por eso no hay afecto ni real cooperación, porque el ego excesivo desasosiega y crea continuo desamor. Es preciso que el ego mengüe para que brote la compasión, que se traduce en quietud interior; ésta desencadena la compasión. La mayoría de las relaciones son una farsa vergonzante. La amistad es cada vez una orquídea más rara y difícil de encontrar: muy pocos la valoran y aprecian su aroma.*

*Al no hallar sosiego y lucidez, las personas se aferran a las ideas y opiniones y hacen de ellas su esclerótico ego. Creencias y dogmas dividen, y generan todo tipo de desórdenes y conductas malévolas. A menudo llevamos una vida interior miserable, y quizá no nos damos cuenta. ¿Tenemos la suficiente valentía y coraje para ser conscientes de ello?*

*Hay cosas que nunca van a cambiar: la enfermedad, la vejez, la muerte y otras muchas; pero es preciso enfocar la vida con otra actitud. Algunos lo intentan y, como diría Jesús, son «la sal de la tierra». Aunque la acción sin lucidez, sosiego y virtud a menudo es nociva o destructiva, siempre se hallan racionalizaciones y pretextos para ella. Los políticos son los grandes expertos en el tema. La mente confusa y agitada no investiga ni se moviliza lo suficiente para emerger de su ofuscación, prefiere poner su salvación en manos de otros, someterse a los autoritarios, seguir creando una jerarquía de corruptos. Se abstiene de asumir su responsabilidad, SU soledad humana y su necesidad de ir más allá de la imitación y de los modelos prefabricados, en fin, de recuperar su paz y cordura. La hermosa simplicidad y la sencillez se sustituyen por una saturación de artificios, pues devenimos utilitaristas, voraces y dependientes. En una mente así no hay cabida para la dulce caricia del sosiego, sino sólo para la sombra de la inquietud y el desaliento.*

*Urge modificar la disposición mental. Con ese objetivo, las mentes más bondadosas y lúcidas de la humanidad han compartido sus intuiciones y sabiduría, sin ningún tipo de dogmatismo o adoctrinamiento, sin imposiciones, exigencias, sin atribuirse la prerrogativa de la verdad; simplemente han enseñado y transmitido métodos milenarios de automejoramiento. Todo está más que dicho; sin embargo, nada o casi nada está hecho.*

*Mientras no seamos capaces de ir superando los movimientos automáticos de nuestra psique que nos incitan a la avidez y alodio, no resultará fácil conectar con nuestro espacio interior de quietud. Tenemos que aprender a afirmarnos sólidamente en una conciencia más equilibrada para reconducir la energía no sólo hacia fuera, sino también al testigo de la mente, a fin de no dejamos envolver y obsesionar por lo que nos place o lo que nos disgusta. Mediante una ejercitación y una actitud correctas podemos estimular un «centro» de conciencia clara e inmutable, no enraizada en el ego personalista, que nos permitirá mantener lenitiva distancia de los fenómenos, apartamos de todo aquello que nos perturba. No se trata de una voluntad de evasión, sino de un distanciamiento anímico, por lo que nuestro interior puede hallar equilibrio*

*en el desequilibrio, sosiego en el desasosiego, silencio en el estruendo, pasividad en la agitación o la actividad frenética. Aun en las situaciones más conflictivas, es posible seguir conectado con el espacio interno de quietud, porque se sitúa antes de los pensamientos y, mediante el esfuerzo consciente, nos deja recobrar la armonía perdida. Se aprende a detectar los movimientos de atracción y rechazo de la mente, como las olas que vienen y van pero no nos sumergen, porque hemos ejercitado no sólo el estar inmersos en el espectáculo de luces y sombras, sino también el constituir el sereno y apacible «espectador».*

*Superar las tendencias perjudiciales -temores, anhelos, odios y obsesiones- no implica reprimir o mutilar las energías instintivas o las emocionales, sino encauzadas y reorientadas. De este modo se madura y se aprende a no dejarse anegar por las corrientes nocivas de pensamiento.*

*La mente cuenta con numerosos recursos (energía, confianza, contento, tranquilidad, volición y demás) que es preciso actualizar, intensificar y emplear para erradicar tendencias neuróticas. El ser humano, si se lo propone, puede caminar con paso firme hacia el equilibrio integral y convertir su desorden interno en armonía. Si hubiera paz en la mente, las actitudes fueran las correctas y la energía se utilizara noblemente, la sociedad podría experimentar cambios tan saludables como profundos. Pero cada uno debe asumir la responsabilidad de recuperar este equilibrio de la mente y purificar las intenciones. Buda declaraba: «¡Abandonad lo que es perjudicial! Se puede abandonar lo perjudicial. Si no fuera posible no os pediría que lo hicieseis». E insistía en la necesidad de cultivar lo provechoso. Decía: «Si el cultivo de lo provechoso acarreará daño y sufrimiento, no os pediría que lo cultivaseis. Pero como trae beneficios y felicidad, os digo: ¡Cultivad lo que es provechoso!». Sin embargo, se descuidan muchos aspectos de uno mismo y, en lugar de utilizar la energía (que es poder) para el auto desarrollo y el bienestar propio y ajeno, se aplica perjudicialmente.*

*Es asombroso y alarmante comprobar cómo el ser humano, a pesar de reconocer las calamidades que ha producido a lo largo de la historia debido a las tendencias nocivas de su mente, no toma la firme e inquebrantable resolución de conocerla, reformarla y reorganizarla. Es la constante negativa a aprender de los propios errores y remediados. Esta obra, que junto a las dos anteriores (El libro de la felicidad y El libro del amor), conforma la trilogía, no sólo es un voto de confianza a la posible evolución interior del ser humano, sino un cúmulo de valiosas enseñanzas, actitudes y métodos para hacer posible dicha evolución y que el homoanimal finalmente se convierta en ser humano. Para ello es necesario tomar lúcida conciencia de que nada bueno puede nacer de los pensamientos y tendencias neuróticos y destructivos, así como de que a cada persona compete ir poniendo los medios para conseguir una visión más clara, un corazón más compasivo y un ánimo más sereno. Sólo así, un mundo tan hostil dejará de ser y florecerán la simpatía, el amor, la benevolencia, la cooperación desinteresada y la tan necesaria clemencia. Se podría volver -permítasenos la utopía- a una vida sencilla y sin artificios, iluminada por la generosidad, la auténtica liberalidad, la indulgencia y la coparticipación, y entonces, por fin, no habría lugar para los voraces conductores de masas ni para los mercenarios del espíritu. Cada persona sería su propio guía y su propia lámpara que encender.*

*También aquí me he servido de narraciones muy antiguas, buena parte de ellas anónimas, que se han ido transmitiendo desde la noche de los tiempos de maestros a discípulos a fin de procurar puntos de vista, claves, pautas de orientación, actitudes y métodos para facilitar y activar el autoconocimiento, el trabajo sobre uno mismo, el auto desarrollo y la conquista de la paz interior. Se trata de historias que han florecido desde la Antigüedad en numerosas latitudes*

*(aunque la mayoría de ellas encontró su origen en la antigua India) y que han sobrevivido hasta nuestros días gracias a su eficacia didáctico-espiritual y porque en pocas líneas logran transmitir a veces mucho más, y mejor, que voluminosos tratados de espiritualidad. No es de extrañar que despierten un vivo interés en Occidente y que, además, hagan las delicias de niños y adultos, a la vez que admiten diversas interpretaciones o lecturas, de acuerdo con el grado de entendimiento y la madurez espiritual de cada lector.*

*Muchas de estas historias están cargadas de notable sentido del humor y gran agudeza y, desde luego, son como precisos «toques» para abrir la comprensión, recordar el más noble propósito de la vida, motivar y activar el sentido de la búsqueda interior. Apoyándome en cada una de estas narraciones, he elaborado un comentario, ofreciendo pautas y métodos para el desarrollo interior y la adquisición del sosiego y la sabiduría liberadora. Todos ellos están inspirados, obviamente, en la perenne enseñanza de los más grandes seres de la mente realizada; también, en los libros de sabiduría más espléndidos del legado espiritual de la humanidad, de modo muy especial en el Bhagavad Gita, el Dhammapada, el Tao- Te-Ching y los Evangelios.*

*Por otro lado, el método más antiguo y natural para alcanzar la serenidad es la meditación, que ayuda a recuperar la paz interior y esclarecer el entendimiento. Por esta razón, he incluido un apéndice con algunos ejercicios muy antiguos para la tranquilización mental y la recuperación del equilibrio perdido.*

*A modo de preliminar, añado en esta introducción un poema del yogui Vivekananda que tiene para mí un especial significado, como lo tendrá para todos los lectores. Cuando viajé la primera vez a la India, entré en el país por esa fascinante metrópoli (una de las más conflictivas del mundo) que es Bombay, acompañado por la profesora de yoga Almudena Haurie, ambos dispuestos, como luego haríamos, a recorrer buena parte del subcontinente indio para entrevistar a un número enorme de maestros, yoguis, eremitas y monjes. Nada más llegar a Bombay nos trasladamos a visitar la estatua de Vivekananda, situada en un minúsculo jardincillo en la Puerta de la India, desde donde el yogui partiera hacia Occidente a hablar, por aquel entonces (1911), a los occidentales de la serenidad y la necesidad no sólo de progresar hacia fuera sino también hacia dentro. Ante la estatua de Vivekananda, cuyos escritos yo había leído desde que era un adolescente, vino a mi mente el inspirador y revelador poema que escribiera el yogui precisamente sobre el tema que aborda este libro: la quietud. Esta composición en verso se titula Paz: ojalá algún día ésta impere en la vida, el pensamiento, las relaciones y los sentimientos de todas las personas.*

*¡Miradla!*

*Llega con toda su potencia  
esa fuerza que no tiene poder,  
esa luz que está en la oscuridad,  
esa sombra de una luz deslumbradora.*

*Es dicha que jamás logró expresarse  
y dolor que no se siente, de tan profundo.*

*Es la vida inmortal no vivida,  
la eterna muerte no llorada.*

*No es alegría ni pena,  
sino aquello que entre ambas está;  
ni es la noche ni es la alborada,  
sino lo que uniéndolas va.*

*Es dulce pausa en la música,  
descanso breve en el arte sagrado,  
silencio que se produce al hablar;  
y entre dos paroxismos de pasión  
ella es la paz del corazón.*

*Es belleza jamás contemplada,  
amor solitario que en su aislamiento se afirma.  
Es una canción viviente que nunca será cantada,  
es la sabiduría que jamás conoceremos.*

*Es la muerte entre dos vidas,  
entre dos tormentas la quietud que arrolla.  
Es el vacío de donde surgió la creación,  
ese aterrador vacío al cual retornará.*

*Allí va a parar la lágrima,  
para transformarse en sonrisa.*

*Es la mena de la Vida  
y su único hogar: ¡es la Paz!*

## *La necesidad de paz interior*

### *Alejandro y Diógenes*

*En su época, Alejandro Magno era el hombre más poderoso de la tierra. Sin embargo, no era una persona feliz y no gozaba de paz interior. ¿Cómo era posible que nunca experimentase la serenidad? Era en cierto modo un hombre muy atormentado que ponía toda su energía en seguir conquistando el planeta. Pero un día oyó hablar de un sabio, una especie de ermitaño, que vivía en un tonel y que, a pesar de no disponer de nada material, era un individuo llamativamente sereno e imperturbable. Alejandro decidió ir a verle. El sabio no era otro que Diógenes. Prepotente, Alejandro se dirigió a él diciéndole:*

*-Amigo, soy el hombre más poderoso de la tierra. Dime, ¿qué puedo hacer por ti?*

*Diógenes repuso:*

*-De momento, apártate hacia un lado, porque me estás tapando la luz del sol.*

*Alejandro le dijo:*

*-Tienes fama de ser un hombre que goza de una gran paz interior, aunque, por lo que sé, sólo dispones de ese tonel.*

*-Y de mí mismo -aseveró el ermitaño-. ¿Y en qué puedo yo ayudarte a ti?*

*-Soy el hombre más poderoso de la tierra -dijo Alejandro-, pero no tengo paz interior. Tú has ganado celebridad por tu contagiosa quietud. ¿Puedes decirme cómo conseguirla?*

*El ermitaño respondió:*

*-El hombre más poderoso de la tierra es el que se conquista a sí mismo. Quédate un tiempo conmigo, te enseñaré a meditar y te mostraré el camino hacia la paz interior.*

*-Ahora no puedo permanecer contigo, porque debo seguir conquistando tierras lejanas. Pero te prometo que después de conquistar la India, volveré a tu lado y seguiré tus instrucciones para hallar el sosiego total.*

*Alejandro emprendió la campaña de la India. A su modo, era un buscador, porque en este país tuvo como maestro al yogui Jaina Kalana. Pero unas fiebres se apoderaron de él y le robaron la vida, sin haber hallado la paz interior.*

## COMENTARIO

*La serenidad es un estado de íntima placidez no comparable con ningún otro. No sólo es la ausencia de inquietud, zozobra y ansiedad, sino la reconfortante vivencia de sosiego, bienestar y confortamiento interior. Es como un bálsamo para el cuerpo y para la mente, e incluso las funciones somáticas se ven beneficiadas y reguladas por este estado. En una era de ansiedad son pocas las personas que gozan de verdadera serenidad, aunque todos podemos ejercitarnos para ganarla y beneficiarnos de ella. Mientras la ansiedad es una sensación displacentera y*



*difusa que cursa como agitación, incertidumbre y marcada inquietud, la serenidad, en sus antípodas, es una grata sensación que invade el cuerpo y la mente y nos permite vivenciar las cosas de modo muy distinto a como se hace cuando estamos anegados por la angustia. Desde la ansiedad o la melancolía, todo se ve teñido de zozobra o penumbra. La gran mayoría de las personas, cuando más, sólo tiene fugaces destellos de quietud, ya que en el trasfondo de su psique pervive una ansiedad «flotante» de mayor o menor intensidad.*

*Seguramente, el estado más pleno del ser humano es la serenidad. Ésta posibilita un sentimiento de curativo contento que, al no rayar ni en la exaltación ni en la desmedida euforia, es más estable. Nada hay más enriquecedor que ese estado que, aunque se halla potencialmente en toda persona, conviene conquistado, porque son muchos los factores externos e internos «ansiógenos», es decir, productores de ansiedad y, por tanto, grandes enemigos de la auténtica serenidad.*

*Cuando el alma está tintada por la insatisfacción profunda, la voracidad y la agitación, no puede haber verdadero disfrute, e incluso lo «disfrutable» se vivencia con ansiedad. Podemos haber conquistado todo el universo, pero la angustia seguirá atenazando nuestro corazón. Por ello Buda, sabiamente, declaraba: «Más importante que vencer a mil guerreros en mil batallas diferentes es vencerse a uno mismo». Cuando hay paz interior, un rayo de sol es, un goce maravilloso y hasta en un tonel se encuentra uno mejor que en el más suntuoso palacio. Todo ser humano anhela la serenidad, esa «nube» de embriagante quietud que nos conecta con lo más genuino de nosotros mismos y nos abre a los demás y al cosmos. No obstante, por lo general hacemos todo lo contrario de lo que es preciso para hallar el sosiego tan deseado, vivimos como si nunca hubiéramos de morir o como si siempre nos quedara tiempo para aplazar la conquista de la paz interior. Como decía Novalis, la vía hacia dentro es la más secreta, pero es también la más prometedora para encontrar nuestro ángulo de quietud y disfrutar de su energía de serenidad. No hay vibración más pura y curativa que la del silencio interior que halla su fuente en la paz interna. Como aconseja el Dhammapada, «vivamos sosegados entre los agitados» o, como podemos leer en el siempre sugerente poema de Kipling, «tengamos la cabeza tranquila cuando todo alrededor es cabeza perdida». ¿Podemos, pues, recuperar la serenidad? Podemos, porque no hay que ir a buscada a ninguna parte, ya que mora en nuestro interior.*

## EL ENCUENTRO DE LOS MUERTOS

*El mismo día que murió Alejandro, seguramente de malaria, falleció el sabio Diógenes, tal vez de ancianidad. Uno lo hizo sin haber encontrado la paz interior, a pesar de haber conquistado medio mundo; el otro lo hizo habiendo hallado hacía ya mucho tiempo el sosiego del espíritu, a pesar de que su única pertenencia era un miserable tonel. Como los dos murieron el mismo día, cuando estaban cruzando el río Caronte, se encontraron. Diógenes, con cierta ironía, preguntó:*

*-Señor, ¿encontraste la paz interior?*

*-No, empleé tanto tiempo en conquistas que viví atormentado y no tuve tiempo para trabajar por mi paz interior -dijo Alejandro.*

*-Y ya ves -agregó el sabio del tonel-, tú dueño de medio mundo y yo sólo de un tonel, y sin embargo, amigo, los dos vamos desnudos, tal como nacimos.*

### Comentario

*Cuando comenzamos a vivir, ya estamos empezando a morir. Es un hecho incontrovertible, nos guste asumido o no. Todos nos hallamos sujetos a ese fenómeno misterioso que llamamos «muerte» y que nos expulsa de golpe de la «película» existencial. Vivimos con placer y dolor, sometidos a situaciones gratas e ingratas y a experiencias agradables o desagradables, pero ¿hemos sentido alguna vez verdadero gozo? Condicionados por el apego y el odio, buscamos compulsivamente lo que denominamos «felicidad», perturbados y obsesionados por nuestros afanes y logros, pero ¿hemos experimentado la brillante y confortadora luz de la verdadera quietud? Perseguimos lo que pensamos nos va a hacer felices, mas no buscamos al que anhela esa felicidad. Todos nos precipitamos ansiosamente a la conquista de metas, pero damos la espalda a la meta más importante: la de la serenidad. Está muy bien mejorar la calidad de vida externa y aspirar a que las condiciones vitales sean más propicias, pero ponemos muy poca o ninguna energía en mejorar nuestra calidad de vida interna.*

*Sin embargo, lo único de lo que verdaderamente disponemos es de nuestro espacio interior, con el que tenemos que reencontrarnos cada mañana al despertar y al que debemos volver cada noche al tratar de conciliar el sueño. Cada uno, en su medida, juega a ser Alejandro Magno y casi nadie, a hallar la paz enriquecedora de Diógenes. Esta sociedad en la que estamos inmersos ha avanzado mucho técnica e industrialmente, pero hay millones de personas que padecen crisis intensas de ansiedad; millones de personas aquejadas por la melancolía profunda o la depresión; millones de personas que, atormentadas y para olvidarse de sí mismas, se embarcan en la singladura del alcoholismo o la drogadicción. Es una sociedad alienada que sólo propicia la persecución de logros externos y propone como cumbres que escalar el poder, el dinero, la fama y la celebridad. No invita al sosiego, ni a la calma, ni a la quietud, ni al encuentro con uno mismo. Pone todo su énfasis en el tener y acumular vorazmente, y no en el ser o en el verdadero arte de vivir. Así surgen muchas réplicas caricaturescas de Alejandro Magno, vencedores destinados a padecer el “síndrome del triunfador”. Tienen prestigio, poder, grandes medios..., pero no se tienen a sí mismos, ni tienen*

*amigos, ni gozan de buenas relaciones con sus familiares y finalmente son víctimas del tedio, el desaliento y la depresión. Hasta un niño sabe quién es Alejandro el Voraz, pero ¿quién recuerda al sabio Diógenes el Sosegado?*

*Hay una senda para la liberarse de la inquietud, una vía para hallar nuestro espacio de sosiego, para desarrollar el arte de vivir y ser; hay un camino para armonizar la mente y el corazón. Es una senda que pasa, siempre y necesariamente, por uno mismo: nadie la puede recorrer por otro. Es montañosa, sinuosa, sembrada de dificultades..., pero la única que nos puede conducir a celebrar el encuentro con lo más claro, silente y hermoso que reside en nosotros mismos. En la quietud interior hay una enseñanza reveladora que no está en la cultura, el saber libresco o la erudición. No es una enseñanza que brote del continuo hacer, sino del ser.*

## LOS CAPRICHOS DE LA MENTE

*Era un discípulo que tenía una mente causante de zozobras y desdicha, como lo es, en suma, la de la mayoría de los seres humanos. Su mente era un hervidero de dudas, incertidumbres, conflictos y desasosiego. Atormentado, acudió al maestro y le suplicó:*

*-Por favor, venerable maestro, tranquiliza mi mente.*

*El maestro repuso:*

*-Claro que lo haré, pero para ello debes coger tu mente y extenderla delante de mí.*

*-Pero, maestro -repuso el discípulo-, es que cuando busco mi mente no la encuentro.*

*Y el maestro dijo:*

*-¿Lo ves, querido mío? Ya he tranquilizado tu mente.*

## Comentario

*La mente es un gran misterio. Es, asimismo, un pozo sin fondo y nadie puede definir sus fronteras. Pero la mente es nuestra eterna y más cercana compañera. En ella se celebra, en última instancia, el juego de la vida. No importa dónde estemos o con quién nos hallemos, la mente está con nosotros. Dispone de una preciosa energía potencial de evolución e incluso de un gran poder curativo, pero a menudo se toma el peor enemigo del ser humano y las otras criaturas. Hay una vertiente perturbada y perturbadora en la mente; otra es apacible y creativa. La mente es una herramienta de doble filo: puede procurar equilibrio y desequilibrio, unión y desunión, armonía y locura. Toda persona encuentra el primer problema en su mente y ella misma, si carece de problemas reales, busca problemas imaginarios. Los mecanismos de la mente son insondables. Acarrea todo tipo de códigos evolutivos y de condicionamientos psicológicos. Se obsesiona, se intranquiliza, se enreda con sus propias creaciones, como la araña que queda presa en la tela que ha tejido.*

*La mente pasa por estados de sosiego y desasosiego. Si estás atento y la buscas, ¿dónde está la mente? Cuando permanecemos muy atentos, el griterío mental se disuelve. La atención es el antídoto del pensamiento descontrolado y, por tanto, de muchos problemas imaginarios. Hay varios ejercicios de meditación, muy antiguos, para ir descubriendo la naturaleza de la mente y aprendiendo a ser los propietarios reales, y no las víctimas, de la propia mente. Si estás vigilante, ésta es menos operativa y más perceptiva; la mente inútilmente pensante da paso a la mente perceptivamente actuante. En la fuente del pensamiento donde reside la poderosa energía del observador, hay sosiego y equilibrio; en la masa de pensamientos ciegos y mecánicos, hay incertidumbre y desconcierto. Pero no podemos odiar, ni detestar, ni subestimar la mente. Es una joya de valor incomparable y conviene ejercitarse para que sea amiga y aliada y no enemiga. Hay una clave esencial que debemos recordar para ir ganando quietud o paz interior: ante cualquier circunstancia, grata o ingrata, favorable o desfavorable, hagamos un esfuerzo sabiamente aplicado para mantener la atención y la serenidad.*

*Si se empeña en estar más atenta y serena ante las situaciones agradables o desagradables, cualquier persona alcanzará un estado muy beneficioso de equilibrio. Es necesario aprender a observar, sin implicarse, los estados muy cambiantes de la mente, pero con la actitud de calma profunda que puede tener aquel que contempla desde una colina los acontecimientos que se celebran en el valle, o de la persona que apaciblemente se sienta en la orilla de la playa a mirar cómo las olas se levantan y caen, se levantan y caen...*

*Ya Santideva ofreció un' valioso consejo para cuidar la mente: «Preservad la atención y la conciencia incluso a costa de vuestra propia vida».*

*Uno tiene que prepararse con esmero para que pueda visitarnos esa maravillosa invitada que es la serenidad, Dispónlo todo oportunamente dentro de ti a fin de que ella esté deseosa de hacerte una visita, Vendrá; se marchará; volverá a venir.*

## *TE NOMBRO MI MAESTRO*

*Era un buscador de la Verdad. Había emprendido una larga peregrinación, tras muchos años de indagar en la Realidad Suprema y de someterse a un arduo trabajo espiritual. A pesar de sus regulares ejercitaciones y de la práctica asidua de la meditación, tenía ocasión de comprobar, desanimado, hasta qué punto su mente era indócil y se negaba a obedecerle. Pero cierto día, al pasar por un pueblo, pudo contemplar a un ladrón que estaba desvalijando una casa. El ladrón permanecía sumamente concentrado, como si la vida le fuera en ello. Entonces el peregrino se aproximó a él y le dijo:*

*-Amigo mío, te nombro mi maestro.*

*-¿Cómo? -exclamó sumamente sorprendido el ladrón.*

*-Sí, buen hombre, tú te convertirás en mi maestro de concentración y yo, en tu maestro de virtud. Con concentración y virtud ambos hallaremos la sabiduría que nos procurará la perla de la paz interior.*

*Comentario*

*¿No es cierto que toda fuerza unificada gana en penetración y eficacia? La luz, el agua, el calor... y, por supuesto, la mente.*

*Pero si por algo se caracteriza la mente es por su contumaz dispersión. La mayoría de las veces, donde está nuestro cuerpo no está nuestra mente. Siempre se halla en el tiempo y en el espacio, pero se resiste a concentrarse y permanecer en el «aquí y ahora», a pesar de que el presente inmediato es la vida, pues como dijera Buda, «el pasado es un sueño; el futuro, un espejismo, y el presente, una nube que pasa». La mente se resiste y escapa de la realidad inmediata. Enredada en pensamientos que la arrastran como el viento a las nubes, no cesa de divagar. Ya uno de los más antiguos adagios reza: «Como está en la naturaleza del fuego quemar, está en la de la mente dispersarse». Se la ha comparado por ello con un mono loco saltando de rama en rama o con un elefante ebrio y furioso.*

*La mente pierde gran parte de su vitalidad y frescura enredándose en memorias y fantasías. Ni un minuto puede estar concentrada y así pierde mucha energía y permite que la aneguen las aflicciones y las preocupaciones. Pero como la mente es la precursora de todos los estados, es preciso ejercitada para que aprenda a ser unidireccional cuando sea necesario. Es una disciplina que conduce al equilibrio y al sosiego, activa la conciencia y desarrolla armónicamente la atención.*

*¿Cómo desarrollar la concentración, esa magnífica concentración del ladrón cuando roba? Estando más atento a lo que se piensa, se dice o se hace. Estriba en vaciarse de todo para saturarse de aquello a lo que decidimos estar atentos: un amanecer, una caricia, el aroma de una flor, preparar una ensalada o dar un paseo. La mente se abre al momento, fluidamente, sin resistencias, dejando fuera de su campo todo lo que no es el objeto de su atención. Se requiere prestancia y diligencia. Sin embargo, la concentración por sí sola no es suficiente. Es una energía poderosa, pero puede utilizarse perversamente, ya sea para robar, denigrar, explotar o de cualquier otro modo poco laudable. Por eso tiene que asociarse a la virtud o ética genuina, que no estriba en otra cosa que en poner los medios para que los otros seres sean felices y evitarles cualquier sufrimiento, en suma, lo que cada uno quiere para sí. La virtud y la concentración, es decir, la ética y la ejercitación de la atención, van haciendo posible que emerja la visión clara y lúcida, o sea, la sabiduría.*

*Cuando la mente está atenta, la vida se capta en cada instante. La vida no es lo que fue o será, sino lo que es. Sólo una mente muy receptiva, y por tanto meditativa, puede percibir cada momento y abrirse a él. El pensamiento forma parte de la vida y ocupa un lugar en la misma, pero no es la vida y, además, es por completo insuficiente. A menudo el pensamiento se ha desarrollado de tal modo y sin control, que usurpa el lugar de la realidad y la persona piensa pero no vive. Vivamos la vida con atención en lugar de dejar que ella mecánicamente nos viva. Asimismo la atención nos ayuda a descubrir, conocer y examinar los estados de la mente, y esa labor es un gran antídoto contra la confusión, el sopor psíquico y la neurosis.*

*La serenidad es como un maravilloso pimpollo que se va abriendo cuando nos instalamos en la virtud y la concentración. La virtud nos protege contra todo sentimiento de culpabilidad y nos invita a pensar, hablar y proceder más amorosamente, lo que nos hará sentirnos mucho mejor. La concentración o alerta mental nos enseña a disponer de nuestra mente en lugar de que ella disponga de nosotros, a pensar en lugar de ser siempre pensados por los pensamientos, a procurarle a cada momento o situación su peso específico, sin innecesarias urgencias o prisas*

*neurasténicas, sabiendo ralentizar y apaciguamos, comprendiendo que la vida no es tan sólo un enajenante ir y venir que finaliza con un día irnos sin volver.*

*Concentrados, con mente abierta y meditativa, fluyendo con los acontecimientos de la vida, vivimos el presente. Unas veces es placentero y otras, doloroso; unas, dulce y otras, amargo, pero es la vida deslizándose a cada momento. La mente, concentrada; el ánimo, sereno; la actitud, compasiva. Si el ser humano gozara de concentración, serenidad y compasión, este mundo sería un paraíso.*

## UN APACIBLE PASEO

*El maestro y el discípulo emprendieron un apacible paseo por el campo al atardecer. Caminaban tranquilamente, uno al lado del otra, en silencio. De súbito, el discípulo interrogó a su mentor:*

*-¿Puedes instruirme en la verdad?*

*El maestro preguntó:*

*-¿Escuchas el trino de los pájaros y el rumor del torrente?*

*-Sí, maestro, los escucho -repuso el discípulo.*

*Y el maestro dijo:*

*-Entonces, amigo mío, no tengo nada que enseñarte.*

## Comentario

*La mente se encarga de complicado todo. Busca donde no puede encontrar; ansía lo que no puede obtener. Se extravía con suma facilidad en toda clase de expectativas ilusorias. Dice querer bienestar, pero provoca malestar. Siempre está corriendo, deseando, persiguiendo logros. Tiene tanta prisa, tanta urgencia, que no puede jamás disfrutar de serenidad. Aunque nada le quede pendiente, sigue experimentando prisa y urgencia, sigue acumulando confusión y neurosis. No sabe detenerse, aguardar, esperar y confiar. Tanto mira a lo lejos que no ve lo más cercano. No aprecia lo sencillo, lo simple, lo hermosamente desnudo y evidente, como el trino de un pájaro o el rumor de un arroyo o la reconfortante brisa del aire o la caricia de un ser querido. Se pierde lo mejor de cada momento porque está pendiente de lo mejor para después, atrapada en la jaula de la expectativa. Incluso presupone la verdad tan lejos que no es capaz de detectada en la vida misma estallando con su energía a cada momento, unas veces en forma de nube y otras en forma de árbol, unas veces como el canto de un ruiseñor y otras como las arrugas de un anciano.*

*Deja todo de lado y conéctate con el aquí y ahora. La mente atenta y relajada, perceptiva y sosegada: escucha el trino de los pájaros. Aprecia ese instante como si fuera el primero y el último. No quieras agarrado, ni retenerlo, ni pensarlo, porque entonces escapará o se convertirá en un feo y hueco concepto. Si estás atento y relajado, en ese momento puedes vivir la vida en su totalidad. No hay otra verdad que enseñar.*

*¡Arrójalos!*

*El discípulo se presentó ante su mentor y le preguntó:*

*-Si viniera a verte, maestro, sin traerte ningún presente en las manos, ¿qué dirías?*

*-¡Arrójalos! -ordenó el maestro.*

*-Pero si te he dicho que no traería nada -protestó el discípulo, intrigado.*

*y el maestro volvió a ordenar enfáticamente:*

*-¡Arrójalos!*

*Comentario*

*Un maestro decía: «Ponte en contacto con lo que es»; otro (era Buda): «Ven y mira»; otro: «Conecta, eso es todo»; otro: «En lugar de pensar en lo que es, sé»; otro: «Mira a través de las rendijas de tus pensamientos, más allá de ellos». No es la creencia lo que cuenta, sino la experiencia que transforma y libera. Las ideas no van a procurarnos ni serenidad ni lucidez. A menudo confundimos el dedo que apunta a la luna con la luna misma. Incluso la idea de iluminación o vacío es una idea, una obstrucción, pues, un dique.*

*La idea puede terminar siendo una trampa, una emboscada, un ladrón de la serenidad. Unas personas llenan su vida de ideas; otras viven la vida. Unos consumen su existencia teorizando, discutiendo filosóficamente, pensando; otros perciben, fluyen y viven. Hay mucho que arrojar y, como sabiamente dijo Jesús, no se puede hacer remiendo a paño viejo. Estamos saturados de modelos, esquemas, filtros. Esquemas incluso sobre la última realidad o la iluminación, que situamos muy lejos, muy distante; no somos capaces de contemplarla aquí y ahora, porque sólo vemos nuestros esquemas o modelos mentales. Mencio declaraba: «La verdad está cerca y se la busca lejos».*

*El logro también es una idea y nos despierta mucha tensión, mucha ansiedad, mucha prisa. Pero nunca se alcanza aquello que tanto se desea. Sólo existe en la imaginación. Por eso uno se defrauda, se desalienta, se desencanta y tiene que seguir ansiando, expectante, persiguiendo. Así no puede haber sosiego ni equilibrio. Incluso si de verdad queremos llegar a conocer (y el autoconocimiento es necesario para hallar el sosiego), tendremos que eliminar todas las ideas preconcebidas sobre nosotros mismos para comenzar a examinarnos como somos, y no como suponemos que somos o queremos ser o los demás nos dicen que somos. Es un buen ejercicio: empezar a sacar la basura de nosotros mismos. Que sintamos, a cada momento, que estamos drenando, limpiando, y todo adquiere otro sentido en esta finitud entre dos infinitudes que es la vida. Las dificultades siguen existiendo, los problemas y las personas aviesas. También, pero en la mente hay calma y un vacío capaz de absorber sin quebrarse. Tomamos el cosmos como la pantalla que nos soporta y así todo es más soportable. No nos hundimos tan fácilmente, porque*

*somos más elásticos, más porosos. Toma y arroja. Disfruta y suelta. Sufre y suelta. Vive y suelta. Ama y suelta. Cuando se arroja, todo se renueva. Uno está más ligero para saltar. No hay tantos lastres. Nada pesa tanto ni ocupa tanto espacio como las ideas, los trastos inútiles y polvorientos de la trastienda de la mente.*

#### *EN BUSCA DE LA SERENIDAD*

*Dejó su hogar para dar comienzo a un prolongado viaje en busca de la serenidad. Así recorrió pueblos y ciudades; atravesó bosques y desiertos; visitó comunidades espirituales y monasterios; caminó junto a peregrinos y permaneció justo a ascetas en sus ermitas. Buscaba sin tregua, dejando atrás la familia, el trabajo, los amigos y su rutina cotidiana. Buscaba un maestro que pudiera impartirle una enseñanza para hallar la tan ansiada paz interior. Por fin tuvo noticia de un sabio mentor espiritual y se dirigió hacia donde moraba. Cuando se presentó ante el maestro, le dijo:*

*-Venerable mentor, he viajado incesantemente en busca de claves para hallar la serenidad interior. He dejado mi trabajo, mi familia, mis amigos... Llevo meses y meses viajando por muchos países.*

*-¿Para qué tanto esfuerzo inútil? -le preguntó el maestro. Y agregó:- ¡Qué gasto de tiempo y energía!*

*El buscador se quedó perplejo y desencantado.*

*-Pero, señor... -acertó a balbucear.*

*El maestro declaró:*

*-¿Tan ofuscada está tu mente que dejas un tesoro fabuloso y te dedicas a dar vueltas de aquí para allá? Nada puedo entregarte ni enseñarte que no puedas obtener en tu vida cotidiana. No tienes que dejar tu hogar, ni tus amigos, ni tu trabajo, ni tu vida habitual. Lo que tienes que dejar, y de una vez, es tu sentido de posesión, tu apego, tu visión incorrecta y tus engaños mentales. Eso puedes hacerla estando en tu casa, sin necesidad de abandonar todo, cuando lo que debes abandonar son los oscurecimientos de la mente.*

*Deja de dar vueltas atolondrado, regresa a tu casa y emprende allí el trabajo interior que te conducirá hacia la paz que anhelas.*

#### *Comentario*

*Dondequiera que vayamos, la mente estará con nosotros. Con quienquiera que estemos, la mente estará con nosotros. En una ocasión le preguntaron al gran sabio indio Ramana Maharshi a qué había que renunciar, y repuso: «A lo único que hay que renunciar es a la estupidez de la mente y a la idea de posesión». La gente corre hacia un guía espiritual para que libere su mente, sin darse cuenta de que sólo uno mismo puede liberada, pues uno tiene que encender la propia lámpara interior. Por minoría de edad emocional, la gente persigue líderes de todo tipo, ídolos de barro, desaprensivos y burdos farsantes o mercenarios del espíritu. Todo con tal de no asumir la propia responsabilidad del cambio interior. Dando vueltas de aquí para allá, pero arrastrando*



*los oscurecimientos de la mente. Te vas a la India o a la isla de Pascua o al Machupicchu, pero arrastrando la misma mente, acarreando los mismos impedimentos mentales. Estos impedimentos mentales, también conocidos como oscurecimientos de la mente y que distorsionan el discernimiento y frustran el entendimiento correcto, son:*

*-El apego a las ideas, puntos de vista, interpretaciones y estrechas opiniones. No hay peor apego. Velan la visión mental y la oscurecen. Por el apego a las ideas se llega a matar.*

*-Los venenos emocionales o tóxicos mentales, como el odio, los celos, la envidia, la rabia, el resentimiento, la soberbia y tantos otros, que nacen de la ofuscación y conducen a la misma.*

*-Los condicionamientos del subconsciente, es decir, las heridas inconscientes que arrastramos, las frustraciones y los traumas, todas esas huellas subliminales que perturban el pensamiento, condicionan la visión e impiden la lucidez y el sosiego.*

*No hay ningún sitio adonde ir tan importante como la propia mente, para examinada y purificada, para poner un poco de orden en la misma y sanear su trasfondo. La verdad está aquí y ahora, y aquí y ahora debe comenzar el trabajo sobre uno mismo para hallar el equilibrio y el sosiego. De la mente oscurecida sólo pueden brotar desdicha, insania y malestar propio y ajeno. El maestro, el líder, el guía, está dentro de uno mismo, aunque otra persona nos pueda procurar métodos y claves para hallarlo en nuestro interior. Si la mente logra estar atenta y serena, la verdad se percibe en todo lugar y a cada momento. Damos vueltas atolondradamente, porque la mente está aturdida; es lo que los yoguis denominan «lavar manchas de sangre con sangre». Tenemos que ser cuidadosos para no convertir en escapes o subterfugios lo que imaginamos como medios de búsqueda o autodesarrollo. Unos meditan para escapar; otros, para enfrentarse a sí mismos y realmente superarse. Unos hacen de la vida espiritual un placebo y otros, una búsqueda real e intrépida. No hay mayor renuncia que la renuncia a los modelos estereotipados de la mente y a las raíces insanas de la misma: la ofuscación, la avidez y el odio. Éstas pueden disolverse cultivando las raíces de lo saludable: la lucidez, la generosidad y el amor. En el escenario de la mente se celebra el juego de la libertad interior.*

## *DÓNDE ESTÁ EL PROBLEMA*

*El discípulo, apesadumbrado, se dirigió al maestro para preguntarle:*

*-Maestro, cuando llega el verano, ¿cómo escapar de él? Cuando llega el invierno, ¿cómo escapar de él?*

*El maestro contestó:*

*-Es bien fácil, amigo. Cuando llega el verano, sudas; cuando llega el invierno, tiemblos. ¿Dónde está el problema? Ya has escapado del verano y del invierno, ¿te das cuenta? ¿Dónde está el problema?*

#### Comentario

*Hay un raro mecanismo en la mente, entre otros no menos extraños, que es fuente de incertidumbre, desdicha innecesaria y tribulación. Es una misteriosa resistencia a lo que es y una compulsiva tendencia a que sea lo que no es. ¡Cuánta pesadumbre inútil! Pero hay un arte de vida que se llama «el arte de fluir», como el riachuelo que sabe encontrar el punto de menor resistencia para seguir gloriosamente fluyendo, con sus aguas límpidas y renovadas. No aceptamos lo inevitable y añadimos tensión a la tensión y damos la espalda a cualquier oportunidad para la quietud interior. Cuando estás aquí, tu mente está allí; cuando estás con una persona deseas a otra, o cuando estás tomando una taza de té estás pensando en otra cosa bien distinta. Siempre, como dice el adagio, parece más verde y apetecible la hierba del jardín del vecino. No se valora lo que se posee, sino lo que se puede llegar a poseer. Al no saber absorber, creamos focos de inútil resistencia psíquica que fortalece aquello que queremos evitar. Reflexiona sobre ello.*

*Fortalecemos aquello que queremos evitar, del mismo modo que sufrimos por no querer sufrir o alejamos la felicidad por buscarla compulsivamente. Tal vez es la ley conocida como la del «esfuerzo invertido». La mente puede convertirse en una enfermedad o una verdadera pesadilla. Si está sola, quiere estar con alguien; si está con alguien, anhela hallarse en soledad. Tiene sus antojos, sus caprichos. En lugar de estar abierta, se cierra y enrarece su atmósfera con miedos y paranoias. Hasta el santo de los santos, Ramakrishna, tenía que soportar la agonía y el infierno de su mente y estuvo a punto de suicidarse.*

*Aprender a moverse con las configuraciones y arabescos de la vida es una conquista importante y procura mucha paz interior. Resistirse inútilmente, como aptitud mental neurótica, es fuente de dolor. Debemos trabajar la apertura. Es una noble ejercitación que llevar a cabo en la vida cotidiana. Es una terapia. La resistencia es un tipo de aversión. La aversión fortalece el objeto de la aversión. Sucumbimos irremisiblemente. Se quiere parcializar la vida. Hay que saber moverse con lo que es y no con lo que no es. Un maestro dijo: «La vida para mí es una bendición, porque he aprendido a no descartar lo que no puede ser descartado». En suma, si llega el verano, suda; si llega el invierno, tiembla..., pero mantén la mente atenta y serena.*

#### LA DUDA ATORMENTADORA

*Era un discípulo con genuino anhelo espiritual, pero estaba dominado por múltiples dudas que le inquietaban y le robaban el consuelo. Acudió a visitar al maestro y le expuso una de ellas:*

*-Maestro, ¿cómo podré saber cuándo estoy realmente en la senda hacia la suprema libertad interior, en la vía hacia la quietud inmovible?*

*Una sonrisa iluminó el rostro del maestro, que dijo:*

*-No te atormentes. No dejes que tu mente te abrase con dudas inútiles y desgarradoras. Cuando realmente estés en la senda hacia la libertad interior y la incommovible serenidad, ya no te formularás ese tipo de preguntas. ¿Acaso el ave se pregunta si realmente está volando o el pez si verdaderamente está surcando las aguas?*

*Comentario*

*¿Estaré avanzando lo suficiente? ¿Estaré más cerca del logro, el objetivo, la meta? La mente calculadora no cesa; el pensamiento negociante no cede. Si no tenemos razones reales por las que preocupamos, acude á la mente porque ella te proporcionará todas las que quiera para preocupamos. Perdemos tanta energía en vacilaciones, dudas y cálculos que somos como el estúpido loro que encerrado en su jaula reclama libertad, pero se niega a escapar de la misma cuando alguien le abre la portezuela. La mente quiere cambiar..., pero no quiere cambiar. La duda seria invita a investigar, apela al discernimiento y a la inteligencia primordial, ayuda a crecer interiormente, pero las dudas por las dudas mismas roban energía y tiempo, desvitalizan y nos hacen parecer una gallina clueca.*

*Tanto dudo, que no actúo; tanto pienso, que no procedo. Como cuando nos subimos a lo alto de un trampolín y empezamos a darle a la manivela del pensamiento: me lanzo o no me lanzo, caeré dentro o fuera de la piscina... y, finalmente, descendemos por donde habíamos ascendido. La luna se refleja en el lago; la rosa exhala su aroma. ¿Dónde está el problema? Es importante aprender a ingerir o no, según sea o no preciso; aprender a asir y soltar; aprender a ser sin malgastar tanta energía en cálculos. Como dicen los sabios de Oriente: «El camino ya es la meta; la ladera ya es la cima».*

*¿Dónde está la verdad?*

*El discípulo no dejaba de hacerse preguntas y formularse todo tipo de interrogantes existenciales. Su mente era un hervidero de dudas, cuestionamientos, abstracciones y especulaciones metafísicas. Desasosegado, visitó al maestro para preguntarle:*

*-¿Dónde está la verdad?*

*El mentor repuso concretamente:*

*-La verdad está en la vida de cada día.*

*El discípulo protestó:*

*-Pues no logro ver ahí ninguna verdad, te lo aseguro, maestro.*

*-Ésa es la diferencia, amigo mío -repuso en tono apacible el mentor-, que unos la ven y otros no.*

*Comentario*

*«Dios está entre los calderos», declaraba santa Teresa. «Yo practico la verdad porque cuando como, como, y cuando duermo, duermo», indicaba el maestro zen. «Sigo la senda de la liberación porque cuando paseo, paseo; cuando descanso, descanso, y cuando me muero, me muero», y se murió; era un yogui. Tanto miro a lo lejos, que no veo mis propias cejas. La verdad se halla muy cerca: dentro de uno y alrededor de uno. Depende de la actitud. Puedes estar barriendo y la verdad se halla muy lejos, pero puedes estar barriendo y la verdad se halla en la escoba y en tu actitud. A cada momento se puede atrapar la verdad... o nunca. Si la ponemos muy lejos, la convertiremos en una idea o una recompensa, pero no la alcanzaremos porque no la practicaremos aquí y ahora. Si la mente está atenta y serena, cada instante se convierte en una gloriosa verdad. No importa si estamos lavando platos o vistiendo a los niños, sacando a pasear al perro o regando las plantas. No hay verdad alguna en preparar una ensalada o ahí está toda la verdad del mundo: depende de la actitud con que la preparemos. ¿La has preparado mecánicamente, por quitártela de en medio, sin minuciosidad? No hay, desde luego, la menor verdad en esa ensalada. ¿La has preparado con atención, amor, precisión? Has conseguido una gran verdad en esa ensalada, aunque sólo sea de lechuga o escarola.*

*Además, la verdad se evidencia no sólo en lo que hacemos en la vida cotidiana, sino en lo que la vida misma es. Empieza por poder ser un maestro y un reto, y por supuesto un aprendizaje. Cada situación es una guía; cada pensamiento que se presenta en la mente es una oportunidad para conocer nuestras reacciones, como indicaba muy sabiamente Nityananda. No hay momento que perder, pues todo momento es para aprender, como se evidencia en mi relato espiritual El faquir. La vida es un alambre que se nos extiende del nacimiento a la muerte. Hay que ser un buen equilibrista y caminar sobre el alambre con atención, lucidez, ecuanimidad y firmeza. Así, a cada paso sobre éste se encuentra y desarrolla la verdad. Unos la ven, otros no la ven. Unos la practican, otros no lo hacen.*

*Antes hablábamos de un raro fenómeno de la mente. Ahora hablamos de una rara sustancia que los hindúes denominan «maya», que es la neblina que perturba la visión y roba el entendimiento, la ilusión que nos hace poner el énfasis en lo insustancial y despreocupamos de lo sustancial. Una extraña sustancia que nos hace tomar por real lo irreal y viceversa, que nos conduce a magnificar lo insignificante y a trivializar lo importante. La verdad consiste también en ir, momento a momento, disipando esta bruma de la mente, cuando barremos o cuando preparamos la ensalada, en compañía o en soledad.*

## **BENDITA INDIFERENCIA**

*Personas aviesas y malévolas, que nunca faltan, insultaban con alguna frecuencia a Buda, que, a pesar de ello, jamás se alteraba ni dejaba de exhalar una confortadora sonrisa. Hasta tal punto era así que, extrañados, sus propios discípulos le preguntaron un día:*

*-Señor, ¿cómo es que te insultan y tú permaneces tan indiferente y sereno?*

*Buda contestó:*

*-Porque simplemente, amigos míos, los demás me insultan, sí, pero yo jamás recibo el insulto.*

## Comentario

*¿Queremos hallar el sosiego, la quietud, la paz interior que le procure otro sentido a nuestra vida? Tenemos en ese caso que empezar a conocer y a descubrir las estrategias de nuestra mente. Hay un dispositivo en ella que llamamos «reactividad»: hace que ésta rumie, se torne repetitiva, obstinada y doliente, es una causa de malestar innecesario. ¡Parece increíble que todo ello lo hayan mostrado las psicologías orientales hace miles de años y la psicología occidental siga ignorándolo! Por eso la oriental es tan práctica y nada académica. La reactividad es una actitud de reacción excesiva y repetitiva, pura y simple neurosis. El pensamiento no cesa, acarrea, causa confusión y dolor. Por ejemplo, si uno es insultado en una ocasión, puede seguir, según esta reacción, recordándolo día tras día, de modo que se sentirá continuamente insultado.*

*La mente no sabe evacuar y limpiarse. Acarrea traumas, frustraciones, «asignaturas pendientes», heridas sobre heridas, detritos sobre detritos. Es el fango del subconsciente. Pero incluso cuando nos insultan la primera vez, podemos ser menos «reactivos» y mantener la ecuanimidad. Imaginemos que en lugar de aleccionarnos sobre que el insulto es despreciativo o vejatorio, nos hubieran enseñado que es divertido y produce contento. Cada vez que nos insultaran, nos alegraríamos y divertiríamos.*

*«¡La mente! ¡Vaya loca! ¡Si te la crees estás perdido!», exclamó un maestro. Dice querer no sufrir y se las arregla para sufrir. Tiene muchos apegos y uno de ellos es al sufrimiento. Atisha era un sabio del siglo x que dijo: «Cuando te enfrentes a los objetos de deseo o de odio, contémploslos como ilusiones y apariciones. Cuando oigas cosas desagradables, considéralas ecos». Si estamos enganchados en las reactividades, no puede haber quietud interior. Reaccionamos desmedidamente, con exaltación o abatimiento, al halago y al insulto, al placer y al dolor, a lo grato y a lo ingrato. No puede haber paz, no es posible hallada así. Hay una preciosa herramienta: la ecuanimidad o equilibrio de ánimo, es decir, firmeza de mente. «Suceda lo que suceda, la mente atenta, la mente calma.»*

*Hay un gran secreto en aprender a no reaccionar neuróticamente. Hay otro secreto en aprender de lo que a cada momento es y por ello apreciado, aunque sea el insulto, las vicisitudes o las adversidades. Y un secreto más: dejar de cargar con el fardo de las memorias, los condicionamientos y los esquemas. Debemos empeñarnos en estrenar la mente cada día y aprender a desligarnos de experiencias pasadas que velen y distorsionen el presente, porque en ese caso, al filtrar con la mente vieja, no hay aprendizaje posible. La meditación, precisamente, es un método para conseguir la denominada «mente nacida de la meditación», renovada y que supera las viejas y asfixiantes estructuras mentales.*

## EL DISCÍPULO ABURRIDO

*Era un discípulo que se dejaba ganar muy a menudo por el tedio y el desánimo. Se sentía víctima de la rutina cotidiana y experimentaba angustiado los condicionantes que eran los acontecimientos vulgares y repetidos. Insatisfecho y desalentado, visitó al mentor para decidir:*

*-Maestro, si nos vestimos y comemos todos los días, ¿cómo podemos escapar de la monotonía de tener que ponernos la ropa e ingerir los alimentos?*

-Nos vestimos; comemos -repuso apaciblemente el maestro. El discípulo, asombrado, protestó:  
-No puedo seguir tu razonamiento; no comprendo.

y el maestro repuso:

-Si no comprendes, vístete y come.

## Comentario

*Escapar de la monotonía es a menudo intensificar la monotonía; escapar de la soledad es desencadenar un profundo sentimiento de soledad. No se trata de escapar, sino de atravesar. Había un discípulo que al meditar oía los ruidos del exterior, que le distraían; cuanto menos quería percibidos, más los oía. Al comentárselo a su maestro, éste le dijo: «El problema es que quieres escapar del ruido, en lugar de atravesarlo». «¿Y cómo puedo atravesarlo?» Y el maestro le respondió: «Oyéndolo».*

*Hay tres velos que distorsionan la visión mental e impiden la sabiduría liberadora y la paz interior. Son la reacción, la interpretación y la imaginación descontrolada. Así la mente cae en sus propios códigos rígidamente establecidos. ¿Quién dice lo que es o no es monotonía? Un jardinero llevaba cincuenta años atendiendo su jardín y un día le preguntaron: «¿No te aburres de hacer siempre lo mismo?». «¡Ah! -exclamó el jardinero-, pero ¿es que acaso hago siempre lo mismo?» Si la mente se renovase, ¿dejaríamos de ver como interesante lo que un día nos lo pareció? La monotonía también está en la mente. Aun en la rutina subyace lo imprevisible; incluso en lo cotidiano hay una magia para el que sabe verla. Sirve de ejemplo el de un hombre que siempre estaba aburrido. Unos amigos se propusieron divertirle, pero no fue posible. Le hicieron viajar por países exóticos, le llevaron a fiestas, le presentaron personas fascinantes. Nada pudo hacerle salir de su tedio, porque la mente era su tedio. Otro hombre no hacía nada especial. Todos los atardeceres se sentaba algunas horas en su mecedora y miraba el horizonte. Cada atardecer era un prodigio, un espectáculo, un verdadero acontecimiento. La fiesta estaba en su mente, no sólo en el hermoso atardecer.*

*A veces no se puede cambiar lo que es, pero sí la actitud ante lo que es. Lo que a unos atrae a otros repele; lo que a unos apasiona a otros deja indiferente. Si no podemos cambiar lo que es, cambiemos nuestro punto de vista o enfoque ante lo que es. Pero la mente no sólo es saltarina como un mono, sino que también puede ser tan necia como el mono que fue atrapado en una botella. ¿Conoces la historia? Un hombre, para atrapar a un mono, colocó una botella de cuello largo en el campo y dejó dentro de ella algunos frutos secos, que tan apetecibles resultan a estos animales. Un mono metió el brazo y atrapó los frutos secos, pero al querer librarse de la botella no pudo conseguirlo, porque en su avidez no comprendía que sólo necesitaba abrir la mano, pues el puño era lo que no podía salir a través del cuello de la botella. El resultado fue evidente: el hombre cazó al mono.*

*Cada vez que la mente se cierra, es monotonía, embotamiento y mediocridad; cada vez que se abre, es frescura, vitalidad e intensidad. Si nos contraemos, la energía se estanca; si nos relajamos, la energía se expande. Aún en las dificultades, la zozobra y la amargura, podemos aprender a soltarnos.*

*ESTÁ BIEN, ESTÁ BIEN*

*El discípulo no entendía a su maestro. ¿Por qué cada vez que tenía una contrariedad o le sobrevinía una situación adversa el mentor le decía «está bien, está bien»? Llegó a preguntarse si es que al maestro jamás le sucedía nada desagradable o si era tan afortunado que nunca tenía adversidades o vicisitudes que enfrentar. Intrigado, le preguntó al mentor:*

*-Pero ¿nunca te acontecen situaciones que no puedes resolver? No entiendo por qué siempre dices «está bien, está bien» cuando se te pone al corriente de alguna contrariedad o vicisitud.*

*El maestro sonrió y dijo:*

*-Sí, todo está bien, todo está bien.*

*-Pero ¿por qué? -preguntó escéptico e incluso un poco irritado el discípulo.*

*Y el maestro explicó:*

*-Porque cuando no puedo solucionar una situación en el exterior, la resuelvo en mi mente cambiando de actitud. Ningún ser humano puede controlar todas las circunstancias o situaciones externas, pero sí puede aprender a controlar su actitud ante las mismas. Por eso, para mí, todo está bien, todo está bien.*

## *Comentario*

*Hay una saludable disciplina para la mente. Yo la llamo «yoga», pero se la puede llamar como se quiera. Es un método para esclarecer los enfoques y empezar a ver las cosas como son y tener la capacidad de transformadas dentro de nosotros. Lo que para unos es una tragedia, para otros es un problema de escasa importancia. No es ni mucho menos insensibilidad sino comprensión y madurez. Todo fluye y nada permanece. Los budistas denominan esta característica de la existencia como «transitoriedad», «impermanencia» o «inestabilidad». Si queremos detener el río, estamos perdidos; si queremos empujado, también. El río de la vida sigue su curso. Los acontecimientos se suceden. A veces, hasta cierto punto, controlamos (o al menos lo parece) las circunstancias, pero otras muchas nos controlan. ¿Conoces la historia del mosquito sobre el elefante? El mosquito piensa en ir hacia la derecha y en ese momento el elefante gira casualmente a la derecha y el animalillo piensa: «Soy fabuloso. ¡Cómo domino al elefante!». Unos segundos después el elefante estornuda, y ya imaginas lo que sucede con el mosquito. Pues la vida tiene vicisitudes y las circunstancias muchas veces nos controlan. Se abre el abismo. Resulta que todo parecía estar muy bien y de repente todo se desbarata. El abismo de lo imprevisto, lo inescrutable, el lado desconocido e incontrolable de la vida.*

*Todo parece discurrir con mucha fortuna. Llega el infortunio, del mismo modo que una estación sigue a la otra, y el ocaso al amanecer. El que comprende, permanece tranquilo. El que no comprende, se alarma, se desgarrá, añade sufrimiento al sufrimiento, se lamenta y llora. No puede controlar las circunstancias. ¿Qué puede hacer? Puede cambiar su punto de vista ante las mismas, su enfoque o actitud. No puede resolver nada fuera, pero sí puede hallar una solución dentro de sí mismo. Pero incluso la adversidad puede instrumentalizarse para el autodesarrollo. Si uno sabe no añadir sufrimiento al sufrimiento, todo puede ser para bien. Espera, sé paciente, no te debates contra las circunstancias inevitables. Ahorra tu fuerza. No desperdices tus energías enfrentándote al muro y golpeándote contra él. Fuera de ti está el muro, pero no dentro de ti. Si esperas, también el muro exterior desaparecerá.*

*A veces nos toma la nube del desaliento, porque somos humanos. Hay una meditación muy humana: la del llanto. Llorar conscientemente. El desaliento tampoco es permanente, se irá. No siempre hay soluciones en el exterior; la demanda excesiva de seguridad es una neurosis, porque reclamamos lo que no es posible y, como dijera Tennyson, «la única seguridad yace sobre la inseguridad». No es fácil convivir con ésta, sentirse amenazado por el cambio, aprender a mantener el punto de quietud cuando llegan los «tornadas» existenciales. Apela a tu actitud y mantén la mente atenta y serena. Piensa: «Esto pasa». Estate tranquilo. ¿De qué sirve tensarse si no es para impedir que aflore la energía? Incluso tal vez logres un día dar un paso más allá y decir: «Está bien, está bien».*

*Conocí a un maestro que decía: «Ni en el gusto ni en el disgusto estoy yo». Quizá por eso parecía una gacela, sutil, elegante en sus movimientos, fluido y sin crispación. Carecía de un ego que estuviera en el gusto o en el disgusto. No se puede dividir la vida en dos, placer y dolor, y quedarse sólo con el placer. Le dijeron en una ocasión a Buda: «Pero, señor, hablas mucho del sufrimiento». Repuso: «No es que no haya placer, queridos míos, pero también existe el dolor. Enseño la causa de éste y el modo de superarlo». Hay un antiguo adagio que nos instruye así: «El problema comienza cuando empezamos a hacer distinción entre el placer y el dolor». Placer, a un lado; sufrimiento, a otro; como el péndulo que oscila entre ambos lados, si desarrollamos la conciencia y la ecuanimidad, podemos situarnos mentalmente en la parte alta del péndulo y ver los extremos manteniendo una actitud de quietud y equilibrio.*

#### *Hechos incontrovertibles*

*Con frecuencia los discípulos de Buda se lamentaban de que había acontecimientos o hechos que no podían modificarse o incluso se esforzaban por cambiar situaciones inevitables y luego, al no conseguirlo, se quejaban de que así hubiera sido.*

*Buda tenía que soportar pacientemente las quejas y los lamentos de algunos de estos discípulos que se desanimaban por no poder cambiar ciertas circunstancias y eventos. Reunió a todos los que así procedían y les dijo:*

*-Es de sabios aceptar lo inevitable; es de sabios modificar lo que pueda para bien ser cambiado; es de sabios saber qué se debe aceptar y que se puede modificar.*

*Después de unos momentos de pausa, agregó:*

*-Quiero que vayáis al estanque más cercano y hagáis lo siguiente: llevad con vosotros una roca y un bidón de aceite. Arrojad la roca al lago y echad una buena cantidad de aceite. Regresad después y contadme lo sucedido.*

*Los discípulos siguieron las instrucciones de Buda. Llegaron hasta el estanque y a sus aguas arrojaron la roca y una buena cantidad de aceite. Estuvieron observando unos instantes lo sucedido y regresaron junto Buda, que les preguntó:*

*-¿Qué ha sucedido?*

*Uno de los discípulos habló por todos:*

*-Hemos comprobado que la roca se ha hundido y la mancha de aceite ha flotado.*



*Y el maestro les dijo:*

*-Pues aunque consumierais toda vuestra existencia sentados a la orilla del estanque anhelando que la roca flotase y la mancha de aceite se hundiese, no lo conseguiríais. Simplemente, es la ley de los hechos incontrovertibles.*

*Comentario*

*¿Somos al menos ligeramente conscientes de la masa enorme de sufrimiento que hemos acumulado sin utilidad por no aceptar con ecuanimidad los hechos incontrovertibles? Nadie puede elevarse en el aire tirando de los cordones de los propios zapatos. Puede intentarse, para una y otra vez conseguir, como mucho, romperse la crisma contra el pavimento. Hay que desarrollar un poco de inteligencia clara a fin de discernir cuándo se puede modificar algo o cuando debe ser aceptado como hecho incontestable. En todo caso, no lo olvidemos, podemos modificar nuestra actitud.*

*A menudo, por ofuscación mental, no modificamos lo que deberíamos corregir y, en cambio, nos empeñamos en transformar lo que no puede ser mutado. Veamos la historia de un pez que quería volar y un ave que deseaba bucear. No aceptaban conscientemente su condición y sufrían mucho. Sucedió que de tanto anhelar lo que no podían hacer, el pez renació como ave y el ave, como pez. Pero la historia se repitió: el pez quería volar y el ave deseaba nadar. ¡A saber cuántas veces hubieron de renacer para llegar a aceptar sus condiciones! La aceptación consciente es una clave importante para propiciar el sosiego y empieza por la aceptación de lo que uno es, pero no para resignarse fatalmente, sino a fin de comenzar, desde ahí, a poner los medios para la evolución de la conciencia.*

*También hay que aprender a aceptar a los demás. Generamos mucha ansiedad si nos extraviamos en expectativas, falsas ilusiones, exigencias e imágenes idealizadas. Muchos vínculos afectivos no llegan nunca a ser sanos porque se basan en expectativas infantiles o neuróticas.*

*LOS DOS MONJES*

*Dos monjes abandonaron por unos días el monasterio para viajar hasta su pueblo a fin de visitar a sus familiares. Eran un monje anciano y un monje joven. Se pusieron en marcha, pues harían el viaje a pie. Estaban caminando un día cuando de repente escucharon una voz que pedía socorro. Prestos se dirigieron al lugar del que emergía la voz. Eran gritos de angustia y auxilio.*

*A lo lejos vieron a una joven que era arrastrada por la corriente del río, que ponía en evidente peligro su vida. El monje más joven se lanzó a las aguas del río, cogió a la joven entre sus brazos y la colocó a salvo en la orilla. Después regresó hasta donde estaba el otro monje y ambos se pusieron de nuevo en marcha. Pasaron unas horas. Entonces el monje anciano le dijo al monje más joven con tono increpante y desabrido:*

*-No sé si es que has olvidado nuestra regla o has querido olvidarla. Nos está estrictamente prohibido tocar a mujer alguna y tú la has tomado entre tus brazos.*

*El monje joven repuso:*

*-Yo cogí a esa mujer y la deposité en la orilla del río. Tú, sin embargo, todavía la llevas encima.*

*Comentario*

*En la senda del autoconocimiento, es necesario el examen de la mente. Cuando comenzamos a indagar en ella, descubrimos hasta qué punto puede ser una locura. Pero como nadie puede vivir sin mente, la única alternativa es esclarecerla y ordenarla. En el contenido mental descubriremos cosas que no nos van a gustar: insinceridad, odio, codicia desmedida, egoísmo atroz, y otras. Descubriremos también hasta qué punto la mente es un cementerio donde se van acumulando cadáveres, pero que a diferencia de los muertos, siguen operando desde la oscuridad y condicionándonos. La mente arrastra, perpetúa, acarrea... Se ha vuelto en muchas personas un ropero viejo, con prendas apolilladas y malolientes, que uno no se decide a arrojar al cubo de la basura. La mente sigue recordando aquel desprecio que hace años nos hizo una persona o aquella deslealtad de un amigo o aquella dolorosa ruptura sentimental o la bofetada que el profesor nos propinó en el colegio. Los cadáveres danzan en el trasfondo de la mente y el pasado condiciona el presente y a su vez proyecta el futuro. Pero para que algo pueda tomarse, algo debe dejarse. Como afirma una instrucción: «Todos los días debes olvidar algo, todos los días algo debes aprender». Las memorias negativas nos causan desasosiego y sufrimiento. Aunque ha sido muy repetido, no deja de ser hermoso y significativo el aforismo de Tagore: «Si lloras porque se ha marchado el sol, no podrás contemplar las estrellas». La meditación es una práctica extraordinaria para enfocar el presente y superar las memorias negativas. No quiere decir que te olvides de tu nombre o de la dirección de tu casa, no, sino que las memorias psicológicas no invadan tu mente y sigan actualizándose en ti como si en el presente esos hechos se estuvieran produciendo.*

*QUIETUD*

*El maestro le insistía al discípulo una y otra vez sobre la necesidad de cultivar la quietud de la mente. Le decía:*

*-Deja que tu mente se remanse, se tranquilice, se sosiegue.*

*-Pero ¿qué más? -preguntaba impaciente el discípulo.*

*-De momento, sólo eso -aseguraba el maestro.*

*Y cada día exhortaba al discípulo a que se sosegase, superando toda inquietud, y a encontrar un estado interno de tranquilidad. Un día, el discípulo, harto de recibir siempre la misma instrucción, preguntó:*

*-Pero ¿por qué consideras tan importante la quietud?*

*El maestro le ordenó:*

*-Acompáñame.*

*Le condujo hasta un estanque y con su bastón comenzó a agitar las aguas. Preguntó:*

*-¿Puedes ver tu rostro en el agua?*

*-¿Cómo lo voy a ver si el agua está turbia? Así no es posible -replicó el discípulo, pensando que el maestro trataba de burlarse de él, y agregó:- Si agitas el agua y la enturbias, no puede reflejarse claramente mi rostro.*

*Y el maestro dijo:*

*-De igual manera, mientras estés agitado no podrás ver el rostro de tu Yo interior.*

### *Comentario*

*Hay mucha agitación en la mente y, por tanto, en la sociedad y en el mundo. De ella sólo nace confusión. Hay quien se lamenta: «¡Qué bien me sentiría si no tuviera esta agitación!». Otras personas: «La ansiedad me come». Agitación en el trabajo, en las relaciones, en las calles de la ciudad, en la familia, en la escuela o en la universidad, en la propia mente. Una mente agitada asociada a otra mente agitada significa doble de agitación, que es todo lo contrario del bienestar. Altera las funciones orgánicas y las mentales, perturba las relaciones, genera una crispación creciente y nos impide estar a gusto con nosotros mismos y conectar con nuestra fuente de quietud y vitalidad.*

*Somos un microuniverso, un potencial de vitalidad, pero a veces sentimos que «no podemos ni con nuestra alma». Expresión significativa y hermosa, porque «alma» es también «ánima» o «ánimo», «vitalidad», «energía». Al estar agitada, la conciencia pierde en claridad e intensidad, y las potencias ciegas del subconsciente encuentran vía para emerger y condicionamos aún más. No somos más libres, sino mucho menos, y no podemos escuchar nunca la voz de nuestro Yo real, porque el griterío de la confusión mental y psíquica es ensordecedor. La agitación conduce al hacer mecánico y compulsivo; muchas personas, por ello, elevan neuróticamente su coeficiente de actividad al máximo. Es otro modo de escapar y no mirar el ser interior. La tranquilidad, por el contrario, nos orienta hacia nuestra propia identidad y nos invita a mirar, cara a cara, a nuestro rostro original.*

*Sin embargo, en la sociedad todo está especialmente organizado para crear tensión sobre la tensión, alienar al individuo y robarle la paz interior. Todo el énfasis se pone en la producción y el individuo vale lo que produce y se convierte en una arandela insignificante en la atroz maquinaria de la sociedad cibernética. El caso es no parar; el caso es no detenerse; el caso es no ser uno mismo.*

*De todo ello sacan ventaja los líderes políticos y los mercenarios del espíritu. Es más fácil conducir, manipular y dominar a una persona que siempre está agitada y ofuscada; basta con darle carnaza al ego voraz. Al místico sereno y contemplativo, conectado con su ser real, no se le puede manejar. Es el verdadero revolucionario. Se le puede atormentar y matar, pero no manejar. No es lo suficientemente agitado para alienarle y, por tanto, no puede formar parte de las filas de la colectividad alienada y no interesa. La agitación sirve al ego simiesco y hambriento; la paz sirve a nuestro ser real. La meditación es morir al ego por unos minutos para nacer al yo real. Dejamos por unos minutos el mundo fuera de nosotros, porque por ello no se va a parar, y nos desconectamos de nuestras actividades, tensiones y afanes, para remansarnos*

*como las aguas límpidas de un lago y sentir la energía de nosotros mismos, nuestra pacífica subjetividad.*

## *ESPÍRITUS PACÍFICOS*

*Eran dos eremitas que llevaban años entrenándose en la quietud de la mente y la generosidad del corazón. Vivían juntos en la cima de una montaña desde hacía tiempo y jamás habían discutido. Un día, uno de ellos, divertido, le dijo al otro:*

*-¿Por qué no discutimos un poco ya que nunca lo hemos hecho? Al parecer todo el mundo lo hace.*

*-Si te empeñas en ello -dijo el compañero-. Sí, tienes razón, nunca hemos discutido ni regañado por nada.*

*-Pues ahora yo coloco esta escudilla entre nosotros y digo que es mía, y tú afirmas que es tuya y empezamos a discutir, ¿te parece?*

*-De acuerdo.*

*Entonces el eremita que había tenido esta idea dijo:*

*-Esta escudilla es mía.*

*El compañero replicó:*

*-No, es mía.*

*Y el otro dijo:*

-Sí, es tuya.

## Comentario

*Es muy importante analizar la naturaleza del conflicto, porque éste es una traba en la evolución hacia la paz interior. ¿Dónde comienza el conflicto? En la mente. ¿Qué es el conflicto? Una lucha de tendencias, oposición, rechazo y, finalmente, desgarramiento. Las personas muy conflictivas viven desgarradas, siempre tensas, irritadas y nerviosas. Buda decía: «Los demás discuten conmigo, pero yo no discuto con ellos». Hay una sabiduría que podríamos denominar el «yudo psicológico». En el arte marcial del yudo se aprende a utilizar la fuerza del contrario para reducido, mediante la habilidad para esquivar y no convertirse en diana del oponente. Es también una esgrima psicológica. No oponer inútil resistencia, no crear ambivalencias neuróticas y destructivas, no agonizar en las propias contradicciones.*

*Hay en todos nosotros conflictos muy básicos y a menudo inconscientes. Entonces es como un engranaje que al no encajar genera mucha fricción y agitación. Unas personas crean continuo conflicto consigo mismas porque muchas cosas en ellas les resultan desagradables y no se sienten a la altura de su Yo idealizado; otras crean conflicto con los demás y provocan todo tipo de antipatías, rechazos y aversiones; otras producen conflictos en cualquier tipo de relación, en el trabajo o en la situación más diversa. La mente es así. Engendra y destila aversión y rechazo con suma facilidad. El ego siempre está por medio, se opone, trata de superar y vencer al otro ego. La autoimportancia y el narcisismo son fuentes de conflicto, porque siempre nos hacen ver que alguien no nos considera como merecemos o nos censura o desaprueba. La mente se enreda en el conflicto con suma facilidad y genera desasosiego propio y ajeno. La guerra de los egos. El conflicto es una insana actitud de la mente y conduce a un rechazo sistemático de todo, con lo que se deja de apreciar el lado amable de las cosas, las situaciones y las personas.*

*Del conflicto surgen la ácida polémica, el afán de dominio, la soberbia y la discusión violenta. Hay mentes básicamente conflictivas, que hacen personalidades muy conflictivas y difíciles de tratar. Como la mente crea mucha aversión, todo se torna doloroso. Siempre hay un factor para provocar la aversión, incluso cosas nimias como una gotera, una mirada desagradable de otra persona o cualquier pequeño e insignificante obstáculo. Conviene ejercitarse para sanear la mente y cambiar sus enfoques conflictivos. Un maestro le dijo a su discípulo: «Te doy una técnica especial para superar tus conflictos. Ejercítate en desear lo que rechazas». Cambia el enfoque, el punto de vista.*

*Otro ejemplo singular es el de un asiduo meditador. De repente, al lado de su casa abrieron un local de diversión y los jóvenes no dejaban de vociferar. Se ponía a hacer meditación, escuchaba los gritos y desarrollaba mucha aversión y conflicto con respecto a los muchachos. Tal vez llegó a pensar, no lo sé (pero a cualquiera hubiera podido ocurrírsele), que ojalá se los llevaran a todos ellos a un campo de concentración y le dejaran tranquilo. Pero el que medita quiere ser cada día más amoroso. Así que había que cambiar el enfoque y superar el conflicto. Lo hizo, porque mi amigo es un hombre sensible e inteligente. Estaba meditando. Escuchaba el griterío de los jóvenes y pensaba: «¡Qué a gusto estamos todos! Yo aquí plácidamente meditando y ellos ahí divirtiéndose de lo lindo». Modificó el enfoque y se liberó del conflicto. Espero que si*

*un día se cierra o cambia la sede de ese local de diversión, mi amigo no lo eche de menos. Sería otro conflicto que resolver.*

## **PENSAMIENTOS**

*El discípulo estaba desalentado por el descontrol de su propia mente. Le comentó al mentor:*

*-Maestro, se me ocurren tantos pensamientos, ¡tantos pensamientos!*

*Y el mentor repuso:*

*-Sí, no tengo la menor duda de ello, pero en cambio, necio de ti, no se te pasa por la cabeza preguntarte a quién se le ocurren esos pensamientos.*

## **Comentario**

*Nos hacemos muchas preguntas, a veces quizá demasiadas. ¿Habrá otros planetas con vida? ¿Tendremos alma y sobreviviremos? ¿Habrá resurrección o reencarnación? ¿Podremos viajar al pasado o al futuro? ¿Descubriremos el origen de la vida? Preguntas sobre preguntas. Hay una historia. Un hombre aparentemente nunca hacía nada. Tenía, claro está, fama de vago en la localidad en la que vivía. Un día le preguntaron: «Bueno, amigo, siempre aquí sentado en un banco del parque, tú ¿qué haces?». El hombre respondió con mucha naturalidad: «Yo, amigos, me hago preguntas. No me queda tiempo para otra cosa». Claro, ¡hay tantas preguntas! Pero nadie se cuestiona quién se hace las preguntas. Si estamos en la senda del autoconocimiento, tenemos que empezar por interrogarnos: ¿quién quiere conocer a quién? En suma, ¿quién soy yo? Existe una técnica muy antigua de autoconocimiento y autorrealización que se denomina vichara. Quiere decir «autoindagación» o «autoaveriguación». Ponemos mucha energía en descubrir otras galaxias, el fondo de los mares o el origen de las especies, pero muy poca o ninguna en el autodescubrimiento.*

*¿Quién soy yo? No se trata de repetir mecánicamente este interrogante, pues seguiríamos en el círculo vicioso de las preguntas. Se trata -y en eso consiste la técnica- del ardiente deseo de saber quién hay detrás del cuerpo, los pensamientos y las emociones. Es un método excelente para ir desvinculándonos un poco de nuestras vestimentas (ego, cuerpo, mente, personalidad) e ir captando supraconscientemente nuestro ser o testigo inafectado. Es una vía importante para la conquista de la paz interior. Esta ardiente autoindagación, sintiéndonos en lo profundo, es un método eficiente para no dejarse conducir por los pensamientos negativos y situarse en la fuente de los mismos, donde hay mayor sosiego y plenitud. Si sientes odio, envidia, rabia, pregúntate a quién se le ocurren estos pensamientos. Siempre te retrotraerás a la contestación «yo»; pero ¿quién soy yo? No, no se trata de buscar respuestas lógicas, intelectivas o conceptuales, o ¿es que sólo somos un concepto o una idea? Averígualo. Si lo descubres, no se lo cuentes a los demás, porque cada uno tiene que descubrir su ser real y sentir la ansiada paz interior.*

*En la vía del autodescubrimiento cuenta la mirada interior. ¿Qué es? Los buscadores de lo que está más allá de las apariencias y el ego lo saben muy bien. Es la mirada de nosotros mismos, de nuestra interioridad. Hay una palabra poco conocida y menos utilizada: «talidad». Es lo que somos más allá de la burda máscara de la personalidad, representa nuestra esencia que,*

*a diferencia de la personalidad, no es adquirida, sino genuina. En la personalidad no puede haber real sosiego ni plenitud; en la esencia o nuestra naturaleza original puede abrirse un prometedor canal hacia la serenidad más plena. Mirarse no es analizarse o justificarse o recriminarse, sino tratar de verse como uno es y no como uno querría ser o los demás nos fuerzan a ser. Mirarse interiormente es dialogar con nuestro yo real, pero sin palabras ni conceptos. Hay personas que tanto miran hacia fuera y hacia «mañana» que, por un lado, nunca se ven y, por otro, comprueban que el «mañana» jamás llega.*

#### *EL DIAMANTE DE LA SABIDURÍA*

*Se trataba de un discípulo malintencionado. En realidad, estaba junto a un maestro espiritual no para aprender, sino para ver si conseguía algunos poderes psíquicos. Una noche descubrió que el mentor le mostraba un diamante a otro discípulo y le decía:*

*-Para mí este diamante, querido mío, es el de la sabiduría, porque me lo entregó mi preceptor al iniciarme hace muchos años.*

*El perverso discípulo aprovechó una noche en que el maestro estaba dormido y le robó el diamante. Después huyó y, creyéndose dueño del saber iluminado y la serenidad infinita, comenzó también a tratar de hacerse con discípulos, porque siempre hay tontos que siguen a otros tontos, pero no pudo conquistar ni un gramo de sabiduría, como neciamente pretendía.*

*Transcurrido un tiempo, un día se encontró con su antiguo maestro y éste le dijo sosegadamente:*

*-Ya sé que te llevaste el diamante, pero no importa, porque un diamante puede volver a conseguirse, mas tú nunca obtendrás la más preciosa de las gemas: la de la sabiduría. Conquistada no es tan fácil como robar un diamante.*

#### *Comentario*

*Un místico en la India había realizado la unión con el cosmos y vivía en infinita paz. Pero hay personas que no soportan que los demás sean felices y mucho menos que gocen de la paz de la que ellos carecen. Así que algunos de esos individuos cuando le escucharon decir que él era el Cosmos, acusaron al hombre de blasfemo (truco perverso al que han recurrido todas las religiones instituidas para aniquilar a sus hombres despiertos) y le colgaron de un árbol. Hasta que expiró, el hombre no dejó de afirmar: «Soy el Cosmos, soy el Ser». Para desconsuelo y amargura de sus asesinos, no pudieron borrarle la semisonrisa de los labios. Él estaba muriendo sonriente y ellos le estaban matando con los ojos cargados de odio.*

*La sabiduría es lucidez y sosiego. Una persona puede tener todas las joyas del mundo, pero carecer de lucidez y sosiego. Además, no puede adquirirlos con sus diamantes o rubíes. La sabiduría no es saber libresco ni erudición ni conocimientos científicos ni un intelecto más o menos brillante. Einstein, por ejemplo, tenía más conocimientos que nadie en este mundo, pero no era un sabio si entendemos por tal el que tiene lucidez y sabiduría y no hace de su vida o la de los otros un infierno. Que le pregunten a la familia de Einstein si era un sabio en el sentido*



*que referimos. Hay un conocimiento especial que trasciende el intelectual. La comprensión intelectual es deseable, pero como medio a la comprensión de orden superior. En la expresión del rostro de un intelectual no vemos la de un sabio; la mirada de uno no coincide con la del otro; la sonrisa, tampoco. Hay «sabios» racionales, con muchos conocimientos intelectuales, pero cuya psicología es un polvorín de tensiones y conflictos; saben mucho, pero nada o casi nada de sí mismos. Hay premios Nóbel que ni siquiera pueden conciliar el sueño, llevarse bien con sus vecinos o evitar trastornos psicósomáticos o su neurastenia. El diploma de sabio no puede obtenerse en una universidad; es el resultado de un gran trabajo de realización interior.*

## *EL REGALO*

*El discípulo acudió a visitar a su mentor y le preguntó:*

*-Maestro, ¿qué dirías si viniera a verte sin traerte un obsequio? -Llévatelo -repuso el mentor.*

*-Pero si te estoy diciendo que no traería ningún obsequio -protestó el discípulo.*

*Y el maestro declaró:*

*-En ese caso, llévatelo.*

## *Comentario*

*Los maestros insisten en la necesidad de dar el salto. ¿Hacia dónde? Más allá de la mente ordinaria y, por tanto, de la percepción y comprensión ordinarias. La racionalidad es una función de la mente, pero hay otra que no es irracional, sino «arracional». La primera mente o función es la del pensamiento, la lógica, el análisis intelectual. Es muy útil e imprescindible para la vida ordinaria, pero en la búsqueda del verdadero bienestar interior y el sosiego, debe dar paso a otro tipo de mente que representa la lógica paradójica, el no-pensamiento, la perceptividad de orden superior. Conocí a un maestro de yoga que, cuando le pregunté por la función del intelecto en la senda hacia el ser interior, me dijo que era necesario que el propio intelecto comprendiera que debe sacrificarse en un momento dado para que pueda proseguir a niveles más despiertos la aventura del espíritu. El pensamiento ordinario es insuficiente. Cuando la comprensión intelectual no llega a más, surge otro tipo de comprensión. Unos lo*

denominan «intuición»; otros, conocimiento «supraconsciente» o «supramundano»; otros, «golpe de luz» o «eureka». No importa el nombre: se trata de una experiencia transformadora que nada tiene que ver con la función racional corriente y que representa un giro instantáneo y espontáneo de la mente que permite ver lo que no se veía.

Muchos maestros de la mente realizada insisten, pues, en la necesidad de frenar el pensamiento para que brote lo que está más allá de éste, del mismo modo que contemplamos la pantalla cuando la película ha finalizado. El pensamiento no es omnipotente, al menos en la senda hacia el autoconocimiento. Puede volverse incluso una justificación, un pretexto, una falacia. Los psicoanalistas saben muy bien cómo operan las racionalizaciones, que a menudo son el abono para el cultivo de autoengaños de todo tipo. Y cuanto más inteligente intelectualmente es la persona, más fácil lo tendrá para autoengañarse, porque con habilidad encontrará variados subterfugios.

Los maestros de todas las épocas y latitudes han puesto su empeño en intencionadamente «bloquear» la mente conceptual del discípulo para que se desencadene otro tipo de visión no limitada por conceptos y pensamientos. A menudo, entre el que ve y lo visto hay una nube de juicios y prejuicios que impiden la visión clara.

Un discípulo acudió al maestro y le dijo: «Cuando me miro, sólo veo lo que los demás quieren o esperan de mí». Al menos él había dado un paso importante, porque se había percatado de ello. Aunque no seamos creyentes, podemos aprender una enseñanza de los Salmos cuando dicen: «Permanece quieto y sabe que yo soy Dios». La quietud tiene su propio lenguaje revelador. La vibración más pura y curativa es la de la quietud. Pero la verdadera quietud exige el ayuno de la mente, es decir, el silencio interior. No hay huéspedes más molestos y enojosos que los que conforman nuestro particular charloteo mental. Sea bienvenida toda técnica o método para desalojarlos del hogar mental y poder escucharnos interiormente.

## TRANSITORIEDAD

Un hombre que sentía un gran rechazo hacia la enseñanza de Buda y envidiaba su firme talante de serenidad, al cruzarse un día con él, le escupió en el rostro. Luego cada uno siguió su camino. Pero días después, Buda volvió a cruzarse con el que de tal modo se había comportado. Le miró sosegadamente y le sonrió con afecto. El hombre, estupefacto, preguntó:

-Pero ¿cómo es posible que estés tan tranquilo e incluso me sonrías amistosamente después de lo que pasó hace unos días?

-Es muy simple, amigo -repuso Buda sin inmutarse-. Ni tú eres ya el que me escupió ni yo, el que recibió el escupitajo. Ve en paz.

Comentario

*En un texto hindú conocido como el Kularnava- Tantra podemos leer: «La vida se escapa como el agua contenida en una vasija». No hay, pues, tiempo que perder. Pero consumimos buena parte de nuestra vida en extravíos mentales como «éste me ha hecho esto» o «aquél me ha hecho lo otro», y nos llenamos de resentimiento, rencor o incluso afán de venganza. Ni siquiera entendemos, porque no hay entendimiento correcto, que todo es transitorio. Muda la materia, pero más veloces transitan los estados anímicos y los sentimientos. Todo cambia, «nadie puede sumergirse dos veces en el mismo río». La mente agarra, se obsesiona, es como una oruga defendiendo obstinadamente su hoja. Uno se achicharra en sus propios rencores y sinsabores. Hay un ejercitamiento muy saludable: la de la media sonrisa. Dondequiera que estés, cualquier suceso que acontezca, esboza la media sonrisa. Así uno se distiende, se relaja, se hace física y psíquicamente más elástico. Como instruye el Mahabharata, ni la experiencia del sufrimiento ni la del placer son eternas, pero la mente acarrea la primera de ellas y se aferra a la segunda. Así, incluso el placer es la antesala del sufrimiento.*

*En el texto budista Digha Nikaya leemos: «De la misma manera en el pasado, lo que entonces era, era real, pero lo que ahora es y lo que será, no lo eran; en el futuro, lo que será, será real, pero lo que ahora es y lo que ha sido, no lo serán ahora mismo; lo que es, es real, pero lo que ha sido y lo que será, no lo son». Es signo de salud mental enfocarse en el aquí y ahora, con mente atenta y ecuánime (mente meditativa) y no dejar que los «fotogramas» del pasado enturbien los del presente. Pero, además, en cuanto dejamos que intervenga el ego, surgen los sentimientos de soberbia, vanidad e infatuación. Tiránicos, nos roban la paz interior, porque exigen que busquemos la aprobación y consideración de los otros y si no la tenemos, nos sentimos muy heridos. Como dijo Jesús, «a cada día bástale su disgusto». No acarreemos disgustos de uno a otro día, no respondamos al odio con odio, porque nos estaremos dañando a nosotros mismos y porque el odio nunca puede cesar por el odio. Cierta indulgencia, que nunca es falta en absoluto de firmeza (todo lo contrario), es necesaria. No seamos tan neuróticamente receptivos a las ofensas. La comprensión es una clave para la serenidad. Si uno mismo es tan fluctuante en sus estados anímicos, comprendamos un poco los de los demás. Cuando alguien tiene lo que se llama «un mal día» y nos muestra impudicamente su lado difícil, no nos dejemos implicar en el mismo y, mediante la autovigilancia y la ecuanimidad o firmeza de mente, mantengamos a ésta distante de la ofensa, porque como dice Kipling, «si nadie que te hiera, llega a hacerte la herida». A menudo, porque no somos capaces de gobernar nuestra mente, nos herimos en demasía a nosotros mismos.*

## *EL GRANO DE ARROZ*

*Si había un discípulo que realmente era un holgazán recalcitrante, ése era él. Se limitaba a escuchar las enseñanzas espirituales de su mentor, pero nunca las llevaba a la práctica. Era sumamente perezoso. Una cosa era escuchar, pero otra, era practicar. Prefería dejarse arrastrar por la pereza, aunque él mismo se percataba de que cada día estaba más distante de la armonía y de la paz interior. Entonces decidió ir a hablar con el maestro al respecto.*

*-Eres muy buen mentor -dijo con un toque de ironía e incredulidad-, pero el caso es que no avanzo gran cosa en la senda hacia la perfecta serenidad.*

*-Yo te daré el remedio -repuso el maestro-, mas antes quiero que entierres este grano de arroz que te doy y cuando germine y brote, te explicaré el porqué de tu demora.*

*El discípulo plantó el grano de arroz. Transcurrió el tiempo. A una estación seguía la otra y así sucesivamente, pero el grano de arroz no brotaba y el discípulo había comenzado a desesperarse. Desolado, acudió a hablar con su maestro y le dijo:*

*-No lo puedo entender. Ha pasado mucho tiempo y el grano de arroz no brota.*

*-¿Y no sabes por qué? -preguntó el mentor.*

*-Pues no.*

*-Simplemente, porque se trataba de un grano cocido. No puede brotar, como tú no puedes avanzar hacia la paz interior si no haces ningún esfuerzo ni sigues ninguna práctica.*

### Comentario

*Es frecuente sentir el esfuerzo como algo provocativo o coercitivo. En la denominada «era cibernética», se llega a suponer que siempre hay alguien que puede hacer el esfuerzo por nosotros. Pero nadie puede conocerse, mejorarse y liberarse por nosotros. No hay dinero que pueda pagado, al menos hoy por hoy. Sin embargo, se desplaza la responsabilidad del bienestar a otras personas: al terapeuta, al mentor, al gurú, al sacerdote o al brujo. El caso es no responsabilizarse del propio mejoramiento humano. Hay un adagio que reza: «De tener que quedarte en una cárcel, más vale la propia que la de otro». A veces se crean dependencias mórbidas de supuestos maestros que lo único que hacen es exigir obediencia ciega y abyecta al discípulo y debilitado emocionalmente. Un diezmo demasiado alto a pagar por no querer asumir la propia responsabilidad y el esfuerzo necesario para conocerse a uno mismo. Un esfuerzo correcto y sabiamente aplicado; no un esfuerzo desmedido y compulsivo.*

*El esfuerzo es necesario para cualquier ejercitación; la disciplina es inevitable hasta para cultivar una planta. Esfuerzo y disciplina deben asumirse libre y conscientemente. El esfuerzo es energía canalizada hacia un logro que exige una ejercitación. Aprendemos a caminar y a hablar; luego aprenderemos a conocernos. Sin esfuerzo no hay avance interior; sin esfuerzo nadie puede poner en marcha todos sus recursos internos y mejorar su mente y sus emociones. Cierto es que cuanto más firme sea la motivación, más fácilmente devendrá el esfuerzo y más se prosperará en la disciplina llevada a cabo. También se debe hacer un esfuerzo para ir ganando el sosiego interno: hay muchas actitudes y enfoques que cambiar, rasgos mentales y psíquicos que modificar, conductas que desmantelar y otras que estimular. Se requiere un esfuerzo notable para mutar los modelos de conducta mental que engendran desdicha.*

*Con su carácter eminentemente pragmático, Buda hacía referencia a cuatro esfuerzos, que resultan muy importantes para cambiar las psiquis, purificar la mente y seguir la senda del noble arte de vivir. Estos cuatro esfuerzos conducen al equilibrio de la mente y el sosiego del espíritu. Se conocen como el esfuerzo por impedir, el esfuerzo por alejar, el esfuerzo por cultivar y el esfuerzo por fomentar. Son de una extraordinaria eficacia y deben aplicarse con tesón y asiduidad, para así cambiar los hábitos negativos de la mente y promover los positivos.*

*El esfuerzo por impedir consiste en esforzarnos por impedir que se produzcan en la mente estados insanos y perniciosos (odio, avidez, rencor, celos, envidia y tantos otros) que no se habían originado previamente, para lo cual es preciso desplegar energía e inquebrantable firmeza.*

*El esfuerzo por alejar es el que se desarrolla para ahuyentar los estados insanos y perniciosos ya surgidos, poniendo especial empeño en desalojados de la mente.*

*El esfuerzo por cultivar es el que se despliega para generar en la mente estados provechosos y beneficiosos que antes no habían brotado en la misma, tales como generosidad, amor, compasión, benevolencia, sosiego, contento, ecuanimidad y otros, muchos de ellos importantísimos factores de liberación mental y autorrealización.*

*El esfuerzo por fomentar es el que se lleva a cabo para afirmar e intensificar los estados sanos y beneficiosos que ya están en la mente, desarrollándolos tanto como se pueda.*

*Urge un cambio de mentalidad en el ser humano pero nadie puede realizado por otro y nadie puede obtenerlo sin esfuerzo y disciplina. El método, cualquiera que sea, es realmente imprescindible. Jesús exhorta al esfuerzo para rectificar y cambiar actitudes y procederes. Sólo a través del esfuerzo se va consiguiendo el denominado «esfuerzo sin esfuerzo» o «esfuerzo natural», del mismo modo, como nos dicen los sabios chinos, que por «lo intencionado se llega a lo inintencionado». En el Yoga-Vasistha se declara: «Siempre que alguien haga algo, de no ir acompañado de la práctica, no tendrá éxito».*

*Y en este punto podemos volver a preguntarnos: ¿Puede uno ejercitarse para conseguir paz interior? ¿Se puede conquistar la serenidad a través del esfuerzo bien aplicado? Efectivamente, es una disciplina, y con el esfuerzo sabiamente aplicado iremos logrando:*

*-Obtener la visión correcta, que nos permitirá conceder importancia y prioridad a lo que la tiene y no a lo vano, trivial o insustancial.*

*-Modificar los modelos de conducta mental que producen desdicha y desasosiego.*

*-Mejorar las relaciones con nosotros mismos y con los demás, evitando conflictos dolorosos y desgarradores.*

*-Seguir un método o disciplina para el mejoramiento interior.*

*-Ir superando las emociones insanas y fomentando las laudables y provechosas.*

*-Aprender a enfocar la mente en la realidad presente, liberándola de las cadenas del pasado y del futuro.*

*-Dominar o por lo menos aprender a frenar el pensamiento neurótico y que tanta angustia es capaz de provocar.*

*-Purificar el subconsciente y reorganizar la psiquis en un estadio de armonía.*

*Siempre es conveniente relacionarnos con personas bondadosas y amables, entrar en contacto tanto como podamos con la naturaleza, cultivar lecturas que nos inspiren e inviten al sosiego interior y practicar asiduamente la meditación para poder descubrir nuestra dimensión interior y sustraernos a las influencias nocivas del entorno.*

## EL ESFUERZO CORRECTO

*Un día Buda estaba paseando por un pedregoso terreno y se extrañó al comprobar que había manchas de sangre en las piedras. Llamó a uno de sus discípulos y le preguntó:*

*-¿De quién es esta sangre, mi buen discípulo?*

*-Señor, esa sangre es de los pies de tu discípulo Sana. Desanimado porque no logra controlar los pensamientos en su mente y hallar la serenidad perfecta, se mortifica a sí mismo caminando con los pies desnudos sobre las piedras.*

*-Hazle venir.*

*El discípulo Sana se presentó ante Buda, que le dijo nada más verle:*

*-Tengo oído, mi buen discípulo, que eras el mejor músico de laúd del reino hasta que entraste en la orden. ¿Estoy en lo cierto?*

*-Lo estás, señor.*

*-Permíteme entonces que te haga algunas preguntas -dijo Buda-.*

*Cuando dejabas las cuerdas del laúd demasiado sueltas, ¿sonaban bien?*

*-No, señor, y además podía engañarse.*

*-¿Y cuando las tensabas demasiado?*

*-Tampoco sonaba bien el laúd y además podían quebrarse. -¿Y cuando ni las tensabas demasiado ni demasiado las soltabas? Y el músico repuso entonces:*

*-En ese caso, señor, sonaban a la perfección. Así deben estar las cuerdas del laúd.*

*Y Buda aseveró:*

*-Pues bien, mi buen discípulo, así debe uno esforzarse: ni haciéndolo en exceso ni haciéndolo en defecto, sino de manera correcta.*

## Comentario

*Los extremos son las trampas. Huye de las emboscadas que representan. Hay un camino de sabiduría y sosiego entre los extremos. Si te extremas, te desequilibras; si te desequilibras, te desarmonizas; si te desarmonizas, enfermas. Incluso en la aplicación del esfuerzo hay que ser*

equilibrado. Están los que no hacen ningún esfuerzo y se dejan ganar por la apatía, la indecisión, la duda escéptica o sistemática, la falta de confianza, la indolencia y la dejadez. Están los que despliegan un esfuerzo excesivo y se consumen, queman sus energías, se embrutececen. Están los que de repente hacen grandes esfuerzos esporádicos, guiados por infantiles expectativas, entusiasmados al principio, para enseguida caer en el desencanto y abandonar el esfuerzo. Están los que de repente emprenden períodos de gran esfuerzo y otros en los que no se esfuerzan nada en absoluto, o sea, que sus esfuerzos son esporádicos.

Pero están los que son como la nieve, que posándose momento tras momento sobre la rama de un árbol terminan por quebrada. Es el esfuerzo correcto, asiduo, mantenido, pero no excesivo. Es el esfuerzo no compulsivo, sino sereno. Ése es también el esfuerzo que exige el hatha-yoga en la ejecución de los asanas o posturas corporales: un esfuerzo sabiamente aplicado, mantenido, pero no excesivo. Este tipo de esfuerzo racional y consistente nos permitirá cultivar el desapego, la visión correcta, la ecuanimidad inquebrantable, la compasión, la óptima relación con nosotros y con los demás, el establecimiento de la atención consciente, la autovigilancia, el control del ego y el autoconocimiento. Cooperará en el dominio del pensamiento y la purificación del discernimiento, el comportamiento noble, la palabra correcta, la superación y transformación de emociones insanas. Mediante un esfuerzo tal trataremos de imponemos a la mente, porque «la mente, en verdad, es el mundo; debemos purificada enérgicamente. Asumimos la forma de lo que hay en nuestra mente: éste es el eterno secreto» (Maitri Upanishad).

El muro

Un hombre se puso en marcha, en busca de un delicioso lago en el que sumergir su fatigado cuerpo y saciar su sed. Pero he aquí que en la senda que hacia el anhelado lago dirigía, se interponía un muro, a muy escasa distancia de las apetecibles aguas. Entonces el hombre, sin desanimarse y aunque el muro era muy alto, comenzó a quitar, día tras día, ladrillos y a arrojados por encima del mismo. Los ladrillos caían en las aguas del lago. Por esta razón, las aguas, desde detrás del muro, preguntaron:

-Desconocido, ¿qué placer puedes encontrar en estar arrojándonos ladrillos?

-¡Oh, amigas aguas! -exclamó el hombre-. Os diré que el placer es doble, aunque el esfuerzo esté siendo enorme. Es el placer, por un lado, de escuchar el rumor maravilloso del agua cada vez que un ladrillo se precipita sobre vosotras y, por otro, el saber que a cada ladrillo que os arrojé me queda menos tiempo para poder sumergirme en vuestro seno.

Comentario

El esfuerzo se activa en cuanto la motivación es intensa. A cada paso la libertad interior está más cerca. Van sobreviniendo destellos de claridad y sosiego, percepciones de orden superior que nos enriquecen, comprensiones profundas que son como un primoroso bálsamo para el espíritu. Larga es la senda de la autorrealización... y tortuosa. Pero en la senda hacia el sosiego inefable, la mente va purificándose. Se libera de apego, odio, ofuscación, dependencias y servidumbres; gana desasimiento, compasión, claridad y emancipación. Poco a poco la mente se

torna más libre y aprende a no depender tanto de los objetos del exterior o de los propios contenidos mentales; se va liberando del aferramiento y de la aversión y va superando muchas dependencias de todo tipo. Surge una clase de satisfacción y de alegría que no depende tanto de las circunstancias o eventos externos, sino que encuentra su fuente en la propia interioridad y en el sentimiento de fecunda integración.

Los factores de liberación mental van acudiendo en auxilio del buscador, factores como la ecuanimidad, la energía, el contento interno o gozo, la claridad y otros, Lo agradable no va despertando tanto deseo y servidumbre; lo desagradable no suscita tanta aversión y sufrimiento. El ego comienza a no sobredimensionarse y ocupa su justa posición, con lo que cede el sentido personalista del «hacedor» y el afán de posesividad, la arrogancia y la codicia. Se va despertando la aletargada dicha enraizada en uno mismo y la vida se enfoca de otra manera (no sólo como una frenética carrera hacia fuera, en busca de fama, prestigio, consideración o progreso externo). Al haber menos deseos compulsivos y aversiones, la agitación mental comienza a ceder. Los obstáculos en el camino se van salvando, aunque aparecen aparentes retrocesos. La paciencia es una buena consejera. Son muy alentadoras e inspiradoras unas palabras de Buda: «He aquí la suprema sabiduría y la más noble: conocer la aniquilación de todo el sufrimiento. He aquí la suprema paz, y la más noble: el apaciguamiento del apego, del odio y de la ofuscación».

#### EL GRANO DE MOSTAZA

Una buena mujer, hundida en la desesperación y deshecha en lágrimas, acudió a Buda sosteniendo en sus brazos el cadáver de su hijito. Entre gemidos dijo:

-Te lo suplico, señor, devuelve la vida a mi hijito.

Con infinita compasión, Buda miró tiernamente a los ojos de la mujer y le dijo:

-Buena mujer, por favor, ve a la localidad más cercana y entra de casa en casa. En aquella en la que no haya habido ninguna muerte, pide un grano de mostaza y tráemelo. En tal caso yo devolveré la vida a tu hijo.

Apresuradamente, la mujer se dirigió a la localidad más próxima y fue de casa en casa, hasta recorrer todas las del pueblo. Luego regresó junto a Buda y, desolada, le confesó:

-Señor, no he podido pedir el grano de mostaza, porque no he hallado casa donde no se hubiera producido alguna muerte.

-¿Lo ves, mujer? -dijo Buda-. Es inevitable. Anda, ve y entierra el cadáver de tu hijito.

#### Comentario

Nada es tan difícil como aceptar los hechos incontrovertibles, sobre todo cuando son dolorosos. Pero el sufrimiento es inherente a la vida. Hay dos tipos o grandes categorías de sufrimiento: el que produce la vida y el que engendra nuestra mente. La tracción de la existencia provoca sufrimiento inevitable, como la vejez, la enfermedad, la muerte de seres queridos o la propia. Las leyes de la naturaleza son inexorables y no se pueden cambiar. Ante ellas lo único que se



*puede hacer es recurrir a la aceptación consciente. La muerte siempre nos está rondando, nunca deja de estar al acecho. Nos puede tomar a una edad o a otra, pero no hay escapatoria posible. A menudo los padres mueren antes que los hijos, pero a veces los hijos mueren antes que los padres. La muerte no respeta edad ni condición; es imprevisible, pero cierta. En el mejor de los casos, envejeceremos, pero cuando la muerte nos alcance, será siempre hoy. Ante la muerte todo palidece y la muerte a todos espanta, sea la propia o la de los seres queridos. Pero debemos instrumentalizar la muerte como «un mensajero divino», es decir, como un medio para no abandonarnos psíquica y espiritualmente y sembrar la vida no sólo de confusión, sino de claridad y compasión.*

*Una santa de la India perdió a sus hijos y dijo: «El Divino me los dio y luego se los llevó». Venimos y partimos, pero si tenemos un recordatorio constructivo de la muerte y no hipocondríaco, aprovecharemos cada instante para ser más desprendidos y mejorar los pensamientos, las palabras y los actos. Todo lo que es constituido tiende a morir; todo lo compuesto está sometido a decadencia y descomposición. En el texto budista Anguttara Nikaya se nos invita a pensar: «Yo también he de morir, no me libraré de la muerte; más vale que, mientras pueda, haga el bien de pensamiento, palabra y obra».*

*No hay nada más difícil que refrenar el apego a los seres queridos. No hay ser más querido que un hijo para una mujer. No hay nada tan arduo como desarrollar la comprensión profunda y transformadora de la dinámica de la vida, donde todo está sometido a mudar y a ser impermanente. En algunas escuelas orientales se insiste mucho en la necesidad de meditar diariamente en la transitoriedad para promover el desapego y el fecundo desasimiento, que no entrañan insensitividad o impasibilidad, pero que abren el ojo de la comprensión profunda y despiertan sosiego interior.*

## ABSTRACCIONES

*Aunque era un buscador serio y motivado, siempre estaba sumido en hondas reflexiones metafísicas que no le llevaban a ninguna parte. Aunque había leído innumerables textos y escuchado a un gran número de maestros, cada día se hallaba más enredado por sus abstracciones metafísicas y conceptos filosóficos. Un amigo le dijo: «Lo que tú necesitas es un maestro muy pragmático y que no te siga proporcionando abstracciones metafísicas o filosóficas que aún enturbien más tu visión». Era un buen consejo y el buscador, cada día más confundido, decidió buscar un maestro así. Le hablaron de uno y, presto, se puso en marcha hacia él. De momento, nada más verle, el mentor le ordenó:*

*-Siéntate tres días frente a mi casa y mantén tu mente tan serena como puedas. Nada de reflexiones; nada de pensamientos; nada de averiguaciones filosóficas.*

*Tres días después, el maestro lo aceptó y el discípulo, compulsivamente, lo primero que hizo fue preguntarle si existía un alma o no. El mentor le dio un buen tirón de orejas, y el hombre protestó:*

*-No es muy gentil por vuestra parte lo que acabáis de hacer. -¡No me vengas con pamplinas a estas alturas de mi vida! -replicó el maestro.*

*Mentor y discípulo salieron a dar un largo paseo.*

*-Maestro, cuando un ser liberado muere, ¿sigue o no sigue existiendo en alguna parte?*

*El mentor comenzó a coger moras silvestres y a degustarlas en silencio. El discípulo protestó:*

*-No es muy amable por tu parte no responder cuando se te habla.*

*El maestro le miró con expresión severa y dijo:*

*-Yo estoy en el presente, comiendo estas deliciosas moras, y tú estás, como un verdadero estúpido, más allá de la muerte.*

*Se sentaron a reposar bajo un frondoso árbol, cerca de un arroyo.*

*-Maestro, ¿hay un ser supremo que creó el mundo, o todo es producto de la casualidad?*

*-¡Déjate ya de vanas preguntas! -le increpó el mentor, y añadió:- ¿Hueles la brisa perfumada y sientes su caricia en tu piel? ¿Notas la tierra firme bajo tu cuerpo? ¿Te deleitas contemplando las aguas claras del arroyo?*

*-No -repuso el discípulo, que no podía dejar de estar rumiando ideas y opiniones en su mente.*

*Y el maestro declaró:*

*-Pues lamento decirte que eres en verdad incorregible. Ve a otro mentor que te llene la cabeza de ideas y permíteme a mí seguir sintiendo la brisa sobre mi piel y disfrutando de la contemplación de las límpidas aguas del arroyo.*

## *Comentario*

*Es el Majjima Nikaya el que declara: «El que no sabe a cuáles cosas atender y de cuáles hacer caso omiso, atiende a lo que no tiene importancia y hace caso omiso de lo esencial». Nos hacemos muchas preguntas sobre el sufrimiento, pero no nos ponemos en acción para remediarlo; nos hacemos muchas preguntas sobre si habrá o no habrá otra vida, pero no aprovechamos cada momento de ésta; nos debatimos en cuestiones metafísicas e interrogantes existenciales, pero no ponemos realmente los medios para mejorar nuestra calidad de vida psíquica y ser más cooperantes con las otras criaturas en la vida cotidiana; nos extraviamos en todo tipo de interrogantes filosóficos, dudas e incertidumbres, pero no desarrollamos el firme propósito de mejorar interiormente y ser más generosos y compasivos.*

*«Arrebatados por la codicia, el odio y la ofuscación, los seres humanos, perdido el gobierno de la propia mente, se hacen daño a sí mismos, o hacen daño a los demás, o hacen daño a sí mismos y a los demás, sufriendo toda clase de dolores y aflicciones» (Anguttara Nikaya). Necesitamos abrirnos al momento, ser más perceptivos y sensitivos, hallar la profundidad de la vida a cada instante y servirnos de nuestras energías para evolucionar. El establecimiento de la*

*atención es un instrumento muy importante. Percibimos lo exterior, percibimos nuestras reacciones y nuestro universo interior. Así logramos estar atentos entre los inatentos, sosegados entre los desasosegados.*

*La atención se ejercita a cada momento, abriendo los sentidos a lo que sucede, nos permite permanecer más lúcidos y se vuelve un eficiente aliado para combatir impedimentos como el deseo compulsivo, la impaciencia, la apatía, la pereza, el tedio, el desasosiego y la angustia. Supone la vigilancia estrecha de la mente para prevenir estados mentales aflictivos e insanos. Al estar muy atenta a lo que percibe, la persona frena los pensamientos mecánicos y pone en marcha los recursos de la mente.*

## LA IDEA

*Después de una prolongada reflexión, un joven acudió a hablar con su mentor y le preguntó:*

*-Maestro, ¿tengo razón en no tener ideas? He estado reflexionando y me he dicho a mí mismo que lo mejor es no tener ideas. ¿Tengo razón?*

*El mentor le miró fijamente, esbozó una leve sonrisa y ordenó terminantemente:*

*-Deshazte de esa idea.*

*-Pero si os he dicho que no tengo ideas -protestó estupefacto el discípulo-. ¿Qué idea, pues, puedo desechar?*

*Y el maestro replicó:*

*-Naturalmente, amigo, eres libre de seguir con esa idea de la no-idea.*

## Comentario

*Intencionadamente, los maestros bloquean o incluso sabotean la tendencia desmesurada de los discípulos a tratar de resolverlo todo mediante la lógica o la mente racional, sin tratar de apelar a la mente supralógica y capacitada para reportar vivencias, intuiciones y percepciones veladas a la mente basada únicamente en ideas, conceptos o verbalizaciones. Aunque el conocimiento ordinario es una herramienta necesaria e imprescindible para la vida diaria, hay otro tipo de conocimiento más directo, libre e incondicionado, muy importante para el descubrimiento interior, no basado en interpretaciones o reacciones, sino en la visión directa y clara, denominada por el sabio Patanjali «visión pura» y por Buda «visión penetrativa» y que es aquella que, libre de juicios y prejuicios, conecta con una realidad de orden superior que transforma, muta los viejos modelos de comportamiento mental (basados en la ofuscación, la avidez y el odio) y emancipa a la persona.*

*Cuando Buda se liberó, declaró: «Así es como llegué a comprender aquel principio profundo, difícil de ver, difícil de entender, fuente de sosiego, excelente y sutil, inaccesible al solo razonamiento, que sólo los sabios pueden entender». La percepción libre de condicionamientos reporta sabiduría; al contrario, ofuscación sobre ofuscación. La experiencia de liberación mental es irreductible a los conceptos. Se celebra más allá del pensamiento ordinario y los yoguis, por*

*ello mismo, no han dejado de hacer referencias a la mente supramundana o a la supraconciencia, e incluso a esa otra mente, silente y no ideacional, la han denominado, para diferenciada, unmani o no-mente.*

*A menudo los pensamientos y racionalizaciones complican en exceso la senda de la búsqueda, porque el ego se aferra también a ideas y conceptos. Como leemos en el Tao- Te-Ching, «si poseyera tan sólo el más pequeño grano de sabiduría, andaría por el Gran Camino, y mi único miedo sería desviarme de él. El Gran Camino es muy llano y recto, aunque la gente prefiera senderos tortuosos».*

## *EL AMULETO*

*Era un hombre que siempre había tenido mucha suerte, pero como «la vida se encarga de desbaratarlo todo», tal cual reza el antiguo adagio, la fortuna le cambió y comenzó a ser castigado por las adversidades de la vida. Se enteró de la existencia de un notable mentor y fue a visitarle, para decirle:*

*-Maestro, estoy al borde de la desesperación. Desde hace un tiempo todo me sale mal. Mi mujer ha enfermado, mis negocios dan pérdidas y mi ánimo está abatido.*

*-Así son las cosas -repuso ecuanímente el maestro-. Las cosas vienen, las cosas van. La ola asciende, la ola desciende. Una estación sigue a la otra. Hay vicisitudes, sí. Vienen, pero también parten.*

*-No, no, no creo que sea cosa de los acontecimientos o del azar. Algún conjuro han realizado contra mí, te lo aseguro, respetado maestro.*

*El hombre estaba obsesionado pensando que habían conjurado maléficamente contra él y de ahí que todos los acontecimientos le fueran desfavorables y adversos. El mentor, por mucho que trató de disuadirle de esa obsesión apelando a lúcidos razonamientos, no lo consiguió. ¿Qué hacer entonces? Le dijo:*

*-Menos mal que todavía tengo el amuleto que mi gran maestro, que mora en una cueva de los Himalayas, me dejó. Es infalible para estos casos.*

*-¿Estás seguro?*

*-Nunca ha fallado, nunca. No hay conjuro que no sea neutralizado por su poder. Pero hay que llevarlo un mes atado al cuello y dedicarle una plegaria todos los días. Es un amuleto muy poderoso. No vayas a perderlo.*

*Se lo entregó al hombre y se lo colgó al cuello. Era una china de río.*

*-Está bendecido por mi maestro y también su mentor lo bendijo y el maestro de su maestro.*

*-No sabes cuánto te lo agradezco, alma noble.*

*El hombre se marchó aliviado. Todos los días efectuaba una plegaria al amuleto. Su ánimo comenzó a restablecerse; sus negocios empezaron a ir mejor y su esposa comenzó a recuperarse. Pasado un mes, volvió ante el maestro, le rindió pleitesía y le dijo:*

*-¡Qué gran reliquia! Aquí la tienes, señor, ¡es muy valiosa! ¡Vaya poder el suyo!*

*Pero el mentor ordenó:*

*-¡Tírala! ¡Deshazte de ella! Es una simple piedrecilla.*

*El discípulo se quedó atónito.*

*-¿Por qué has hecho esto? -preguntó indignado.*

*-Porque estabas tan obsesionado que he tenido que utilizar tu imaginación constructiva para refrenar tu imaginación destructiva. Es como cuando un hombre sueña que le ataca un león, pero encuentra un revólver y lo mata; o sea, que con un arma ilusoria ha matado a un león ilusorio.*

*Y el maestro estalló en carcajadas.*

## Comentario

*La imaginación es una energía muy poderosa. Es excelente cuando se utiliza de manera creativa o constructiva, pero es un enemigo implacable cuando su empleo es negativo y destructivo. La imaginación descontrolada nos puede conducir a la sospecha infundada, la hipocondría, el temor o miedo irracional, las fantasías perniciosas y dolientes, los juicios erróneos, las proyecciones insanas e incluso a buen número de trastornos psicossomáticos. La*

*mente tiene una capacidad especial para generar creaciones y luego tomarlas por reales. Podemos llegar a ver lo que tememos ver, del mismo modo que otras veces vemos lo que queremos ver o nos gustaría ver. Por fortuna, no todo lo que nuestra imaginación perversa ha anticipado se ha cumplido y de hecho si incluso algunos acontecimientos dolorosos o calamitosos han tenido lugar tras haberlos imaginado y anticipado, nunca han sido como los habíamos fantaseado o nuestras reacciones han sido bien distintas a las supuestas.*

*La vida es imprevisible. Pero muchas personas sufren por los extravíos de su imaginación, que se toma muy engañosa. El maestro de nuestro cuento se ve obligado a utilizar, sagazmente, un engaño para disolver otro engaño, como una espina saca otra espina, pero luego hay que deshacerse de ambas. La mente tiene un poder creativo y curativo, pero también uno destructivo y enfermizo. En la psicología budista más antigua, la que pertenece a la genuina enseñanza del Buda, se hace referencia a diez trabas mentales, que son: la ilusión del ego o yo independiente, la duda sistemática o escéptica (bien diferente de la duda que invita a seguir indagando), el apego a ritos y ceremonias, el apego, el deseo de estados sutiles, el deseo de estados inmatereales, la presunción, el desasosiego y la ofuscación.*

*La ofuscación o ausencia de lucidez y claridad mentales conduce a la imaginación descontrolada y alienada. En la medida en que una mente se va liberando de sus trabas, todas sus funciones son más precisas, ordenadas y constructivas, y la mente enemiga se va tornando mente amiga y muchas aflicciones comienzan a superarse. La persona, entonces, está más*

*preparada para encajar las vicisitudes de la vida y saber que son inherentes a la dinámica existencial y no se deben a ningún tipo de conjuro o magia. La meditación nos enseña a refrenar la imaginación incontrolada y a menudo perniciosa, porque alerta la atención, favorece el dominio de la mente y va potenciando los factores de crecimiento: la clara indagación de la realidad como es, el contento, la ecuanimidad, la energía, el sosiego y otros.*

*Es conveniente ejercitarse en contemplar atenta y ecuanimemente las acrobacias de la imaginación y poder así mirarla sin reaccionar o ser afectado por ella o incluso poder erradicarla y centrarse más en la realidad del momento. Con demasiada frecuencia, memorias e imaginaciones usurpan el lugar a la realidad momentánea y frenan el aprendizaje de momento en momento, la frescura de la mente y el desarrollo de la conciencia.*

## *EL PORDIOSERO*

*Era un mendigo que había pasado casi toda su vida pidiendo limosna, sentado en la acera de una tumultuosa callejuela en una localidad montañesa. Ya, en las postrimerías de su vida, seguía alargando una y otra vez el brazo tembloroso a la espera de que alguna persona caritativa dejara una moneda en su mano. Durante varias décadas había vivido de la caridad de los otros, mirándolos suplicante, lamentándose para atraer la atención y pena de los viandantes. Pero un atardecer, le visitó la muerte y cayó desplomado justo allí donde había mendigado durante casi toda su larga existencia. Unos días después, excavaron en el lugar para hacer un desagüe y encontraron un cofre lleno de alhajas de un incalculable valor. El hombre había estado durante más de cincuenta años sentado sobre un fabuloso tesoro, pero, ignorante del mismo, no había dejado de mendigar ni un solo día.*

## *Comentario*

*Buscamos la felicidad fuera de nosotros; miramos tan lejos que no podemos divisar el horizonte; cerramos todas las puertas de acceso hacia nosotros mismos. Somos mendigos de todo lo ajeno; pordioseros de lo que habita fuera de nosotros mismos. Reclamamos que los otros nos hagan sentirnos bien, nos procuren dicha y diversión, nos afirmen y aprueben, nos produzcan gusto y sosiego. Pero la fuente de dicha y sosiego está dentro de nosotros, porque es ahí donde sentimos, experimentamos, vivenciamos y en última instancia vivimos. En el mundo exterior podemos hallar confort, diversión, encuentro y desencuentro, placer y sufrimiento, pero el tesoro de la incommovible paz interior está en nosotros mismos.*

*Nadie te puede procurar ese sosiego. No podemos desplazar nuestra responsabilidad y poner el sosiego y la dicha en la falsa idea de que los demás nos los tienen que proporcionar. Esa actitud es nociva e infantil; se basa en expectativas que antes o después se sentirán defraudadas. Es como la persona ganada por el tedio que culpa a los demás de su propio aburrimiento. Pero uno mismo debe convertirse en su maestro y viajar hacia el tesoro interior, pues reclamamos de fuera lo que habita dentro. Hemos de emprender sin demora la senda hacia nuestra quietud interior, porque, como reza el Dhammapada, «un solo día de la vida de una persona que perciba la Sublime Verdad vale más que cien años de la vida de una persona que no perciba la Sublime Verdad».*

*Buda dijo antes de morir: «Cada uno de vosotros sea su propia isla; cada uno, su propio refugio, sin tratar de acogerse a ningún otro». En cada persona es posible actualizar el propio santuario de sosiego. Pero tenemos que superar impedimentos de muchos tipos, que en las antiguas psicologías orientales se refieren: la ilusión de un ego independiente y no provisional, la duda sistemática que impide la confianza en la capacidad de autodesarrollo, el apego a ritos y ceremonias, el aferramiento, la concupiscencia, la malevolencia, el deseo de estados sutiles, el deseo de estados inmateriales, la presunción, el desasosiego y la ofuscación. Para seguir con éxito la senda hacia la paz interior es necesario:*

*-Trabajar sobre la mente para liberada de ofuscación, aidez y odio, a fin de que pueda florecer el lado más luminoso, claro y constructivo de la misma.*

*-Desarrollar un saludable autocontrol, que nos permita refrenar la apatía, la pereza, la negligencia y la confusión mental. -Desplegar el entendimiento correcto para poner la energía en esencial y no en lo inesencial.*

*-Vigilar los pensamientos, las palabras y los actos, haciéndolos más lúcidos e inegoístas.*

*-Desarrollar una conducta más virtuosa y menos egoísta y egocéntrica, pudiendo así evitar culpas y arrepentimientos.*

*-Evitar relacionamos sistemáticamente con personas innobles, confusas y malintencionadas; en lo posible asociamos con individuos sensibles, nobles, sabios y bienintencionados.*

*-Ser indiferentes al halago o al insulto, a la aprobación o a la desaprobación.*

*-Ejercitarse en el desasimiento y el desapego, mediante la atención vigilante, la ecuanimidad, el desenvolvimiento de la compasión, el sometimiento del ego y el saludable autodomínio.*

*-Comprender las necesidades ajenas y evitar herir a las otras criaturas.*

*-Renunciar al aferrante sentido de posesividad, saber soltar y fluir.*

*-Valorar la amistad y tender vínculos de genuino amor y sana afectividad.*

*-Tratar de ser uno mismo y mantener la firmeza y equilibrio demente a pesar de las inevitables vicisitudes vitales.*

*-No cejar en el empeño de mejorar, porque, como dice el Dhammapada, «gradualmente, poco a poco, de uno a otro instante, el sabio elimina sus propias impurezas como el fundidor elimina la escoria de la plata».*

*Ese místico y poeta excepcional llamado Kabir y nacido en la sacrosanta Benarés escribía, a propósito de ese gran tesoro interior que es nuestra energía de ser, lo siguiente:*

*He encontrado algo*

*realmente excepcional;*

*nadie puede calcular su valor.*

*...*

*Yo moro en él y él mora en mí,  
formamos una unidad, como agua  
con agua mezclada.*

*Aquel que lo conoce  
nunca morirá.*

*El Bhagavad Gita nos explica: «Quien tiene una mente tranquila por la práctica del yoga, quien tiene su alma satisfecha, quien conoce su propia felicidad, real y profunda, quien ha dominado sus sentidos y quien ha llegado a un estado de verdad espiritual del que no puede separarse jamás, ése ha alcanzado el mayor de los triunfos y un tesoro ante el cual todos los demás pierden su valor; en este estado, el hombre no se turba ni se entristece ante la más profunda desgracia».*

#### *AL OTRO LADO DEL PENSAMIENTO*

*Como no creía en las palabras ni en los conceptos, ni en el saber libresco, ni en la simple erudición, era un maestro al que no le gustaba enseñar y por eso sólo tenía un discípulo. Pero precisamente este discípulo era un intelectual y se empeñaba en reducir todo al análisis intelectual, al concepto y las palabras.*

*-Pero la sabiduría -le decía el mentor- no nace en el pensamiento, sino donde éste cesa.*

*-¿Acaso no es el pensamiento la fuerza más poderosa y significativa del ser humano? - replicaba desafiante el discípulo, convencido de la omnipotencia del pensamiento.*

*Pero el maestro pacientemente insistía:*

*-El pensamiento tiene respuestas limitadas. Lo que tú eres y nunca has dejado de ser, no podrás percibirlo a través del pensamiento.*

*Como el discípulo siempre permanecía incrédulo ante las aseveraciones del mentor, éste finalmente le dijo:*

*-Te contaré una historia. Imagina que en una localidad en la que nunca se habían producido robos y no había sido necesaria la policía, dada la virtud de sus gentes, comienzan a sucederse los hurtos. Entonces el alcalde reúne a las buenas y pacíficas gentes de la localidad y les dice: «Por primera vez en nuestro pueblo se están produciendo! algunos robos. Es necesario, pues, que tengamos un policía. Aquellos que quieran aspirar al cargo, que se presenten al mismo». Pero tan sólo una persona opta al puesto y lo obtiene: el ladrón. Como puede suponer, éste no va a prenderse a sí mismo, ¿verdad? Pues así, testa rudo, la mente ordinaria no puede ir más allá de la mente ordinaria!*



## Comentario

*La mente está saturada de condicionamientos. La misma mente que quiere o dice querer verse libre de ellos los sigue apuntalando e intensificando. La mente lucha contra ella misma. Hay una mente de superficie, una mente de profundidad en la sombra y una mente de bendita paz interior donde cesan los pensamientos, los deseos y los miedos. Esta última es la mente meditativa. Sólo ésta permite la captación de la naturaleza primordial en uno mismo. Pero la mente de superficie y la mente de profundidad con sus condicionamientos, deseos compulsivos y odios no facilitan el acceso a la mente meditativa.*

*Leemos en el Bhagavad Gita: «El Yo es un amigo para el hombre cuyo yo inferior está dominado por el Yo superior, pero quien no ha alcanzado su Yo superior, tiene en el yo inferior un enemigo que obra como tal». El enemigo está dentro de la mente: nos limita, abate, turba y condiciona. Es el ladrón del sosiego, el asesino de la serenidad. La alquimia interior consiste en lograr que la misma mente que nos ata gire y comience a apoyarnos en la emancipación.*

*El más antiguo método de autodesarrollo humano y búsqueda de la serenidad, el yoga, propone para ello: la higiene física y mental; el autodomínio saludable; la virtud genuina; el perfeccionamiento del cuerpo, sus energías y funciones; la concentración y la meditación; el conocimiento supralógico; la acción consciente e inegoísta. También, como el taoísmo, invita a la simplicidad, a la apertura al aquí y ahora y al despliegue de esa hermosísima e incomparable cualidad que es la compasión.*

*En el Tao-Te-Ching se dice: «La compasión por sí misma puede ayudarte a ganar una guerra. La compasión por sí misma puede ayudarte a defender tu estado. Porque el cielo acudirá al rescate de los compasivos y los protegerá con su compasión». Pero en la medida en que vamos quietando la mente e inhibiendo los pensamientos automáticos, vamos encontrando una fina «brecha» hacia la mente silenciosa y plena. También es importante cuidar el cuerpo, sin obsesiones, pero atenderlo de modo adecuado, y cuidar las energías vitales.*

*En la medida en que la mente de superficie y la de profundidad se calman, se manifiesta la otra mente, capaz, como el más puro de los espejos, de reflejar límpidamente el Yo superior.*

## EL ÁGUILA

*Sobrevolando un gallinero, un águila dejó caer uno de sus huevos, del que un tiempo después nació un aguilucho. Éste fue muy bien recibido y aceptado por las gallinas y jugaba con los pollitos. Aprendió a caminar, correr, jugar y hablar como sus compañeras y estaba obviamente convencido de ser una gallina más. Así pasaron muchos meses. La rapaz formaba parte del gallinero y en nada desentonaba del comportamiento de las gallinas, aunque fuera tan diferente a ellas en su forma. Pero un día cruzó por el despejado e inmenso firmamento una bandada de águilas. El águila-gallina se quedó admirada por el vuelo de aquellas poderosas aves. Algo muy intenso se removió en lo más profundo de ella y trató de volar. Ante su propia sorpresa, pudo*

*remontar hábilmente el vuelo hacia el horizonte. Entonces, de pronto, descubrió que era un águila y se sintió llena de gozo y vitalidad, surcando los espacios ilimitados.*

## Comentario

*Hay una enseñanza muy poco conocida en Occidente, pero muy antigua, que se denomina en la India la Doctrina del Reconocimiento, consistente, como su denominación indica, en reconocerse a uno mismo, es decir, en reconocer, no intelectual sino vivencialmente, lo que uno es en sí mismo. El practicante tiene que ir descubriendo los velos que le ocultan su propia identidad y de manera muy especial sus limitaciones, para irse desligando o desvinculando de aquello que no es él, pero que oculta quién es él. Hay que conocer al conocedor y descubrir al descubridor. Como explica el Bhagavad Gita, «existen dos espíritus: el inmutable y el mutable. Todos los seres que existen pertenecen al segundo. Al primero, solamente el ser que ha alcanzado la suprema perfección». Estamos todos tan identificados con nuestros procesos psicofísicos y las actividades del exterior, que no miramos y percibimos «aquello» que está detrás y es necesario reconocer para recuperar la calma profunda. Sin embargo, «aquello» nos pertenece, porque es el núcleo del núcleo en nosotros mismos.*

*Mediante el discernimiento purificado, la autoindagación, la meditación y otras prácticas, la persona va recuperando lo que no puede ser pensado pero hace posible el pensamiento. Así se va produciendo un consciente proceso de desidentificación, mediante el cual la persona vive el «carnaval» de la existencia, pero no se identifica con sus «fantasmas» y, por tanto, está más en sí misma, sufre menos e incluso se divierte y celebra el «carnaval». La identificación, que nos arrebató y nos convierte en el objeto de la identificación sin conciencia clara, es fuente de dolor y desasosiego. No hay peor identificación que la que se produce con el ego y los pensamientos, sometiéndonos a esclavitud y velando nuestra naturaleza original.*

## LA TAZA DE TÉ

*Era un gran erudito que tenía enormes conocimientos y había leído miles de tratados. Oyó hablar de un sabio y decidió, aunque fuera por curiosidad, ir a visitado.*

*-Perdone que le moleste. Tengo entendido que es usted un sabio. Necesitamos sabios en este mundo, sí. Yo soy un hombre culto, muy culto, excepcionalmente culto.*

*-¡Ah! -exclamó el sabio.*

*-Tengo títulos, distinciones, diplomas de numerosas universidades... He leído a los filósofos de todas las épocas; conozco todas las vías de la metafísica. Leo en varios idiomas, cotejo textos antiguos, tomo innumerables notas...*

*-¡Ah! -volvió a exclamar el sabio.*

*-Como tengo una memoria prodigiosa -añadió el erudito-, recuerdo las fechas de nacimiento y muerte de los grandes filósofos, pensadores, poetas, inventores...*

*-Si me lo permite -dijo el sabio- vaya preparar una taza de té. El sabio volvió unos instantes después. Traía la tetera y dos tazas, una de las cuales colocó ante el invitado.*

*-He estudiado infinidad de doctrinas, religiones, métodos de autoconocimiento... Dispongo de una biblioteca fabulosa. Es raro el libro que no haya leído dos o tres veces.*

*-¡Ah!*

*El sabio comenzó a verter el té en la taza del visitante. Cuando el líquido llegó al borde de la taza, siguió echando más y más té, que se desparramó por toda la mesa.*

*-Pero ¿no ve lo que está haciendo, torpe? -preguntó visiblemente irritado el visitante-. La taza está llena y ya no puede contener más té.*

*Y el sabio repuso:*

*-Tú estás lleno de conceptos, opiniones, creencias, saberes libresco y erudición, y en ti no puede entrar ninguna sabiduría.*

## Comentario

*La erudición no es sabiduría; el saber libresco no es conocimiento que transforma y libera. La erudición es acumulación de datos e información, pero no procura una experiencia interior de paz profunda y autoconocimiento. Todos nos podemos pasar los unos a los otros estos datos. Tú me pasas tu información y yo te paso la mía. Pero tú no me puedes pasar tu sabiduría ni yo te puedo pasar la mía, porque la sabiduría es personal e intransferible. El mundo está lleno de personas con grandes conocimientos que son irritables, o están atormentadas, o generan relaciones destructivas y conflictivas, o no pueden liberarse de sus emociones venenosas.*

*La erudición y la cultura se adquieren, vienen de afuera, pero la sabiduría hay que desarrollada y actualizada dentro de uno mismo. Es una lámpara para iluminar la senda de la vida. La sabiduría aporta equilibrio y armonía; nos permite saber cuándo injerir en el curso de los acontecimientos o cuándo abstenernos de hacerlo; procura confianza en uno mismo pero desde la humildad y no desde la arrogancia; nos previene para que no nos precipitemos en la exaltación desmedida o el insuperable abatimiento (estabilizando el ánimo); nos ayuda a encontrar nuestro propio eje y a evitar el tedio, los auto engaños y justificaciones; nos hace conscientes de nuestras limitaciones como seres humanos, sin atolondrarnos con falaces expectativas; mejora la relación con los demás y considera como lo más bello e importante la bondad y la amistad; nos enseña a navegar en el océano de la vida cotidiana y en el de nuestro universo interior; invita a una vida sencilla, sin artificios, natural y placentera, sin desear lo inalcanzable y gozando de lo que es posible alcanzar, sin preocuparse de si nos elogian o insultan, libre siempre de envidia y celos, sin afán de acumular más de lo necesario, valorando cada minuto de la vida para no despilfarrar innecesariamente el tiempo; coopera para poder discernir entre lo esencial y lo superfluo, lo real y lo banal; abre el corazón y deja que fluya libremente el néctar de la compasión, pudiendo identificarnos con el sufrimiento de otras*

*criaturas y tratando de colaborar en su bienestar; nos ayuda a estar más autovigilantes y ocupamos mejor de nosotros mismos y de los demás; es la luz del noble arte de vivir y nos otorga un saludable dominio sobre la mente, la palabra y los actos; resuelve conflictos y discordias; previene contra el agobio y la desesperación; convierte la soledad en fecunda y valora el autoconocimiento. Enseña a estar bien en soledad y en multitud; nos hace más veraces y próximos a los otros seres sintientes; proporciona sagacidad, renovado entusiasmo, sentido del humor, ánimo apaciguado; presta vitalidad; ayuda a vivir y a morir. La sabiduría es sosiego; el sosiego conlleva sabiduría. La sabiduría nos ayuda a percibir y conocer lo que no puede ser percibido ni conocido por la erudición.*

## *EL YOGUI DEL SILENCIO*

*Había alcanzado una paz tal que la transmitía espontáneamente e incluso impregnaba de quietud toda la estancia en la que se hallaba. Venían a verle buscadores de muchos lugares y aquellos que tenían la suficiente sensibilidad enseguida conectaban con su poderosa y purísima vibración de sosiego. Llegó a visitarle un impertinente y acaudalado devoto, un hombre fatuo y exigente. Entró en la sala y se sentó frente al imperturbable yogui. El silencio era total. De repente y en mal tono, el hombre dijo:*

*-No he venido hasta aquí para no recibir nada. -Se dirigió al asistente del yogui y le dijo:-  
¡Que me inspire con algunas palabras!*

*El asistente le replicó:*

*-Si no es capaz de inspirarte su elocuente y revelador silencio, no hay palabra que pueda conseguirlo.*

## *Comentario*

*El silencio de unas personas resulta hostil, inquietante, agresivo e intranquilizador. El silencio de otras es como un bálsamo, sosiega, inspira y reconforta. Depende del grado de evolución de cada persona y del estado de su mente. La inquietud se transmite; la serenidad se transmite. Uno de los grandes sabios de la India, Ramana Maharshi, impartía elevadas enseñanzas no sólo con la palabra, sino también con su revelador silencio. Transmitía la pureza que había dentro de él y de ahí que el psiquiatra Jung se refiriera al yogui declarando: «Es más blanco que el punto más blanco de una hoja en blanco». El silencio de Ramana no era denso o pesado, azorante, sino ligero y cálido, profundamente tranquilizador, hasta tal grado que muchos de los visitantes entraban en meditación profunda con sólo encontrarse en la sala del sabio.*

*El más esencial silencio es el de la mente. En él, refrenadas las ideas automáticas, florecen un tipo especial de conocimiento y una profunda vivencia de ser. Se descubre el espacio de quietud libre de las actividades pensantes o los deseos.*

## *LAS PLAGAS*

*Un rey acudió a visitar a Buda y le dijo:*

*-Señor, supongamos que las plagas comenzaran a venir por el norte, el sur, el este y el oeste, ¿qué podríamos entonces hacer?*

*-Lo único que podríamos hacer, ¡oh, monarca!, es mantenernos serenos, meditar y hacer el bien a los otros. -Buda hizo una pausa y agregó-: Pero en verdad, ¡oh, rey!, que las plagas están inexorablemente viniendo por el norte, el sur, el este y el oeste. Son la enfermedad, la vejez y la muerte, y lo único que podemos hacer es permanecer serenos, meditar y hacer el bien a los otros.*

*Comentario*

*Como indicaba Séneca, la serenidad la conserva quien se entrega a su activo cuidado y no desfallece nunca. Es difícil estar sereno en circunstancias habituales, pero mucho más lo es permanecer cuando surgen las vicisitudes y, sin embargo, es lo mejor que podemos hacer en tales situaciones: mantener la mente firme y el ánimo estable, en suma, ser ecuanímes. Con apabullante realismo declara el Dhammapada: «Decadencia para este cuerpo, nido de enfermedades, perecedero. Esta putrescible masa se destruye. Verdaderamente la vida acaba con la muerte». Pero suceda lo que suceda, podemos refugiarnos y animarnos a través de la práctica de la meditación, que contribuirá a sanar nuestras desilusiones y desfallecimientos y, por supuesto, podemos, por fortuna, seguir haciendo el bien a las otras criaturas y lograr así un sentido especial para nuestras vidas hasta el último segundo.*

evitar

el

sufrimiento

EL ÁVIDO

*Era un hombre muy ávido, siempre movido compulsivamente por sus apegos; pero, a pesar de ello, tenía inclinaciones espirituales y deseaba hallar alguna superación interior. Fue entonces a visitar a un maestro y le confesó que era víctima de todas sus apetencias, pero que consideraba que así podría satisfacer todos sus deseos y apegos y, de esa manera, quedaría libre de ellos.*

*-¿Libre de ellos? -le preguntó irónicamente el maestro.*

*-Sí, agotaré los deseos, los apegos y, luego, ya liberado, me podré dedicar mejor a la meditación y a la evolución interior.*

*El mentor se quedó pensativo unos instantes y luego dijo:*

*-Muy bien, muy bien. Teniendo en cuenta que si has venido a mí será porque requieres algún tipo de instrucción, sólo te diré una cosa: cuando tengas sed, come pescado salado. Cuanto más sed tengas, más pescado salado debes comer. Eso es todo.*

Comentario

*Nadie puede agotar el fuego suministrándole más leña en lugar de permitir que se consuma y cese por falta de combustible. El deseo compulsivo no tiene fin, porque entronca con el pensamiento y el ego, cuya voracidad es ilimitada. El deseo es inherente a la vida. No se debe reprimir (porque lo que echas por la puerta te entra por la ventana, como reza un adagio), pero sí se puede aprender a suprimir conscientemente, transformar, derivar o controlar con lucidez. Se trata de una respuesta o reacción más o menos intensa hacia todo aquello que place o produce disfrute; es una inclinación a la sensación grata, del mismo modo que la aversión es una resistencia u odio a lo que displace, es decir, a la sensación desagradable.*

*El deseo es una energía muy poderosa, que cursa física, mental, emocional o espiritualmente. El problema no es en sí mismo el deseo natural, sino el apego y los deseos artificiales o imaginarios. El deseo crea un movimiento hacia lo que codificamos y sentimos como agradable, pero no nos basta con disfrutado, sino que queremos mantenerlo, intensificado, perpetuado, y, por medio del pensamiento, comenzamos a generar una adicción que nos hace; depender y entrar en servidumbre con respecto al objeto del deseo, sea éste una situación, un objeto o una persona. Surgen el afán de posesividad y el aferramiento y, subsiguientemente, el miedo a perder el objeto del deseo.*

*No es cierto que el deseo se gaste como unos zapatos nuevos. Deseo mecánico, voraz, incontrolado, lleva a más deseo mecánico, voraz e incontrolado. La persona deja de desear para ser arrastrada por sus deseos. El deseo compulsivo siempre crea ansiedad; el que ansía no tiene paz. La sociedad que sólo valora la producción material siempre está engendrando deseos artificiales en el individuo para despertar sus instintos de hacer y acumular, pero nunca su sabiduría de ser. Sobre el deseo los maestros orientales dijeron: «Es como un tigre. Hay que aprender a cabalgar sobre él, porque si te descabalga te engulle».*

*Cuando uno es víctima de muchos deseos compulsivos no puede aspirar a un estado de sosiego. La energía vital siempre está proyectada hacia los supuestos objetos del deseo. Si se obtienen, pueden resultar tediosos; si no se consiguen, despiertan mucha frustración. El apego se puede convertir en un veneno. La persona lúcida y entrenada sabrá cuándo satisfacer sus deseos y cuándo suprimidos conscientemente o derivados hacia una causa más importante. Así no habrá menos, sino más disfrute, pero desde el desapego y la conciencia, sin obsesiones ni compulsiones. El deseo puede ser neuróticamente vehemente o saludablemente sosegado.*

*El control sobre los sentidos, incluida la mente, colabora en el dominio sobre el deseo, la disolución del apego y la trascendencia de la compulsividad. Este control nunca debe ser represivo, sino consciente, y consiste en estar más vigilante de nuestras propias energías de deseo y nuestras tendencias ego céntricas al aferramiento y la posesividad. La represión no es la supresión consciente del deseo, sino que se le inhibe incluso a pesar de uno mismo -y muchas veces inconscientemente-, ya sea por códigos, filtros socioculturales, miedos, falsa moral o esquemas familiares o sociales. La supresión consciente es hacer uso de la volición para contener un deseo cuando uno considera que su satisfacción puede resultar perjudicial para alguien. El deseo en sí mismo es una fuerza que se canaliza en uno u otro sentido según proceda, pero siempre que se haya desarrollado la suficiente sabiduría y el dominio para hacerla.*

*La superación del deseo vehemente y compulsivo, que siempre genera aferramiento y apego, exige el desarrollo del sentimiento de la nobleza, el entendimiento vivencial de la transitoriedad, el recordatorio de nuestra finitud, la autoobservación acertada para saber si se trata de deseos naturales o artificiales, la ecuanimidad y firmeza de mente (para que no se deje obsesionar por apegos y aversiones) y la comprensión clara. El apego puede llegar a convertirse en una verdadera enfermedad, y «sólo cuando nos cansamos de nuestra enfermedad, dejamos de estar enfermos» (Tao- TeChing).*

*Debemos reflexionar sobre la siguiente sentencia del Dhammarada: «No identificarse con lo agradable ni identificarse con lo desagradable; no mirar a lo que es placentero ni a lo que es displacentero, porque en ambos lados hay dolor». Para los sabios de Oriente, el conflicto y el sufrimiento innecesarios no tienen nunca lugar para el que no hace diferencia entre lo anhelado y lo no anhelado. Entonces la vida comienza a vivirse en toda su totalidad y es, de continuo, el libro más sabio en el que poder inspirarnos.*

#### **FORTALECIENDO AL ENEMIGO**

*Estaba casado con una mujer bella y encantadora. Las facciones de su rostro eran muy hermosas, tan sólo afeadas ligeramente por una nariz prominente. Cuanto menos se empeñaba el hombre en ver la nariz de su mujer, más la veía. En el hermoso rostro de la atractiva mujer ya*

no contemplaba más que su desafortunada nariz. Desalentado, acudió a visitar a un maestro y le dijo:

*-Del hermoso rostro de mi esposa, sólo puedo ver su fea nariz, Cuanto menos quiero verla, más la veo. Estoy obsesionado por ello.*

*El maestro le explicó:*

*-Estás creando conflicto y fortaleciendo al enemigo. No procedes adecuadamente, porque estás siendo parcial y conflictivo. Te diré lo que debes hacer: no evites mirar la nariz de tu esposa. Mírala y ya verás que si no creas tensión ni rechazo con esa parte de su rostro, ya no te preocupará.*

*El hombre hizo lo que le había recomendado el maestro. Y, ¡oh, milagro!, al no empeñarse en evitar la contemplación de su nariz podía apreciar sus ojos hermosos, sus maravillosos labios y sus exquisitas mejillas. Terminó por encontrar hermosa también la nariz de la mujer.*

## Comentario

*Cuántas veces ponemos el énfasis justo en lo que queremos evitar; cuánto sufrimos por no querer sufrir; cuánta felicidad perdemos por nuestro afán desmedido de felicidad; hasta qué punto tenemos una recalcitrante inclinación a ver en las aguas pantanosas sólo la suciedad y no apreciar la espléndida flor de loto. Hay un adagio muy sutil: «Cuanto más lo busco, menos lo encuentro». ¿Sabes una cosa? Si persigues tu sombra, nunca la atrapas; si te empeñas en ver tus ojos nunca lo consigues, del mismo modo que el sable no puede combatir consigo mismo; si te obsesionas porque no quieres escuchar un ruido, lo oyes más; si te dejas arrastrar por la antipatía hacia una persona, intensificas la antipatía que te produce.*

*El arte de fluir, abrirse, ser permeable y flexible, absorber sin inútiles resistencias, es de una gran ayuda para la vida. El hombre de esta historia no podía dejar de ver la nariz de su mujer y cuanto más se lo proponía, menos aún; el hombre de la siguiente historia ni siquiera reparó en las heridas por viruela de su esposa.*

*Enseña el Tao-Te-Ching: «La mejor manera de conquistar a un enemigo es ganarle sin enfrentarse a él». Es la llamada virtud de la no-lucha. También el arte de la no-oposición. También la senda de no-fortalecer-al-enemigo, sino amistar con él para debilitarlo. Además, la belleza está en los ojos del que mira. Una nariz fea para unos es hermosa para otros e indiferente para muchos. Nosotros, que tanto distamos de la perfección física, mental, moral y emocional, ¡cuánta perfección exigimos en los demás! Un místico dijo en una ocasión: «Como no hay nadie en el que no haya algo bueno, nunca logro ver lo malo en él». La serenidad también consiste en saber aceptar una nariz que no es suficientemente agraciada o a un amigo que resulta un poco pesado o la cabeza que en el cine nos oculta parte de la pantalla.*



## MÁS ALLÁ DE LA FORMA

*Un hombre amaba con intensidad a su compañera, la cual no era precisamente bella. Desde niña tenía la cara picada con viruela. Con aquella mujer, las noches eran de carne y espíritu.*

*Un amanecer, ella le susurró:*

*-Amado mío, mi muy amado, cuánto lamento que mi piel no sea suave como un nenúfar para recibir tus labios.*

*-¿Por qué me dices eso, mi muy querida? -preguntó el hombre extrañado.*

*Y la mujer, intuitivamente, comprendió al instante que él jamás había reparado en sus feas señales. Al mirar más allá, la había encontrado realmente a ella.*

## Comentario

*La belleza exterior tiene un milímetro de espesura: el de la piel. La belleza interior es más profunda que los vastos océanos. Unos ven en los demás su lado feo, y crean malestar y ansiedad sobre sí mismos y los otros; los hay en cambio, más afortunados, que saben ver el lado luminoso de los demás y no poner el acento sobre el difícil. Podemos preguntarnos: ¿amamos a la otra persona por el placer que nos procura o por la persona misma? El amor egocéntrico conlleva ansiedad, inquietud, celos, desasosiego, resentimiento, exigencias y reproches. El amor más incondicional está libre de posesividad y contaminaciones de cualquier orden, por lo que resulta más genuino, estable y tranquilizador.*

## HACER SIN HACER

*Siempre estaba sereno; nada podía perturbarle; no conocía la agitación. A los que acudían a recibir sus enseñanzas les decía:*

*-No os fatiguéis en extremo; no os identifiquéis mecánicamente; no os involucréis con el agotador sentido del hacedor. Haced sin hacer.*

*Así se pronunciaba uno y otro día, pero la gente quedaba con       fundida. Le preguntaron:*

*-Pero ¿se puede hacer sin hacer? ¿En qué consiste eso?*

*-Es una actitud -contestó amablemente el maestro-. Una actitud. La acción, queridos, no es agitación. Si uno se siente como el hacedor de todo y fortalece su ego, es como llevar una carga inútil, pero quien hace sin hacer, libre de la acción, hace mejor y nunca se fatiga.*

*-No entendemos -dijeron desorientados los oyentes.*

*-En ese caso os pondré un ejemplo -dijo afectuosamente el maestro, siempre incólume y apacible-. Suponed que viajáis en un ferrocarril con una pesada maleta. Os pregunto: ¿la llevaríais encima o la dejaríais en el suelo del ferrocarril para que éste la llevara?*

## Comentario

*«Wu-wei» lo llaman los taoístas chinos. «Contemplación en la acción» lo denominan los sabios indios. Es el no-hacer como actitud, el mantener la pasividad interior en la actividad por frenética que ésta resulte, el ejercitar que la acción no es necesariamente agitación y que uno puede mantener su ángulo de inafectación y quietud en cualquier situación, por tensa que resulte. Nadie puede dejar de actuar, porque la vida es movimiento 'y acción. Los hay que actúan compulsiva y vehementemente; los hay que hacen sin-hacer y entonces hacen mucho mejor, más acertadamente y con mayor precisión. Está la acción agitada y ofuscada; está la acción clara y lúcida.*

*No-hacer significa no implicarse egocéntricamente. Los acontecimientos también siguen su curso. ¿Acaso no se refleja la luna en las aguas del lago por la noche y no van y vienen las olas lamiendo la playa? Hacer sin lucidez, sin sosiego y sin equilibrio es muy peligroso, y ya constatamos lo que está haciendo el ser humano con las otras criaturas y con el ecosistema. No hay armonía en la mente y entonces no se respeta la armonía exterior. «Cuando los deseos humanos son moderados, se produce la paz, y el mundo se armoniza por su propio acuerdo» (Tao-Te-Ching). Pero trasladamos nuestro desequilibrio interior al exterior y lo contaminamos con desasosiego e inarmonía.*

*No-hacer no es no hacer nada, sino hacer sin aferrarse a la acción ni a los resultados de ésta; es la acción más libre, inegoísta, consciente, natural, oportuna, con renuncia a los frutos de la acción, porque si tienen que llegar lo harán por añadidura. Una acción tal no aliena, no condiciona, no limita, no esclaviza, no neurotiza, no revierte en feo y atroz egoísmo. Haz lo mejor que puedas en toda circunstancia y situación, libre de los resultados de la acción. No se puede empujar el río. Al día sigue apaciblemente la noche. No actúes de manera compulsiva. La acción más lenta y sosegada, más atenta y precisa, es hermosa y fecunda; la acción precipitada, urgente y agresiva, es fea e indigna. El Bhagavad Gita enseña: «Cumple sin encadenarte a la obra que debas hacer, pues si se hace sin encadenarse, el ser humano alcanza la Mente Suprema».*

*Todos tenemos que actuar, pues incluso un eremita en su cueva ha de limpiada, meditar, ordeñar a la cabra para tomar su leche o encender un fuego para protegerse de las inclemencias del invierno. Pero la acción puede encadenarnos y los resultados obsesionarnos y esclavizarnos, o por el contrario podemos acometerla sin ataduras. Además, el proceso es tan o más importante*

*que la meta. Cada paso en la larga marcha tiene su peso específico y cuenta. Más importante que adónde voy, es que voy El cementerio está lleno de personas que tuvieron mucha prisa y lo único que hicieron fue volver un poco antes al polvo del que emergieron. El no-hacer es también hacer sin avidez ni odio, con equilibrio de ánimo.*

*La acción nunca puede ser superior al que actúa, aunque el hombre de esta época parece olvidar este valioso principio y se aliena fácilmente con un elevado coeficiente de actividades desasosegadas. La acción más inegoísta no se basa nunca en explotar, someter o vencer. Es cooperante y amable. No admite competencia ni desamor. La mente permanece pura y ni se aferra ni genera aversión. Del fracaso se aprende. No hay lugar para el desfallecimiento. La acción en sí misma es entonces liberatoria. Da igual que se haga. Barrer es tan importante o más que las decisiones de un ministro; lavar los utensilios de la cocina es tan decisivo como la labor que lleva a cabo un abogado o un médico. Se hace lo que se tiene que hacer; se toma la dirección que se debe tomar. Al hacer sin hacer no hay vacilaciones. Eres jardinero. Cultiva lo mejor que puedas el jardín. No depende de ti si luego llega un huracán y lo destruye. Tú haz lo mejor que puedas al abonar, podar, regar y remover la tierra. Ésa es ya en sí misma la recompensa y no si llegas a tener el jardín más admirado del mundo.*

## LIBRE DE EGO

*Vivía en una ermita en los Himalayas. Había cobrado fama de serenidad, desprendimiento y santidad. Por ello, con frecuencia, venían gentes de las localidades de los alrededores a visitarle y recibir sus bendiciones. Los más acaudalados le llevaban sustanciosos regalos de todo tipo, pero el hombre los cogía y tiraba detrás de él sin echarles siquiera un vistazo. De vez en cuando, así al azar alguno de los caros presentes recibidos y se lo entregaba a los que eran pobres y nada poseían. Tomaba y daba sin reparar en ello, alegremente, como si todo aquello no fuera con él. Extrañados, sus más cercanos discípulos le preguntaron sobre el porqué de esa forma de actuar. Sosegadamente respondió:*

*-Porque, queridos míos, yo no estoy ni en el dar ni en el tomar.*

## Comentario

*Jesús lo dijo magníficamente: «Que tu mano derecha no sepa lo que hace la izquierda». Los yoguis dicen que al obrar retiremos nuestro ego de la acción. Buda declaraba: «Renunciando tanto a la victoria como a la derrota, los pacíficos viven felices». Como aconsejaba Shivananda, «vive para servir a los demás». Pero en ese servicio no puede interferir el mezquino ego. La acción*

*ego céntrica no conduce a la apertura amorosa ni al sosiego. Hay una historia muy bonita. Un maestro ayudó a salvar la vida de una mujer. El marido de ésta vino a agradecersele, pero el mentor le reprendió diciéndole: «Nunca digas que yo lo he hecho».*

*Otro maestro tenía algunas cualidades curativas y sanaba a algunas personas, pero cuando se lo agradecían, reprendía a los que así lo hacían diciéndoles: «Una visión incorrecta os induce a pensar que yo soy el que hago. ¡Cuán equivocados estáis! La Shakti (energía) hace por mí». Cuando el destino o el azar o como queramos decido pone en nuestras manos dar o tomar, no podemos inmiscuir al ego impostor, porque el curso de los acontecimientos también sigue sus leyes. Lo que hacemos muchas veces es que nos equivocamos asumiendo el protagonismo de muchas acciones y nos declaramos sus hacedores, yeso es como cuando en la base de un rascacielos vemos una escultura de adorno que finge soportar el edificio y creemos que realmente lo sostiene. En la sociedad desmedidamente codiciosa en la que estamos inmersos creemos que el que recibe debe sentirse agradecido, pero hay otro enfoque mucho más sabio y hermoso: el que da tiene que estar agradecido al que recibe, porque éste le ha dado la preciosa oportunidad de poder dar y elevar su espíritu.*

## UN BUEN NEGOCIO

*Aunque era un joven con una intensa motivación y gozaba de una firme determinación por hallar la paz interior, no sentía que avanzara espiritualmente lo suficiente y se desesperaba. Era discípulo de un mentor realizado, pero a pesar de todo no lograba dar el salto definitivo hacia la liberación.*

*-Maestro -dijo sintiéndose desfallecer-, daría lo que fuera, incluso mi mano derecha, por obtener la paz interior anhelada tras tantos años de esfuerzos. Estoy por abandonar la búsqueda.*

*El maestro supo al momento que había que tomar una resolución drástica. Sentía gran amor hacia el joven, pero efectivamente no avanzaba lo suficiente y el desánimo se apoderaba de él día a día. Era cierto el riesgo de que abandonara la búsqueda.*

*Dos días después, al atardecer, maestro y discípulo iban paseando. El discípulo dijo:*

*-Vaya dejar la búsqueda, amado mentor. Estoy estancado, desesperadamente estancado. No puedo más.*

*El maestro guardó unos instantes de silencio. De repente preguntó:*

*-¿Dónde está el sol?*

*El discípulo, con el índice de la mano derecha, señaló al sol anaranjado diciendo:*

*-Allí, maestro.*

*En ese instante, el mentor, sirviéndose de una afilada navaja, cortó el dedo índice del discípulo. A continuación dio una orden atronadora:*

*-¿Dónde está el sol? ¡Señálalo!*

*El discípulo, obediente a pesar del terrible dolor, trató de señalar el sol con el dedo índice, pero encontró el vacío al intentar hacerla. En ese momento obtuvo la iluminación definitiva. Se abrazó al maestro con lágrimas en los ojos. Había comprendido.*

*Sonriente, el mentor dijo:*

*-Has hecho un buen negocio. Estabas dispuesto a dar tu mano y ha bastado con un dedo.*

*Comentario*

*Estamos tan aprisionados por los moldes ordinarios de pensamientos y los condicionamientos psíquicos, que no es fácil tener una visión más panorámica y abrir la mente a otras realidades o perspectivas. Nuestra percepción, con su tendencia a prejuizar y juzgar, interpretar y reaccionar, distorsiona lo percibido, y entonces no hay una percepción que conduzca a la sabiduría. Es necesario girar la mente, sacada de su abotargamiento y mover su petrificado eje. A veces tan sólo cuando la mente se enfrenta, como un acróbata, con el vacío, saca sus mejores recursos de lucidez y comprensión, liberándose de lastres, filtros y trabas. Cuando la mente se encuentra «contra las cuerdas», desencadena a veces otro tipo de comprensión que no sigue los ordinarios procesos de deducción, sino que provoca un vislumbre o golpe de luz muy diferente a la comprensión intelectual.*

*Lo que es irreductible al pensamiento no puede captarse por medio del pensamiento; lo que no está sometido a las dualidades no puede percibirse mediante los ordinarios procesos mentales que se basan en los denominados opuestos (frío-calor, amargo-dulce, blanco-negro).*

*EL OTRO ENFOQUE*

*Un hombre estaba sujetando en sus brazos una cabra para que ésta comiera de un arbusto. Pasó por allí otro hombre y le preguntó:*

*-Pero ¿se puede saber qué haces sujetando esa cabra para que coma, si ella puede hacerlo sin que la sostengas? ¡Vaya pérdida de tiempo, amigo!*

*-Sí, pero a la cabra no le importa.*

*Comentario*

*La mente es impaciente y se achicharra en sus inútiles urgencias, ansiedades y precipitaciones. No es precisamente el mejor enfoque o actitud para desarrollar sosiego ni ecuanimidad, y tampoco para amar, porque para amar se necesita entregar tiempo y sensibilidad. Con demasiada frecuencia la mente se vuelve una máquina utilitarista, empeñada en evaluar, calcular, invertir, sacar rentabilidad de todo, incluso del tiempo. La gran paradoja: decimos «estoy matando el tiempo», cuando es el tiempo el que nos mata. Incluso las personas que gozan de paciencia, aplomo y serenidad exasperan a las que son inquietas e impacientes y llegan a criticarles acerbamente su actitud de equilibrio y sosiego. En una sociedad basada en la productividad y donde todo está orquestado para no poder parar, no se comprende o incluso se menosprecia a aquellos que sabiamente se toman su tiempo, se relajan, no se tensan y no tienen una mente de contabilidad y sumandos.*

*El tiempo no es sólo un fenómeno exterior, sino interior. El tiempo del sosegado, el paciente, el que disfruta con cualquier actividad por sencilla que sea, el que hace de cada momento un instante supremo y de cada actividad un glorioso acontecimiento, nada tiene que ver con el tiempo del que está ansioso, siempre quiere llegar a ninguna parte, se extravía en actividades de todo tipo y no valora la situación presente.*

*¿Acaso sois jueces?*

*Eran unos cuantos discípulos que llevaban muchos años con su maestro. Tenían la lengua demasiado ligera y a veces la utilizaban como un estilete. Juzgaban de modo irreflexivo a unos y a otros, criticaban adversamente y censuraban, habiendo hecho de todo ello su diversión favorita. Incluso llegaron a criticar al maestro. Como éste sabía que todos eran dados a la censura fácil, intuyó que él no era una excepción. Cierta día les llamó y les dijo:*

*-¿Acaso sois jueces? ¿Habéis estudiado leyes que tan bien ejercéis la profesión de jueces?*

*Los discípulos enrojaron hasta las orejas. No sabían qué responder.*

*-Os he enseñado muchas cosas, pero os voy enseñar otras cuantas, queridos jueces. ¿Sabéis una cosa? Al criticar a los demás, os estáis criticando a vosotros mismos. Si destacáis lo peor de los otros, es que sólo veis lo peor de vosotros mismos. En vuestra mirada hay fealdad porque vuestra mente y vuestro corazón son feos. Si después de tanto tiempo no habéis mejorado, es que no merecéis ser mis discípulos ni yo merezco teneros como tales.*

*Y el maestro se retiró a una cueva en los Himalayas.*

*Comentario*

*El antiguo adagio reza: «El ladrón sólo ve en el santo su cartera». El control de la palabra viene precedido por el de la mente. Cuando en la mente hay desorden, en la palabra hay desorden e imprecisión; cuando en la mente hay venenos, las palabras destilan venenos y la lengua se*

*convierte en un estilete para herir a los otros. El dominio sobre la palabra es muy importante. Con ella podemos arruinar muchas vidas, generar mucha desdicha, sembrar discordia, crear alteraciones y malentendidos, difamar y calumniar, en suma, no sembrar sosiego, sino insuperables tensiones. El que aprende a controlar las palabras no es dado a engañar a sabiendas ni a adulterar los hechos, ni se pierde en chismorreos de comadres, ni utiliza las palabras con acritud o despotismo; no es mordaz al hablar, evita la ironía hiriente, no censura por censurar, no difama, no se extravía en términos violentos o groserías, no incita con sus palabras a crear conflictos y equívocos entre las personas. Habla con precisión y cordura, se ajusta a los hechos, utiliza palabras cariñosas y amables, siembra concordia con sus sabias frases y sabe hallar la palabra amorosa para ayudar a los otros.*

## *EL GUERRERO*

*Era un oficial que llevaba años en las montañas combatiendo contra los insurrectos. Muchas veces había estado a punto de morir y eso le había llevado a plantearse interrogantes metafísicos y a preocuparse por la otra vida, hasta tal punto que había empezado a obsesionarse por si después de la muerte había infierno o paraíso. Se enteró de que había un sabio en una cueva y decidió ir a visitarlo.*

*-¿Qué deseas de mí? ¿Puedo ayudarte en algo? -preguntó el maestro cuando le vio ante sí.*

*-Señor, en estos últimos meses, tal vez porque veo el rostro de la muerte de cerca, a menudo me he preguntado, con angustia, si hay infierno y paraíso.*

*-¿Y quién me hace esa pregunta? -interrogó acremente el eremita.*

*-Un guerrero, un oficial que defiende las fronteras.*

*-¿Tú, un guerrero? -preguntó despectivamente el eremita-. ¿Con la pinta que tienes? ¿Con esa falta de compostura y esa expresión de bobo?*

*El oficial se quedó estupefacto. No podía asimilar lo que estaba pasando*

*-Y encima seguro que eres tan cobarde como lo idiota que pareces -agregó el sabio.*

*Enfurecido, el oficial desenvainó en el acto su espada. El eremita gritó:*

*-En este instante se abren las puertas del infierno.*

*El oficial comprendió; un haz de luz alumbró su entendimiento. Arrepentido y avergonzado, envainó la espada. Entonces el eremita dijo:*

*-Ahora se abren las puertas del paraíso.*

*El oficial cambió de profesión. Dejó de matar y disfrutó de una larga, apacible y serena existencia.*



## Comentario

*Hay una ley eterna: el odio nunca podrá acabar con el odio; el odio engendra más odio. Hay otra ley eterna: la desgracia seguirá a los que destruyen como la sombra al cuerpo. No logrará hacer la paz dentro de sí mismo el que daña gratuitamente; hiere a cualquier criatura; ejerce malevolencia o crueldad; explota a los otros o los denigra; trafica con armas, sustancias tóxicas o personas; mata por diversión; roba sin necesidad y maltrata a los demás, es corrupto e innoble, y aprovecha las desgracias ajenas para sí mismo. El virtuoso ya tiene mucho conquistado en la senda hacia el sosiego interior. No necesita someter a nadie ni jactarse de sus triunfos, ni apuntalar su ego humillando a los otros. Como dice el Tao- TeChing, «la virtud máxima no hace ostentación, ni tiene intereses personales que servir». Y en el Dhammapada encontramos: «Conociendo lo equivocado como equivocado y lo acertado como acertado: esos seres, adoptando la visión correcta, alcanzan un estado de felicidad».*

*El ser humano debe aprender a trabajar sobre su mente y sobre su corazón. Mente lúcida, corazón tierno. La claridad mental, cuando es tal, conduce al desarrollo de la compasión, es decir, la identificación con el sufrimiento de las otras criaturas y el ejercicio noble de tratar de aliviar dicho sufrimiento. La vida se convierte en una ejercitación, donde los senderos de la mente y los del corazón coinciden y se complementan. La emoción sin mente puede conducir a la sensiblería o la pusilanimidad; la mente sin emoción puede arrastrar al insensitividad y la frialdad. Mente y corazón son las dos alas de un ave que remonta el vuelo hacia el sosiego y la sabiduría.*

## PALABRAS

*Un hombre que se tenía por muy aventajado espiritualmente fue a visitar al maestro y le dijo:*

*-Estoy espiritualmente muy avanzado, pero necesito alguna última instrucción metafísica para acceder al supremo conocimiento. Acéptame como discípulo.*

*El maestro le miró por unos instantes, en silencio, y luego le preguntó:*

*-Ya que has obtenido tanto avance espiritual, ¿qué es para ti lo real?*

*-Es obvio, maestro. Todo es fenoménico y, por tanto, insustancial y vacío. La última realidad es el vacío.*

*En ese momento el mentor propinó una bofetada al hombre que, encolerizado, se abalanzó hacia él para golpearle.*

*-Serénate, buen hombre -dijo el maestro en tono conciliador-.*

*Si todo es vacío, ¿de dónde surge este ataque de cólera?*

*El hombre se quedó abochornado, sin saber qué responder.*

### Comentario

*Nadie libera su mente de la ofuscación, la avidez y el odio, y halla la paz interior, mediante conceptos e ideas. Nadie sacia su sed mediante la idea del agua, sino bebiendo directamente este líquido. Pero todos tenemos una rara adicción a las ideas, los conceptos y las discusiones metafísicas. Todo ello forma también parte del autoengaño. Hablamos de serenidad desde la inquietud; nos referimos al amor desde el rencor; nos deleitamos hablando de tolerancia y somos intransigentes. Si el mentor de nuestra historia pudiera someter a dicha prueba a muchos de los denominados maestros de masas o floridos predicadores, también éstos serían desenmascarados. Nada tienen que ver la erudición y la habilidad intelectual o el sabio manejo del idioma con la experiencia interior transformadora. Unos dicen que tienen sabiduría y carecen de ella; otros no afirman tenerla, pero la poseen.*

## *El consejo del faquir*

*El rey y la reina estaban sentados junto a la chimenea, cuando de pronto se escuchó el canto de una perdiz. El rey aseguró:*

*-El canto viene de la derecha.*

*La reina dijo:*

*-Viene, mi querido rey y marido, de la izquierda.*

*-Vamos a apostar -dijo el rey, porfiando-. Si viene de la izquierda, como tú dices, te entregaré mi reino, y si viene de la derecha, como yo sostengo, me entregarás las tierras que heredaste de tus antepasados.*

*-De acuerdo -convino la reina.*

*Salieron fuera del palacio y comprobaron que la reina estaba en lo cierto. El rey comenzó a disponerlo todo para que ella se quedase con el reino, pero los consejeros le dijeron que eso era una estupidez supina y que lo que tenía que hacer era deshacerse de su mujer y mantenerse en el gobierno. Finalmente el monarca cedió ante la tentación. Una noche, unos hombres entraron en la estancia de la reina, mientras ésta dormía; la introdujeron en una caja y la lanzaron al río. Pero un faquir que estaba allí haciendo sus abluciones sagradas descubrió la caja y encontró dentro, casi ahogada, a la reina. Con sus artes curativas logró reponer a la soberana, que se quedó a vivir en la cabaña del faquir. Había quedado embarazada del rey, así que al poco dio a luz a tres preciosas niñas. El hada del bosque se hizo cargo de ellas durante un mes y, cuando llegó el momento de irse, con su varita mágica, dejó un regalo para cada una. Para la primera de ellas, que dondequiera que posara sus pies, lo pisado se convertiría en oro y plata; para la segunda, que cuando riera, de sus labios surgirían hermosas y perfumadas flores; para la tercera, que sus lágrimas, cuando llorase, serían finísimas perlas. Como los regalos se materializaron, las hermanas, junto con su madre, pudieron construir un fabuloso palacio. Y un día, el monarca, estando de cacería, cruzó ante la nueva residencia y sus cortesanos le dijeron:*

*-Antes no era más que la cabaña de un faquir.*

*El monarca se entrevistó con el faquir. Le exigió que le contase cómo había adquirido ese palacio. El faquir jamás mentía y le contó la verdadera historia del monarca. El rey se dio cuenta de su monstruosidad y se arrojó a los pies de la reina para pedirle perdón, pero ella sólo guardaba rencor y se lo negó. Aquella noche, la soberana, que había aprendido a confiar en la sabiduría del faquir, le comentó lo sucedido y le pidió consejo. Éste le recomendó:*

*-Señora, el rencor es un veneno que nos va matando lenta e imperceptiblemente y que nos roba, de manera inexorable, la paz interior. De nada sirve vivir en un palacio si en nuestro palacio interior habita el veneno del rencor. Perdona al rey, porque bastante castigo va a tener*

*consigo mismo, pero no vuelvas con él. No es de fiar y no tenemos por qué ponemos al alcance de las personas que no lo son.*

*La reina le perdonó. Ella fue feliz el resto de su vida, gozando de paz interior; él, enormemente desgraciado, sin poder hallar ningún tipo de consuelo y serenidad.*

## Comentario

*La indulgencia no es debilidad sino, por el contrario, una energía muy poderosa. El perdón no es falta de firmeza ni mucho menos de entereza, sino generosidad. En el camino hacia la paz interior hay obstáculos que necesariamente deben salvarse, como el resentimiento, el rencor, el odio o el afán de venganza. Estos obstáculos alteran a la persona y le roban su paz interna. Hemos de asociarnos con personas sabias y nobles, si tal es posible, y no dejamos alcanzar por individuos aviesos o insensibles, pero en nuestro hogar mental no debemos dejar que partícula tras partícula de rencor vayan amontonándose, sino que, por el contrario, hemos de estar libres de máculas de venganza y resentimiento, porque al que dañan es a aquel que las padece, impidiéndole el sosiego, la lucidez y la buena relación consigo mismo. Nuestras intenciones puras no deben verse desviadas por las intenciones impuras de los otros. Hay que ejercitarse para que el estado de serenidad no se vea perturbado por tendencias de odio o resentimiento. La mejor receta para ello es perdonar, pero no dar lugar a que la persona perdonada siga provocándonos dolor o malestar. La actitud de la reina fue no sólo la más noble, sino la más inteligente.*

## LAS PATRAÑAS DE LA MENTE

*El monarca estaba cada día más triste. Aunque todo iba bien, algo le apenaba obsesivamente: era muy aficionado a la arquería y había adquirido una notable destreza en la misma, pero sus súbditos, y cortesanos eran muy deficitarios en este arte: el rey no tenía con, quién competir. Eso le causaba pesadumbre y se sentía desgraciado. Entonces pensó que tal vez pudiera traerle algún consuelo un sabio que vivía retirado en el bosque. Le mandó llamar y le contó lo que le sucedía.*

*-Y cada día estoy más alicaído, porque es una lástima que ninguno de los que me rodean sea un buen tirador de arco y pueda medirme con él.*

*-Majestad -dijo el sabio-, deberías sentirte muy afortunado.*

*-¿Por qué? -preguntó intrigado y un poco molesto el monarca.*

*-Porque si no hubiera excelentes arqueros en el reino, entonces estarías muy preocupado intentando enfrentarte a ellos con éxito y obsesionado por saber si podrías superarlos o no. En lugar de triste, estarías agitado y atormentado. Ésa es la naturaleza de la mente, Majestad.*

## COMENTARIO

*A menudo la mente valora más lo que no tiene que lo que tiene. Vive más en la idea y la expectativa, que en lo que es. Hay algunas sugerencias que pueden ser útiles para lograr sosiego interior:*

*-Aprecia más lo que es en lugar de lo que puede o no llegar a ser.*

*-Reconcíliate con tu mente, aunque tiene múltiples y particulares rarezas, pero puedes aprovechar su insatisfacción para trabajar sobre ti mismo y autodesarrollarte. Como declaraba Muktananda, «lo que te ha estimulado a buscar la verdad y la paz es la agitación*

*de tu mente, que nunca se ha conformado con una temporal quietud... Debes considerar que, en este sentido, la mente te ha hecho un gran favor. La agitación de tu mente es una valiosa cualidad, ya que ha alimentado tu interés por la meditación».*

*-Abandona el apego y el odio, para aprender en apertura a cada momento, con la mente más armónica.*

## DESPRENDIMIENTO

*Poco tenía, pero menos iba a tener. Había hallado la paz en la simplicidad de la vida, aunque había sido hacía ya mucho tiempo una persona acaudalada. Se lo había dejado todo a sus hijos y se había instalado en una casita en el campo. Dedicaba los últimos años de su vida a meditar. Tenía todo lo necesario: algún mueble, un jergón, unos utensilios para cocinar y poco más. Paulatinamente había ido reduciendo sus necesidades y se sentía más sereno y contento que nunca. Una mañana salió a pasear y, al volver a su casa, vio a un ladrón que estaba cargando las pocas cosas que había encontrado para robadas. El hombre le echó una mano al ladrón en su tarea, hasta que dejaron la casa totalmente vacía. El ladrón se dejó ayudar de buen grado y luego preguntó:*

*-¿Y quién eres tú? ¿Otro ladrón?*

*-No -dijo el hombre con ecuanimidad, sin perder su proverbial calma-, soy el propietario, pero, claro, la casa no te la puedes llevar en la carreta -sonrió.*

*El ladrón se asustó.*

*-No te preocupes -dijo el hombre-. Nada traje a este mundo y nada podré llevarme. Vete en paz. Que lo disfrutes.*

Comentario

*La avidez es uno de los grandes oscurecimientos de la mente humana. No tiene límites si no se trabaja para refrenada y mitigarla. Genera ansiedad, demanda neurótica de seguridad, miedo, apego intenso y desdicha. Sus antidotos, obviamente, son el desprendimiento, la generosidad y el amor. Se trata de una raíz insana que se instala en lo más profundo de la mente humana y que las sociedades competitivas y productivas aún afianzan en mayor grado. Engendra rivalidades, envidias, desigualdades y falta de verdadera compasión. Puede convertirse en una fea y nociva ponzoña mental. Se contamina la visión mental y el individuo sólo opera en función de su desenfrenada codicia. La avidez, además, puede extenderse tanto a objetos materiales como inmateriales. Es un afán desmedido de acumular, poseer, retener con aferramiento. La persona avara difícilmente puede ganar la serenidad. Se sentirá amenazada y pondrá muchas de sus energías en conservar lo acumulado.*

*Muchas personas avaras lo son porque en el trasfondo de su psique hay buen número de carencias, inseguridad y falta de confianza en sus posibilidades, que tienen que apuntalar acumulando y poseyendo, e incluso en el peor de los casos haciendo ostentación de lo poseído. Se compensan así sentimientos de inferioridad y otros déficits psíquicos. La sociedad competitiva contribuye de modo enfermizo a ello, porque de todos es bien sabido que se resume la cuestión en «tanto tengo, tanto valgo». El ego se afirma mediante la posesividad, llegando incluso a la actitud más miserable o mezquina. Ni que decir tiene que si todas las energías se destinan al poseer, no podrán disponerse para tomar una dirección de autoconocimiento y autodesarrollo.*

*Diametralmente opuesta a ese carácter ávido y egoísta, hallamos a la persona que el Bhagavad Gita describe como la que puede aspirar al contento interior y la liberación de la mente, declarando: «Alcanza mi amor (el amor a lo Absoluto) quien no es egoísta ni conoce el "yo" y "lo mío", quien es piadoso y amigo de todos los seres, quien no odia a ningún ser, quien mantiene tranquilo su ánimo en la prosperidad y en la desgracia, quien es paciente y lleno de misericordia, quien está satisfecho, quien ha dominado su yo, su voluntad y tiene la firme resolución del yogui..., quien no desea nada, quien es puro, quien no rehuye el dolor ni se aflige con él, quien no distingue entre sucesos felices y desgraciados, quien considera del mismo modo al amigo y al enemigo, la gloria y la infamia, el placer y el dolor, la alabanza y la injuria, la desgracia y la felicidad, el calor y el frío, quien está contento de cualquier cosa...».*

*Existe una notable diferencia entre poseer funcionalmente y ser poseído por lo que se posee; entre disfrutar con desprendimiento y saber soltar, y acumular mórbidamente sin saber compartir. La avidez crea adicción al objeto del deseo y, por tanto, servidumbre y falta de libertad interior.*

## *DE ESCLAVITUD EN ESCLAVITUD*

*Un día, un hombre descubrió al despertarse, con horror, que unas esposas le atenazaban las muñecas. Hundido en la desesperación sólo anhelaba volver a ser libre, pudiendo quitarse esas horribles esposas. Despavorido, salió a la calle y comenzó a correr. ¡Ansiaba la libertad!*

*Necesitaba alguien que pudiera librarle de las esposas. Corrió y corrió por calles y callejuelas y de pronto, al pasar frente a una herrería, vio a un fornido herrero trabajando. Entró en el taller y le suplicó que le liberase de las esposas. Un par de certeros golpes fue suficiente para que éstas saltaran por los aires. Entonces el hombre se sintió muy agradecido a su salvador y comenzó a admirarlo profundamente. Lleno de gratitud, decidió quedarse a pasar una temporada con él. El herrero era un hombre tosco, déspota e incluso cruel. Cada día encomendaba al liberado tareas más duras e indignas y le insultaba y le exigía obediencia ciega y abyecta. Le intimidaba sin tregua, despreciándolo a cada momento, de modo que lo convirtió en un ser sumiso. Así pasaron los meses y los años. El hombre se convirtió en un esclavo del herrero.*

## Comentario

*Hay cuatro tipos de relaciones interpersonales; los tres primeros a los que haremos referencia engendran vínculos afectivos insanos y no cooperan en el progreso interior. Hay personas que se relacionan desde lo que podríamos denominar el «aislacionismo», incluso si tienen un gran don de gentes y son aparentemente muy comunicativas. No se abren más que en la apariencia, no comparten, no se comunican de corazón a corazón; en su interior, están atrincheradas psicológicamente, se acorazan y nunca se entregan. Sus relaciones, por ello mismo, son tan superficiales como insustanciales. Aunque la persona no se aperciba de ello, hay miedos, inseguridades y carencias en lo profundo de su psique que le impiden la sana interdependencia, la comunicación genuina y la entrega incondicional. Son individuos que interiormente viven aislados y si consiguen algún tipo de sosiego o equilibrio, son artificiales y, por tanto, precarios.*

*Otros seres humanos se relacionan desde el afán de poder y la necesidad compulsiva de dominar, manipular y someter a los demás, a veces incluso buscando falaces autoengaños como por ejemplo un exacerbado paternalismo, o argumentando su conducta mediante la excusa de que quieren ayudar y proteger. Estas personas, cuando se les contraría, pueden llegar a ser muy violentas o muy ladinas; aun cuando aparentan suavidad, su voluntad de dominio está al acecho.*

*Hay otra categoría de individuos que actúan desde la docilidad excesiva y el sometimiento, como el personaje de nuestro cuento, y pueden llegar a la obediencia ciega e incluso a la abyección. Son personas con una notoria minoría de edad emocional, mórbidamente dependientes, que necesitan la luz ajena para gravitar en sí mismas. Los líderes políticos, sociales y religiosos se sirven de manera habitual de ellas, que tienen una tendencia a la indiscriminada admiración, a entronizar al líder y a entrar incluso en servidumbre con respecto a él. En lugar de tratar de salir de su cárcel interior, duplican su prisión: la propia y la persona a la que rinden pleitesía. No puede haber crecimiento interno de este modo, ni sosiego, ni libertad mental. Una persona afirma su ego en detrimento de la otra; apuntala su enfermiza personalidad explotando emocionalmente a la otra.*

*Pero hay individuos que entablan relaciones afectivas que se fundamentan en un vínculo sano y, por tanto, genuino y capaz de cooperar en el crecimiento de aquellos que configuran la relación.*

*Son relaciones de fecunda interdependencia, donde están ausentes las actitudes de «aislacionismo», dominio y dependencia. El vínculo sano se basa en la cooperación, la libertad, la entrega sin dependencias, la sólida comunicación, la atención consciente, el sosiego y la tolerancia. En la medida en que la persona se va completando y consiguiendo madurez psíquica y serenidad, está más capacitada, por supuesto, para tallar vínculos afectivos sanos y genuinos. Del mismo modo que «así como pensamos, así somos», podríamos asegurar que «así como sentimos, así nos relacionamos».*

## *EL MONARCA EGÓLATRA*

*Era un rey de muy escaso entendimiento, déspota y supersticioso. Hizo una promesa a su ídolo si le concedía un favor. Ésta consistía en capturar a las tres primeras personas que pasaran cerca del castillo y obligarlas a adorar el ídolo con la amenaza de muerte a la que se negara a hacerlo.*

*Al cumplirse su petición, el monarca pidió al jefe de la guardia que apresara a las tres primeras personas que transitaran junto al castillo. El jefe de la guardia real se encargó de ello y las tres primeras personas fueron un académico, un sacerdote y una prostituta. Cuando estuvieron frente al monarca, éste los condujo hasta el ídolo y les ordenó que lo adorasen. El académico dijo:*

*-En el ámbito de la doctrina, a esta circunstancia la calificaríamos de «fuerza mayor» y como tal, el que se ve obligado a asumir esta situación está libre de cualquier responsabilidad pues, además, ya hay muchos precedentes al respecto.*

*Y dicho esto, adoró al ídolo.*

*Le llegó el turno al sacerdote. Dijo:*

*-Al ser yo un representante del Divino, todas mis acciones automáticamente se purifican, así que no cometo ninguna falta.*

*Y el sacerdote adoró al ídolo.*

*Finalmente le tocó a la prostituta, que dijo:*

*-Estoy perdida. Ni tengo formación académica ni privilegios religiosos, así que, Majestad, no tengo ninguna justificación para adorar al ídolo. Mátame si quieres.*

*El monarca se quedó sorprendido ante la entereza y sinceridad de la mujer, cuya actitud le infundió una especial lucidez. Liberó a la mujer y ordenó encarcelar al académico y al sacerdote.*

*Comentario*



*La habilidad del ser humano para seguir tejiendo la colosal urdimbre de sus autoengaños es extraordinaria, pero en la senda hacia el autoconocimiento y la serenidad es necesario un desenmascaramiento que, aunque puede resultar doloroso, es inevitable. La intrepidez espiritual consiste en no engañarse con justificaciones, «racionalizaciones» y pretextos. Si uno se arroga cualidades de las que carece, nada hará por obtenerlas; si se ampara en falaces pretextos, no asumirá sus responsabilidades y frustrará su autodesarrollo. Hay que sondear en uno mismo para poder regresar al propio origen y no seguir extraviado en escapismos y en ese perenne afán compulsivo del ser humano por huir de uno mismo en lugar de ir hacia sí mismo.*

## EL FRUTO DEL CONOCIMIENTO

*Un joven fue a visitar a un yogui y le dijo:*

*-Voy a viajar por todos los sagrados Himalayas en busca de un maestro que me ofrezca enseñanzas para hallar la serenidad y que me reporte el fruto del conocimiento.*

*-Yo te diría -repuso el yogui- que sería mejor que ese tiempo lo aprovecharas para practicar aquí conmigo.*

*Pero el joven no le prestó atención y partió. Viajó sin descanso, conoció a muchos maestros y pasó muchas penalidades. El viaje se prolongó durante años. Finalmente accedió a un valle donde había un hermoso jardín en el que crecía un maravilloso árbol. Era el árbol que daba los frutos del conocimiento. ¿Y quién estaba al lado del mismo? El yogui con el que el hombre había hablado años atrás. Se dirigió a él y le dijo:*

*-Pero, yogui, ¿por qué no me dijiste que tú eres el custodio del árbol que proporciona el fruto del conocimiento?*

*-Porque entonces no me habrías creído.*

## Comentario

*Vemos de acuerdo con nuestro grado de entendimiento. Comprendemos según la apertura de nuestra mente y nuestro corazón. Se nos escapan las realidades más evidentes porque nuestros juicios y prejuicios, creencias y expectativas las velan. En la mayoría de los seres humanos se produce, además, un fenómeno que los sabios hindúes denominan de «superposición», en cuanto tendemos a superponer nuestras creencias y condicionamientos a lo que contemplamos, distorsionándolo, como la persona que tropieza con una cuerda y se espanta tomándola por una serpiente venenosa.*

*A menudo buscamos muy lejos lo que está muy cerca. Damos la vuelta alrededor del mundo para llegar a nosotros mismos..., si llegamos. Como declaraba Buda con frecuencia, subimos y bajamos por la misma orilla y no cruzamos a la opuesta, o bien vivimos dando vueltas a la*

*circunferencia y no acertamos a llegar a su punto central. No es ni mucho menos por casualidad que la parábola del hijo pródigo aparezca tanto en el budismo como en el cristianismo. Pero es rara la persona que con clara comprensión sepa poner correctamente «los conectores» de su mente y, por tanto, «conectar» bien. Por efecto engañoso de la ilusión mental, tomamos lo relativo como absoluto, lo inesencial como esencial, lo insustancial como sustancial. La mente vaga de un lado para otro y el intelecto no tiene la pureza necesaria para análisis certeros, sometido a todo tipo de tendencias, pasiones y emociones. Las fuerzas psíquicas más poderosas se malogran porque las invertimos incorrectamente. No se trata de dejar de ser activos, pero sí de comprender que la conciencia de ser puede ser desarrollada viajando muy lejos o sin salir nunca de la aldea que nos vio nacer. Es una búsqueda hacia dentro, aunque a veces la motivemos o inspiremos con una búsqueda hacia fuera.*

## SUEÑOS PREMONITORIOS

*Era un hombre muy codicioso, pero que siempre vivía angustiado y sin deleitar la paz interior. Además de ser el dueño de muchas tierras, tenía un caballo, una cabra, una vaca y un cerdo. Siempre estaba obsesionado con sus posesiones, que no le daban ningún sosiego. Todas las noches le rogaba al Divino que salvase sus pertenencias y que la fortuna nunca le diera la espalda. Eso era todo lo que pedía. y una noche soñó que el caballo iba a morirse. Nada más despertarse se dijo: «No vaya perder lo que vale el caballo; que se le muera a otro». Fue al mercado y lo vendió. La noche siguiente, soñó que se le moría la cabra, razonó de la misma manera y la vendió, diciéndose: «Que se le muera al comprador, a mí me da igual, porque tengo mi dinero». La siguiente noche, soñó que se moría la vaca y nada más amanecer ya la había puesto en venta y poco después se deshacía de ella. A la cuarta noche, soñó que se moría el cerdo y tampoco dudó en venderlo al día siguiente. «¡Menos mal que pude librarme de ellos antes de que murieran y así no he perdido el dinero», se dijo suspirando aliviado y contento. Pero esa noche soñó que era él quien se moría. Aterrado, al alba, fue al santuario a rezar al todopoderoso señor Shiva y a pedirle una solución. Escuchó la voz de Shiva en el centro de su cerebro, diciéndole: «Véndete a ti mismo, a ver si logras salvarte».*

### Comentario

*La muerte está siempre al acecho. A mayor apego, mayor miedo a morir. Lo que tememos no es tanto lo que pueda o no venir como lo que dejamos atrás y nos causa placer, insuflando nuestro ego, cuya disolución constituye la mayor angustia. Para el que ha muerto en vida (matando su ego), ¿quién hay para morir? Muy pocas personas fallecen en paz. También ha habido raros individuos, con gran autocontrol psicosomático, que han muerto conscientemente, y otros que se han retirado de manera voluntaria de su cuerpo, como hicieran antaño algunos yoguís. Liberando su mente de oscurecimientos, han matado la muerte y penetrado en ese estado de supraconciencia, irreductible a ningún concepto, y del que Buda lo máximo que podía explicar era: «Hay algo no nacido, no originado, no creado, no constituido. Si no hubiese algo no*

*nacido, no originado, no creado, no constituido, no cabría liberarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido. Pero puesto que hay algo no nacido, no originado, no creado, no constituido, cabe liberarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido».*

*No obstante, lo más sorprendente es que nos estamos muriendo y no nos convencemos de ello. Seguimos enredados en todo tipo de afanes, ocupaciones y preocupaciones, como si quedara mucho tiempo. Pero llegará el día (nunca lejano si uno no ha conquistado el verdadero sosiego interior) en el que nos veremos en la situación irreversible de «Véndete a ti mismo, a ver si logras salvarte». En esta finitud entre dos infinitudes que es la existencia humana, en esta breve representación entre dos eternidades, sería importante aprender el arte del desligamiento, aunque fuera parcialmente. No dejes que las actividades y los afanes te liguen de tal modo que te olvides del que se activa y se afana. Si no sabemos gravitar en nuestro ser interior y nos volvemos frenéticamente centrífugos, la vida se consume sin haber hecho nada de valor ni dentro ni fuera de nosotros mismos. Todo lo que hagamos debe estar dictado, para que sea en realidad fructífero (al menos en el ámbito de la evolución de la conciencia), por una intención recta y pura.*

## *EL PINTOR*

*El monarca de un lejano reino de las montañas llamó al mejor pintor que existía y le preguntó:*

*-¿Cuáles son las cosas más difíciles de pintar?*

*El pintor, sin dudado, aseveró:*

*-Los perros, los caballos y otras criaturas.*

*Extrañado, el rey preguntó:*

*-Entonces, ¿cuáles son las más fáciles?*

*-Los fantasmas, los monstruos y cosas similares -repuso el pintor, riendo.*

*Intrigado, el rey preguntó la causa y el artista repuso:*

*-No hay nadie que no sepa cómo es un perro o un caballo, pero en cambio nadie ha visto monstruos ni fantasmas, por lo que uno los puede representar como quiera.*

## *Comentario*

*Refrenar la imaginación no es fácil; ajustarse a los hechos como son, tampoco; eliminar los velos de la percepción para que ésta resulte precisa y cuerda es una labor difícil. Son muchas las personas que teorizan, discuten, polemizan, se pierden en elucubraciones y divagaciones, inconscientes de que todo se reduce a un producto imaginario; del mismo modo, muchos seres*

*humanos han llenado sus vidas de buenas intenciones incumplidas, resoluciones que no han fructificado y determinaciones que se han quedado en ideas. En el intrincado universo de la mente saltimbanqui y descontrolada aparecen «monstruos» y «fantasmas» de todo tipo, y cualquier persona puede extraviarse en suposiciones, conjeturas e hipótesis, porque es mucho más fácil decir cómo es preciso actuar que hacerlo, y perderse en la muselina de las fantasías estériles en lugar de tratar de ver con más agudeza y proceder en consecuencia. Muchos dicen lo que debe ser hecho, para no hacerla; muchos pronuncian la palabra luz, pero no encienden la lámpara para que la oscuridad se disipe.*

## IMITACIÓN

*Era la mujer más elegante, distinguida y bella de la localidad. Su hermosura hechizaba tanto a hombres como a mujeres, hasta tal grado que cualquier gesto que hiciera era imitado por muchas otras mujeres, que incluso copiaban las expresiones de su rostro y trataban de llevar prendas parecidas a las suyas. Ella, atractiva y sutil, imponía, sin proponérselo, la moda en actitudes, gestos y vestimentas. A nadie le pasaba desapercibida. Como ella caminase, así andaban las jóvenes; como ella se expresase, ellas trataban de hablar; como ella gesticulase, ellas hacían por gesticular. Cierta día, la hermosísima dama padecía un fuerte dolor de estómago. Cuando salió a hacer unas compras, tenía la cara feamente contraída, el entrecejo fruncido, las mejillas rígidas y la mirada extraviada. Pero aquellas que vieron esa expresión en su rostro rápidamente la imitaron. Al día siguiente, las jóvenes de la localidad mostraban un rostro contraído, tenso y afeado.*

## Comentario

*La mayoría de las personas se vuelven «copistas», imitadores, con lo que pierden su propia identidad y siguen los modelos y patrones de otros que, muchas veces, aprovechan esa debilidad humana para apuntalar su ego y explotar a los demás. En la imitación nunca puede haber ni belleza ni frescura, ni creatividad ni espontaneidad, en suma, ninguna potenciación de los propios recursos vitales. La imitación convierte al ser humano en autómeta, deficitario psíquico, siervo. En una sociedad donde priman los intereses económicos y donde se trata de producir deseos ficticios, no resulta en absoluto fácil escapar de la sugestión colectiva y las tendencias miméticas, que han sido perversamente delineadas. Cuando la persona imita continua e inconscientemente modelos, mutila sus más preciadas energías y deviene adicta a esos modelos y esquemas, que son los que le procuran una artificial «coherencia» sin la cual se encuentra como sobre arenas movedizas; es decir, no sabe cómo pensar, hablar y proceder por sí misma y tiene que hacerla por los fáciles y automáticos cauces que se le marcan.*

*La visión de la persona está muy enturbiada por los modelos que imita en ocasiones con apasionado fervor y que la inducen incluso a identificarse con toda suerte de «valores» y proyectos totalmente ajenos a ella, pero que llega a sentir como si fueran propios. Este proceso*

*de mimetismo se convierte en una irreparable calamidad para la psique de la persona, que le impide manifestar sus mejores energías y que convierte al sujeto en un número más en uniformada suma de individuos cuya orientación no tratan de hallar en sí mismos, sino en los cánones y modelos imperantes. La vida entonces no constituye un arte y mucho menos un aprendizaje, sino una simple e incluso grotesca caricatura de lo que en sí misma debe ser. El que imita de manera sistemática (casi siempre desde la inconsciencia, llegando a creer que la iniciativa parte de él), permanece emocional y psicológicamente larvado, viviendo la vida de acuerdo con códigos que no son los suyos e incapaz de complementar la ley externa con su propia ley interior. Entonces el juicio, el raciocinio y la inteligencia primordial de la persona están inoperantes y ésta, en lugar de afirmar su ser, vive para obedecer, sin investigar ni cuestionarse, a los modelos que se le ofrecen como idóneos y que raramente lo son.*

*Quien busca el equilibrio y la serenidad debe dudar para seguir investigando y tratar de hallar la propia esencia y no seguir las pautas ajenas con un instinto de borreguismo al que siempre se han negado los grandes maestros, como revolucionarios del espíritu, sino con la suficiente lucidez comprender que los modelos institucionales generalmente no sirven al individuo sino a la institución, a menudo putrescible. Es signo de salud mental y autodesarrollo tratar de sondear las íntimas tendencias que nos arrastran a la fea y perjudicial imitación, porque hemos de saber fluir con los esquemas sociales a fin de no generar riesgos innecesarios para nosotros mismos, pero con la conciencia de que éstos no son nuestros modelos.*

## LA OCURRENCIA DEL MAESTRO

*Entre todos los discípulos había uno que era con mucho el más indolente, a pesar de que aseguraba anhelar la paz interior. No había forma de corregirle. Iban pasando los años y no avanzaba espiritualmente, entre otras razones porque siempre estaba tumbado en la cama pensando en las musarañas, o se entretenía cotilleando con los demás, o buscaba los mil y un modos de continuar holgazaneando. Cierta día, se unió al grupo de discípulos un hombre que era especialista en maquillar a los bailarines de danza clásica. Al maestro, entonces, se le ocurrió una idea: le pidió al recién incorporado que caracterizara al holgazán, mientras dormía, como si hubiera envejecido veinte años. Así lo hizo el maquillador. El perezoso discípulo se levantó de la cama a media mañana y, saltándose como de costumbre tanto la meditación como las tareas domésticas, se dirigió a la fuente para lavarse. Al ver su rostro envejecido reflejándose en las aguas, se espantó. Comenzó a llorar desesperadamente y fue corriendo hasta el maestro.*

*-Pero ¿qué me ha sucedido? -preguntó entre sollozos irreprimibles.*

*-Nada -dijo el mentor, disimulando hábilmente-. ¿A qué te refieres?*

*-Pero ¿no me ves terriblemente avejentado?*

*-Bueno -repuso el maestro-, pues igual que te vi ayer y anteayer. Sí, ya te has hecho mayor. Lo peor es que has perdido el tiempo, no has avanzado interiormente y no has conquistado la paz interior que anhelabas. Has consumido tu vida sin ningún logro espiritual.*

*El discípulo se echó al suelo llorando desconsoladamente, lamentándose con estas palabras:*

*-¡He desaprovechado mi vida! ¡He quemado de manera absurda mi existencia! ¡Soy viejo y no he hecho ningún progreso espiritual! ¡Es verdaderamente terrible! Si pudiera volver a la juventud...*

*-¡Qué mal negocio has hecho, querido mío! Pero ¿cómo vas a volver a la juventud? Muy mal negocio, sí, porque incluso los diamantes, el oro y la plata pueden comprarse en el bazar, pero nadie puede comprar ni el tiempo ni la paz interior.*

*El maestro dejó que su angustiado discípulo llorara un rato. Después pidió un cubo de agua y él mismo le limpió la cara con un paño. A continuación dijo:*

*-Ahora no sigas holgazaneando. Eres joven, pero la vida pasa muy rápido.*

*El discípulo se volvió el más diligente del grupo.*

### *Comentario*

*Todos nos podemos hacer una pregunta para tratar de remover un poco nuestros cimientos y tornarnos más diligentes. La pregunta es: ¿cuál sería mi reacción si ahora un especialista me dijera que tengo una enfermedad incurable y en pocos días vaya morir? Podríamos añadir otros interrogantes: ¿he hecho lo que debía hacer en estos años de vida? ¿He aprovechado la existencia humana como debía? Si tuviera ocasión para ello y se me diera una segunda oportunidad, ¿qué cambiaría en mi proceder?*

*Pero no hay una segunda oportunidad. Esta vida puede ser más o menos larga, pero es única e irrepetible. Podemos aprovecharla o malgastarla. ¡Cuánta desdicha inútil, cuánto odio, cuántos pensamientos mortificantes, cuántos conflictos innecesarios, cuánto dolor absurdo provocado a los demás y a uno mismo!*

*Que cada persona reflexione por sí misma. Hay un adagio muy crudo, pero muy significativo, que reza: «A cada uno, su gusto: los hay que prefieren las ortigas».*

### *LA EXPULSIÓN DEL DISCÍPULO*

*En una comunidad espiritual, el maestro hizo llamar a uno de sus discípulos y le anunció:*

*-Con todo cariño debo decirte que he decidido pedirte que te vayas de aquí.*

*-Pero ¿por qué? -preguntó el joven extrañado.*

*-Por fidelidad.*

*-¿Por fidelidad?*

*-Sí, por haber sido extraordinariamente fiel -explicó el mentor. Indignado y dando gritos, el discípulo protestó:*

*-¡Esto es increíble! Es la primera vez en el mundo que expulsan a alguien por fidelidad.*

*-Por tu fidelidad -dijo el maestro- durante muchos años. Tu fidelidad al embuste, la holgazanería, la irritabilidad, la descortesía, la negligencia y la vanidad. Nadie ha sido tan fiel como tú, amigo mío.*

## *Comentario*

*Siempre buscamos defectos en los demás, pero no nos miramos de manera objetiva a nosotros mismos. El Dhammapada sabiamente declara: «La mayoría de las personas envejecen como los bueyes, engordando en kilos, pero no en sabiduría». Hay una instrucción que todos deberíamos recordar una y otra vez: «El cambio interior es una suma de minúsculas modificaciones». Nadie cambia de golpe; y, por supuesto, nadie cambia si no va sumando pequeñas modificaciones día a día. Entrevisté en varias ocasiones al lama Kalu Rinpoche, que estaba considerado por muchos como un Buda viviente. Lo que él me transmitió es transmisible a todas las personas. Dijo: «Mira, todavía no eres una persona del todo mayor; tienes inteligencia y gozas de ciertos medios para sobrevivir; has escuchado la enseñanza y confías en ella. No lo dejes demasiado». Pero ¿no somos a menudo, en cuanto a la senda del autoconocimiento y del mejoramiento humano, y por tanto de la conquista de la paz interior, como el personaje de nuestro cuento, fieles a la pereza, la desgana, la indolencia y la negligencia?*

*Es conveniente detenerse y reflexionar con alguna frecuencia en qué está haciendo uno con su propia vida y con su propia psicología. El tiempo discurre con inexorable fluidez, como nos recuerda la admonición antigua: Tempus fugit. Llegará el momento en que posiblemente nos queden en verdad unos días de vida. Cada uno tendrá ocasión de comprobar entonces cuál es su grado de entendimiento y su aplomo. Ése será un momento difícil, sobre todo porque se pondrá al descubierto la cruda realidad de que en tales circunstancias ni personas queridas, ni conocimientos librescos, ni medios materiales pueden reparar lo que en sí mismo es irreparable. Lo que uno haya acumulado dentro de sí mismo, y que es lo único, como dice Jesús, «que no puede destruir la polilla», será aquello con lo que contaremos. Nada más sabio que acumular serenidad interior. No está sometida a la inflación ni a la devaluación y, además, no puede ser sustraída por nadie.*

*EL PODER*

*DE LA*

*mente*

*MEMORIA*

*Era un acaudalado individuo, por cierto de bastante mal carácter, que había perdido la memoria. Pero la familia no aceptaba el hecho, porque el hombre, desmemoriado, había dejado de dirigir sagazmente sus negocios y ya no asistía a las necesarias reuniones de trabajo ni organizaba bien sus empresas. Entonces recurrieron a curanderos, magos, demiurgos, herbolarios, médicos y todo tipo de especialistas, pero sin obtener ningún resultado. La familia tuvo noticias de que había un hombre que se servía de numerosas técnicas y había tenido grandes éxitos con personas dementes o mentalmente enfermas. Le hicieron venir, pagándole todo lo que el hombre exigió. Durante semanas, mediante distintos métodos, trabajó con el*



*desmemoriado y por fin consiguió que el hombre de negocios recuperase la memoria. Pero cuando la recobró, el individuo comenzó a ser de nuevo déspota y agresivo, hiriente en palabras y actos, siempre alterado e irritable; su vida y la de los demás volvieron a ser un tormento. Mas en el alma del hombre había quedado el eco de que mientras había estado sin memoria se sentía bien, sereno y alegre, libre de deseos obsesionantes, tensiones y conflictos, avidez y odio. Entonces acudió al especialista que le había devuelto la memoria y le dijo:*

*-Te lo ruego, te pagaré todo lo que me pidas, pero, por favor, retorna mi mente al estado del que la sacaste. Ayúdame a perder la memoria otra vez.*

### Comentario

*Hay dos tipos de memoria: la psicológica y la factual o de datos. La segunda es absolutamente deseable y necesaria; la primera, si nos dejamos anegar y abatir por ella, es sumamente condicionante, sombrea el presente y nos impide vivir en la frescura del momento. La memoria trae al presente los acontecimientos, vivencias y reacciones del pasado y es como una densa interferencia entre el observador y lo observado. No se ve con ojos nuevos la realidad inmediata, sino velada por todo tipo de memorias que están cargadas de sentimientos. Hay personas que viven atormentadas o desesperadas por sus recuerdos que, inexorablemente, traen a la mente situaciones del pasado que fueron dolorosas o traumáticas, pero, además, las memorias (que incluyen códigos, esquemas, modelos y filtros socioculturales y familiares) se imponen de manera inconsciente al individuo y le roban su libertad interior, creando tendencias que no son consciente y libremente elegidas, sino que vienen impulsadas por las impregnaciones de esas memorias. Hay que saber despojarse del fardo de muchas experiencias o circunstancias del pasado, para poder estrenar la mente cada mañana y no sabotear con nuestras memorias psicológicas la serenidad y la certidumbre.*

### *El tazón de Leche*

*El discípulo se lamentaba junto a su maestro:*

*-Ya ni siquiera encuentro disfrute en lo placentero. Mi mente está tan confusa e insatisfecha que incluso las cosas agradables han dejado de serlo para mí. Hasta lo deleitable se torna amargo.*

*-Cuando la mente no está equilibrada y no goza de serenidad, efectivamente no se puede disfrutar de nada -dijo el maestro.*

*-Pero ¿por qué?*

*-Lo entenderás mejor si haces lo que te digo. Busca un enfermo grave y dale un tazón de leche dulce. Después vuelve aquí y cuéntame lo sucedido.*

*Aunque la idea era muy extraña, el discípulo decidió hacer lo que le pedía el maestro. En el pueblo se enteró de que había un enfermo muy grave. Acudió a visitarlo con un tazón de leche dulce y se lo dio a beber, ayudándole a incorporarse lo necesario para tomada. El enfermo, al probar la leche, hizo una mueca de asco y protestó:*

*-¡Qué amargo está esto!*

*Cuando el discípulo le contó el hecho al maestro, éste dijo: -¿Te das cuenta? Si la mente no está bien, nada está bien.*

## Comentario

*El Dhammapada se abre con dos versículos de extraordinaria significación: «La mente es la precursora de todos los estados. Ella es su fundamento y todos ellos son creados por la mente. Si uno habla o actúa con una mente impura, entonces el sufrimiento le sigue del mismo modo que la rueda sigue a la pezuña del buey. Si uno habla o actúa con una mente pura, entonces la felicidad le sigue como una sombra que nunca le abandona». De acuerdo con cómo se encuentra la mente, los acontecimientos resultan más gratos o ingratos y se pueden o no instrumentalizar para seguir aprendiendo y desarrollándose.*

*La mente siempre está con nosotros, incluso en sueños siguen funcionando sus deseos y temores. Es fuente de alegría y de tristeza, de fuerza y de debilidad, de amor y de odio. Cuando en la mente hay ansiedad, zozobra y confusión, ni lo más deleitoso puede apreciarse; todo pierde su brillo, su energía, su vitalidad. Como explico en mi obra Vencer la depresión, la persona deprimida, víctima de una mente abatida y anérgica (sin energía), no está capacitada para disfrutar de nada y en toda situación o lugar se siente mal.*

*Es esencial, por ello, cultivar, ordenar y ejercitar la mente. En el Bhagavad Gita se nos dice: «La ejercitación de la mente consiste en poseer un espíritu alegre y tranquilo, suave, en cultivar el silencio, el dominio de uno mismo y la purificación de las pasiones». Por su parte, el Yoga-Vasistha declara: «El demonio de la mente, una vez despierto, causa sufrimiento. Para experimentar el infinito gozo, es preciso aquietada enérgicamente».*

## LA VISITA AL MÉDICO

*No había podido conciliar el sueño en toda la noche por culpa de un marcado malestar de estómago. Nada más amanecer, fue a la consulta del médico y le dijo:*

*-Doctor, no puedo soportar el dolor. ¡Es horrible!*

*-Bien, bien. ¿Qué cenó anoche?*

*-Tomé una gran cantidad de pan muy caliente y he debido sufrir una indigestión.*

*Entonces el médico le extendió una receta y, al entregársela, le dijo:*

*-Aquí le receto unas gotas para los ojos.*

*-¿Para los ojos? -preguntó en el colmo de la extrañeza el paciente.*

*-Sí -afirmó el doctor-. Su problema no es de estómago, sino de vista, porque no ha sabido distinguir entre el pan caliente y el pan frío.*

### Comentario

*Uno de los grandes impedimentos para hallar la comprensión real y la serenidad son los enfoques incorrectos, que distorsionan los hechos e inducen a actitudes y proceder inoportunos. Es como si no operasen correctamente los «conectores» de la mente y entonces nos informasen de una manera equivocada, con lo que la visión se estrecha y la información obtenida no es certera. A menudo nos falla el discernimiento, y nuestro entendimiento, al no resultar lúcido, nos impide decidir con sabiduría, distinguir con precisión y adoptar el adecuado proceder. Muchas veces el empañamiento de la visión deriva de una falta de atención y ecuanimidad, o de un desmesurado egocentrismo, de tendencias muy marcadas al apego o alodio, emociones negativas, códigos y esquemas u otros factores. El esclarecimiento de la visión es uno de los logros que debemos proponemos y para ello hay que trabajar necesariamente con el discernimiento para ir recuperando la sabiduría discriminativa. La visión oscurecida provoca innecesarias querellas, discordia, opiniones equivocadas, dogmatismos, fanatismo y dolor. Los antídotos para la visión perturbada y demasiado coloreada por el egocentrismo y las opiniones son la ejercitación del entendimiento, la comprensión intelectual, la duda constructiva, la investigación rigurosa, la apreciación de otros puntos de vista, el saludable dominio del pensamiento y, por supuesto, la meditación como disciplina.*

## UNIDAD

*Desde hacía años había optado por la vía del eremitismo y permanecía aislado en una cueva en las montañas, dedicado a la indagación espiritual.*

*Estaba cierto día en meditación, cuando un ratoncito empezó a deslizarse por la cueva y, confiado, se acercó al eremita y se puso a enredar entre sus piernas. El asceta, hartado y enfurecido, gritó:*

*-¡Déjame en paz de una vez, molesto roedor! Me estás impidiendo entrar en meditación profunda y fundirme con el Ser.*

*-Pero, señor... -balbució tembloroso el roedor-, es que estoy buscando algún resto de comida, porque me muero de hambre.*

*-¡Serás necio! -exclamó el eremita-. Después de muchos años estaba a punto de conseguir la unión con el Divino y tú me has incordiado y me lo has impedido.*

*El ratoncito sonrió irónicamente y dijo:*

*-Si no eres capaz ni de sentirte unido a mí, un miserable ratoncillo, ¿cómo vas a poder unirte con el Divino?*

### Comentario

*La búsqueda del auto conocimiento y la serenidad nunca debe ser una vía de escape ni un subterfugio para evadir las propias responsabilidades. Eso no es visión justa ni conduce a la verdadera realización. No podemos mirar tan lejos que no veamos lo que está a nuestro lado ni extraviarnos en acrobacias espirituales sin atender a lo más urgente e inmediato. La ecuanimidad no es indiferencia. La búsqueda de lo Sublime debe saber elevar a rango de sublime incluso un canto rodado y, por supuesto, cualquier criatura viviente, porque cualquier forma de vida es sagrada. Había una mujer notable que fue una común y eficiente ama de casa, pero que en la vejez ardía en deseos de convertirse en río para poder saciar la sed de todos los seres. Se llamaba Devahuti y a tal grado llegaba su amor hacia los otros. En el anhelo de fundirse con el Ser, el místico no da la espalda a las otras criaturas, sino que por el contrario su evolución de la conciencia es la mejor contribución para todas las criaturas y a todas ellas desea encontradas en el templo de su propio corazón. El afán de trascendencia nunca debe empañar la contemplación de las necesidades de los otros seres sintientes, porque el desapego no es desapego, y en la disciplina para el autoconocimiento toda forma de vida se considera un resplandor maravilloso e irrepetible del Alma Cósmica.*

## LA LECHUZA Y LA TÓRTOLA

*La lechuza y la tórtola trabaron una buena amistad. Pero un día la tórtola, sorprendida, vio que la lechuza estaba haciendo el equipaje para irse y le preguntó:*

*-Amiga lechuza, ¿te vas?*

*-Sí, sí -contestó-. Me voy a ir tan lejos de aquí como pueda -y suspiró apesadumbrada.*

*-Pero ¿por qué? -preguntó intrigada la tórtola.*

*-Voy a decirte la verdad. A la gente de por aquí no le gusta mi graznido. Debido a eso se ríen de mí, o me insultan y me desprecian. No puedo más. Me voy, amiga tórtola. Me voy al este.*

*La tórtola guardó unos instantes de silencio, reflexionando. Luego dijo:*

*-Amiga mía, voy a explicarte algo. Si tienes la capacidad de cambiar tu graznido, adelante, vete; me parece una buena idea. Pero si no puedes cambiada, entonces, ¿qué objeto tiene que te mudes? La gente del este también se sentirá disgustada por tu graznido y tendrá la misma reacción que aquí, y tú conocerás las mismas dificultades. y encima habrás viajado en balde. No es tu graznido lo que tienes que cambiar; ni de lugar tampoco. Es tu actitud ante los que no gustan de tu graznido.*

Comentario

*El gran problema de este mundo es que faltan mucho amor y mucha comprensión. Éstas son carencias que generan una enrarecida atmósfera de tensiones, intranquilidad, fricciones y menosprecios de unas criaturas a otras. Prendidos en los gustos y disgustos, aferrados a lo que nos place y deleita y odiando lo que nos displace y molesta, no aceptamos las peculiaridades de los otros, creando resistencias, divisiones, rechazos y continuas injusticias. El desequilibrio mental se ha tornado muy peligroso para el que lo padece y para las otras criaturas, y la mayoría de las personas carece de verdadera armonía interior. Lo que no se comprende, se repudia; lo que no encaja en los propios esquemas, se rechaza; lo que no se adapta a los modelos convencionales, se castiga; lo que no se ajusta a las propias opiniones, se denigra.*

*La historia de la humanidad está marcada por dolorosas desigualdades, odios, sometimientos y desprecios de unas personas a otras. No hay mayor eufemismo que el de «civilización». El hombre civilizado ha diezmado y dañado a los aborígenes del mundo, destruye a infinidad de criaturas inocentes y perjudica continuamente el planeta. Siempre hay alguien al que molesta el «graznido» de alguien, a quien disgustan la imagen, la personalidad, la forma de ser, las palabras o los silencios de otro. Hay personas intolerantes; también las hay aviesas. Siempre las acompaña el sabor de la intolerancia y de la agresividad. Existe en ellas un trasfondo de odio que se desparrama consciente o inconscientemente a la menor ocasión. ¿Qué puede hacer la persona desaprobada, inaceptada o despreciada? Siempre hallaremos individuos a los que no gustamos o que menoscaban sistemáticamente nuestra autoestima. Nos quieren robar la paz interior, que es nuestro mayor tesoro; pero podemos adoptar actitudes constructivas. De nuevo, «si nadie te hiere, llegas a hacerte la herida»; también, una inquebrantable resistencia psíquica sin reaccionar negativamente ni causamos daño a nosotros mismos; incluso nombrar a esas personas nuestros maestros de paciencia y ecuanimidad; más aún, tomarlas como ejemplo de aquello en lo que nosotros nunca deberíamos incurrir.*

*Por supuesto, no es fácil soportar a los intransigentes, porque de alguna manera están tratando de poner diques para impedimos fluir libremente. Pero la tolerancia no es falta de firmeza ni la mansedumbre, de aguerrimiento. Muchas veces tenemos que cambiar nuestras actitudes, porque dondequiera que vayamos habrá personas que detesten nuestro «graznido». Y como reza el Dhammapada, «por uno mismo se hace el mal y uno mismo se contamina. Por uno mismo se deja de hacer el mal y uno mismo se purifica. La pureza y la impureza dependen de uno mismo: nadie puede purificar a otro». Cuando avanzamos interiormente y la mente lúcida desencadena la compasión, el graznido de un cuervo se aprecia como el maravilloso trino de un ruiseñor.*

## *EL DOMADOR*

*El rey cada día tenía más deseos de contemplar proezas que renovasen su capacidad de asombro. Aseguró que daría un arca llena de monedas de oro a la persona que hiciera algo que realmente le sorprendiera. Entonces, un domador anunció que se encerraría en una jaula con diez fieros leones y que incluso sin necesidad de látigo se haría respetar por ellos. El monarca no podía creerlo. Efectivamente, estaba deseoso de contemplar un número tan ostentoso.*

*Llegó el día fijado para el espectáculo. El rey y sus cortesanos querían comprobar que era cierto lo que afirmaba el domador. Éste entró en la jaula y al instante aparecieron por el foso diez descomunales leones. Se hizo un silencio sepulcral. Todos los asistentes pensaron que ese domador era un verdadero loco, especialmente porque ni siquiera llevaba un látigo o un tridente para imponerse a las fieras. El monarca se dijo: «Nada tengo que temer con respecto a mi arca de monedas de oro. Este hombre va a morir entre sus alimañas». Pero ante la sorpresa general, el domador comenzó a jugar con los leones, a montarse sobre ellos, a abrazarse a los mismos y a dejarse llevar de aquí para allá por los colosales felinos. Así se desarrolló el espectáculo durante un prolongado tiempo, hasta que el monarca se dio sobradamente por satisfecho.*

*Tras la representación, el rey recibió al domador. Intrigado, le preguntó:*

*-No hay duda de que eres el mejor domador del mundo; seguro. Pero tienes que decirme algo: ¿cómo lo has conseguido? ¿Cómo has logrado que estos animales se comporten contigo como dóciles gatos?*

*-Majestad, no he hecho nada en especial. Me he comportado con los leones como si yo fuera uno más de ellos. He sabido fluir con ellos, sin resistirme ni generar sentimientos autodefensivos u hostiles; les he hablado, me he dejado lamer por ellos, hemos comido, jugado y dormido juntos; he compartido sus estados de ánimo, sus cuitas por estar encerrados, sus alegrías y pesares. He tratado de permanecer siempre sereno junto a ellos, para no agitarlos con mi agitación. Simplemente, Majestad, he sabido adaptarme a ellos y me han tomado por uno más de la manada. Seguramente, piensan que soy un ejemplar raro, porque a veces, sólo a veces, camino sobre dos «patas», pero en lo demás me saben uno de ellos. No ha sido difícil.*

*El monarca quiso dar al domador el arca llena de monedas de oro, pero el hombre dijo:*

*-No, Majestad, sólo tomaré lo necesario, como ellos lo harían. No voy ahora a defraudarles.*

*El domador tomó un puñado de monedas para poder alimentarse a sí mismo y a sus amigos. Partió en compañía de sus leones, sereno y feliz.*

## *Comentario*

*Saber amistar: ¡es tan importante! Aprender a amistar con uno mismo y con los demás. Así ganamos mucha serenidad, la procuramos y recibimos. Significa ponemos en el lugar de los otros, fluir con ellos, no crear resistencias ni hostilidad, estar en apertura y conectar con el ánimo ajeno. La ternura, la espontaneidad genuina, el contento y la serenidad son excelentes medios para la proximidad anímica entre los seres y la evitación de bloqueos, tensiones, resquemores o autodefensas. Al impregnarse uno mismo de energía de quietud y satisfacción, tendemos a crear una atmósfera de empatía, agrado y complicidad. La inseguridad se transmite, al igual que el resentimiento, la ansiedad o el miedo, así como se transmiten la confianza, el sosiego y la certeza. Si uno se siente amenazado, reacciona con contagiosa inseguridad; si uno está expandido y fluido, engendra una energía de acercamiento y amistad. Los estados de ánimo también son transmisibles y contagiosos. Las personas hostiles crean hostilidad; los pacíficos, paz. Buda declaraba: «Dieciséis veces más importante que la luz de la*

*luna es la luz del sol; dieciséis veces más importante que la luz del sol es la luz de la mente; dieciséis veces más importante que la luz de la mente es la luz del corazón». Con amor, paciencia, serenidad, constancia, flexibilidad mental, tolerancia y sabiduría hasta las fieras logran ser amansadas.*

### *EL búfalo y la pantera*

*Había una pantera que acechaba a un manso pero inteligente búfalo. Estaba a la espera de hallar el momento oportuno para lanzarse sobre el mismo y matado, para luego saciarse con su carne. El búfalo presentía que cuando cruzase por determinada vereda, la pantera iba a saltar sobre su lomo. Pero el día en que tenía que pasar por el arriesgado paraje, el búfalo se sumergió en una charca. Todo su cuerpo estaba cubierto de barro, que al secarse formó una densa y dura capa. Cuando pasó por la vereda, de súbito la pantera saltó sobre el bovino y trató de clavarle repetidas veces los dientes en el cuello, pero no consiguió hacerle mella alguna, porque la espesa capa de barro seco lo protegía. Entonces, el búfalo se revolvió y lanzó al suelo al felino, tras lo cual lo pateó y dejó semiconsciente. Pudo seguir pateándolo hasta matado, pero sus buenos sentimientos no se lo permitieron y prefirió dejado con vida, si bien le hizo prometer que no volvería a hacer daño a ningún animal de la jungla.*

### *Comentario*

*El búfalo es un animal muy hermoso. Posee una fuerza colosal y una resistencia extraordinaria. Sabe ser resistente, paciente, manso, pero nunca es débil. Es tan manso que los cuervos y otras aves suelen descansar en sus lomos. Difícilmente se altera; siempre está plácido y sosegado, con una magnífica capacidad para disfrutar, por ejemplo, cuando se sumerge en las charcas. El búfalo es, sin duda, un vivo ejemplo de lo que es la firmeza desde la mansedumbre. El pacífico no tiene por ello que permitir que le dañen, lo hostiguen, lo menosprecien o lo hieran. Incluso cuando uno está sosegado, es más firme y seguro, más lúcido, sabe cómo mejor proceder y lo hace más sagazmente que el ofuscado por la ira, el odio o el desasosiego.*

*La vida tiene sus dificultades. Debemos que ejercitamos en afrontar las yeso nos ayuda a desarrollamos y poner a prueba nuestros recursos internos y constatar si realmente estamos evolucionando. Pero la firmeza puede comportar, asimismo, indulgencia, y no hay por qué dejar que, al ser firmes, la mente se sature de odio, rencor o afán de venganza, que son grandes ladrones de la serenidad.*

### *LA SOMBRA*



*Un aspirante espiritual cubrió una gran distancia para visitar a un yogui que vivía en la jungla. Se presentó ante él y le rogó:*

*-Instrúyeme espiritualmente, señor. Necesito tus enseñanzas porque mi mente está sumida en una gran confusión y siento intranquilidad y zozobra.*

*El yogui le indicó:*

*-Ve allí donde puedas recibir los rayos solares y dime si proyectan la sombra de tu cuerpo contra el suelo.*

*El aspirante caminó hasta llegar a un claro en la jungla y poder recibir los rayos del sol en su cuerpo. Tuvo ocasión de contemplar cómo la sombra de su cuerpo se extendía sobre el suelo. Volvió junto al maestro y le dijo:*

*-Sí, ya he contemplado la sombra que proyecta mi cuerpo. -Pues ahora -dijo el yogui-, desnúdate, exponte de nuevo a los rayos del sol y dime si tu cuerpo proyecta sombra o no.*

*De nuevo el discípulo llegó hasta el claro. Se desnudó y se expuso a los rayos del sol, comprobando que su cuerpo proyectaba, como antes, la sombra. Regresó junto al yogui, que le preguntó:*

*-A pesar de estar desnudo, ¿ha proyectado tu cuerpo la sombra? -Efectivamente, maestro, así ha sido.*

*El yogui dijo:*

*-Del mismo modo que, sea vestido o desnudo, tu cuerpo proyecta su sombra y tú puedes ser testigo de ello, trata de mantenerte como testigo de tu cuerpo y de tu mente, así como de sus procesos, en cuanto momento te sea posible y, paulatinamente, al irte desidentificando y situarte más allá de la sombra de tu cuerpo y más allá de la sombra de tu mente, encontrarás la serenidad y la lucidez que ahora te faltan.*

### *Comentario*

*El cuidado del cuerpo y de la mente no debe entrañar apego, aferramiento e identificación. Se les atiende debidamente, lo mejor posible, pero sin ligarse a ellos de tal manera que perdamos nuestra identidad exterior. En todos nosotros operan como una riada los incesantes procesos psicofísicos, pero como reza una antiquísima instrucción, «el espectador no tiene que ser necesariamente el espectáculo». Es una práctica saludable aprender a desidentificarse y mantener la presencia del observador más atento e inafectado, más lúcido pero sosegado: la mente alerta; la mente serena.*

*Desligarse de preocupaciones, problemas, obsesiones, pensamientos intrusos y dolientes, procesos psicósomáticos, es desplazarse de la superficie de la circunferencia a su centro, de la parte externa de la rueda que gira sin cesar a su buje. Aprende uno a gobernar sus pensamientos y ser más que éstos. Vienen y parten, como olas que acuden y se alejan de la*

*playa, como nubes que cruzan el firmamento y no lo arrastran tras de sí. La técnica de volverse, sobre todo en situaciones enajenantes, observador atento pero ecuánime, reporta equilibrio y nos hace psíquicamente muy flexibles, menos frágiles. Se trata de mantener la luz de la conciencia y la presencia de sí, pero evitando contracciones y reacciones innecesarias que nos alteren; hacer gala de una atención plena y sosegada, ante las circunstancias favorables y las desfavorables, ganando quietud incluso en los momentos más perturbadores y sabiendo desprenderse de pensamientos y emociones perniciosos. Así se va uno desvinculando de las propias ataduras y frenos, para que emerja una energía más fluida, armónica, expansiva y abierta. Uno «cabalga» sobre el proceso en lugar de que el proceso «cabalque» sobre uno.*

*Se aprende así también a conocer, incluso dominar, muchas corrientes subterráneas de la psique y a no dejarse atrapar y atolondrar tanto por los fenómenos cotidianos, descargándose de su energía muchas preocupaciones y problemas. Se va configurando de este modo un espacio interno de silencio en el estruendo, de quietud en la agitación, de conciencia en la mecanicidad, y vivir se convierte en un arte, donde cada momento se aprecia plenamente y los acontecimientos se dejan en su justo plano, sin darles una importancia excesiva ni obsesionarse por ellos. Toda la energía que las identificaciones y los apegos nos roban se orientan entonces hacia otro modo de ser más consciente, sosegado y pleno. Muchas autodefensas se desploman; muchos bloqueos se disuelven; la energía, pues, fluye más libremente y nos renueva con una sensación de pureza y quietud.*

## *EL ENREDADOR*

*Era un enredador por naturaleza. Sus aficiones eran calumniar, difamar, censurar y criticar. Conoció a un hombre bueno, que impartía enseñanzas místicas a los demás. Fue a escucharle una tarde y desde ese día se dedicó a desprestigiarle diciendo:*

*-No es que sea mala persona, no, pero carece de cualquier brillantez u originalidad. Al parecer, siempre repite lo mismo. Se limita a decir lo que tantos han dicho. Es un hombre muy mediocre. Es un verdadero infeliz. De ése nada se puede aprender.*

*El maestro le hizo llegar una invitación, que el difamador aceptó. Una vez estuvo cómodamente sentado, el mentor trajo una taza y le dio de beber al invitado. Cuando éste probó el líquido notó que tenía un sabor horrible y se le abrasaba el paladar. Resoplando, se quejó:*

*-Pero ¿qué maldita pócima es ésta? El mentor dijo:*

*-Es té.*

*-Pero ¿qué asquerosa clase de té? El maestro sosegadamente le explicó:*

*-Como tengo entendido que te gusta lo original y no las recetas repetidas, te he preparado un té especial, añadiéndole pimienta, chili y guindilla. Un té como el de siempre te hubiera resultado mediocre, ¿verdad?*

*Comentario*

*Una vez las palabras emergen de nuestros labios nos hacen sus presos. Ya no hay marcha atrás. Hemos puesto en funcionamiento una energía que puede ser muy benéfica y constructiva o muy maléfica y destructiva. La palabra puede inducir a error, mentir, adulterar, difamar, calumniar, vejar, insultar, maltratar y sembrar mucha discordia y odio. Hay que tener mucho cuidado con la palabra. Crea tensión o distensión, desazón o sosiego, alegría o dolor. Deberíamos ser sumamente cuidadosos al hablar y hacerlo con más conciencia y precisión. La palabra puede ser suave, amistosa, tierna, consoladora, pero también áspera, hostil, acre y desasosegante. El control sobre la lengua es necesario y viene dado en la medida en que hay mayor control sobre la mente. La palabra también se puede poner al servicio de la manipulación, la explotación, el engaño y la calumnia. Muchas vidas han sido malogradas o arruinadas por palabras insensatas o malévolas. Como señala el Dhammapada, «fácil es la vida de un sinvergüenza que, con la osadía de un cuervo, es calumniador, impertinente, arrogante e impuro».*

## AÑORANZA

*Un predicador muy fatuo y engreído alardeaba de sus pláticas que, según él, eran magníficas. A menudo, con una actitud ególatra, hacía saber a los demás que no había un predicador como él. Se tenía a sí mismo por muy ocurrente, sagaz y elocuente.*

*-Nadie como yo es capaz de impresionar tanto a los que me escuchan -se jactaba de continuo.*

*Un día como otro de tantos, tuvo lugar el oficio. El predicador, altivo, comenzó a hablar a los feligreses. Arremetió contra los pecadores e hizo referencia a espantosos castigos que les esperaban a quienes los cometieran. De repente, un hombre se puso a llorar desconsoladamente. El predicador, con mucha arrogancia, dijo:*

*-Mi pobre amigo, te están impresionando en alto grado mis sabias palabras, ¿verdad? Sí, tengo una especial e insuperable capacidad para alcanzar de lleno el corazón de los que me escuchan.*

*Pero el hombre, un sencillo y pacífico habitante de las montañas, replicó:*

*-¡Oh, no! Ni siquiera sé lo que estabas diciendo. Lo que sucede es que tu tupida barba me recuerda mucho a la de mi macho cabrío, que el pobre murió hace unos meses. ¡Siento tanta pena!*

*Todo el auditorio no pudo por menos que estallar en sonoras carcajadas, dejando en el mayor ridículo y pesadumbre al predicador.*

Comentario

*El ego nos juega muy malas pasadas. Ya se ha dicho de él que es «una etiqueta pegada a ninguna parte», pero lo cierto es que cuando se sobredimensiona nos llena de soberbia, infatuación, arrogancia y, en suma, necedad. Por culpa de la vanidad incontrolada muchas veces somos como pavos patosos haciendo el ridículo. La humildad es una de las cualidades no sólo más encomiables, sino sintomáticas de una buena salud mental y emocional. Detrás de la soberbia, la vanidad y la infatuación, siempre hay un ego débil e inmaduro, pero, además, una actitud de auto-importancia siempre es nutrimento para la suspicacia, la susceptibilidad enfermiza, las autodefensas narcisistas y las heridas egocéntricas, que devienen las más dolorosas. Una persona vanidosa se convierte en una mendiga de la consideración de los otros; pagada de sí misma, no tiene ojos para las necesidades ajenas; demasiado pendiente por destacar su personalidad, vive de espaldas a su ser interior. Se vuelve muy vulnerable, porque está irremisiblemente pendiente de la aprobación o la desaprobación, el prestigio o el desprestigio, el halago o el insulto. Recorre así no la senda hacia la serenidad, sino hacia la intranquilidad, y su arrogancia se torna su propio infierno y su propio castigo.*

### LA PÓCIMA DE LA INMORTALIDAD

*Un alquimista visitó el reino y al encontrarse con el monarca, le dijo:*

*-Majestad, por tratarse de ti, puedo, si lo deseas, ofrecerte una pócima que te procurará la inmortalidad.*

*El rey, ante tan sorprendente ofrecimiento, se quedó perplejo y sin saber qué decir. Tan confuso estaba que decidió convocar al consejo de sus siete sabios, formado por seis humanos y un perro. Les expuso la cuestión y los seis humanos le aconsejaron:*

*-Majestad, nosotros no lo dudaríamos. Toma la pócima y sé inmortal. ¿Qué más podría anhelar un ser humano?*

*Pero el perro argumentó:*

*-Yo no lo haría nunca, Majestad. ¿De qué sirve vivir eternamente si no podemos contar con nuestros seres queridos para disfrutar de la vida? Vivirías eternamente, pero sin serenidad y atormentado por el recuerdo de los seres amados.*

*El rey destituyó a los seis sabios humanos y sólo se quedó con el sabio perro. Fue una gran elección y jamás se arrepintió de haberla tomado.*

### Comentario

*En su raíz la palabra afecto es sumamente hermosa, porque quiere decir «tomar la dirección con». Sin afecto, la vida pierde todo su brillo. El cariño es el único bálsamo capaz de restaurar heridas emocionales, estabilizar el ánimo, hallar energías para no desfallecer, encontrar sentidos que no pueden hallarse en ningún otro sentimiento. Una vida sin amor es como un desierto o un estercolero. Por mucho que una persona brille con su mente, si su corazón está*

*cerrado, su vida es un verdadero fracaso. Una de las más importantes prioridades vitales debe ser cultivar una óptima relación con los seres queridos. Para ello se exige una disciplina, que entraña atención a esos seres, tolerancia y respeto, sensibilidad y ternura, pero sobre todo tiempo que entregarles. La persona que ama está más cerca de la serenidad que la que no lo hace. La persona que está inspirada por el cariño profundo no desfallece y siempre encuentra motivo para seguir la larga marcha de la autorrealización.*

### *EL MAESTRO IMPECABLE*

*Era un discípulo sumamente exigente, a pesar de estar en un pobre nivel de entendimiento y con una escasa evolución espiritual. Después de pasar años buscando maestros y descartándolos por no considerarlos dignos de él, halló uno que le pareció un mentor perfecto.*

*-¡Por fin he encontrado a un maestro impecable! -exclamó-.*

*A ti sí te permitiré que me impartas la enseñanza.*

*Y el mentor, imperturbable, repuso:*

*-Pues no te la impartiré.*

*-¿Por qué?*

*-Porque un maestro impecable requiere un discípulo impecable y tú distas mucho de serlo.*

### *Comentario*

*Muchos hijos dan por sentado, cualquiera que sea su edad, que sus padres tienen que ayudarlas, y ni siquiera se sienten agradecidos. Muchos discípulos son como esos hijos inconscientes o desaprensivos: exigen el mejor y más impecable maestro, pero ellos se permiten toda suerte de defectos, indisciplina, negligencia y pereza. Los maestros y los discípulos conectan de acuerdo también con el grado de evolución, virtud y sabiduría de cada uno de ellos. Hay maestros que no se merecen sus discípulos, y viceversa. El discípulo que no quiera hacer ningún esfuerzo encontrará al maestro que invite a la pereza; el que valore el esfuerzo hallará un mentor que le imponga una esforzada disciplina. A cada maestro, su discípulo; a cada discípulo, su maestro.*

*A veces la prepotencia del «maestro» es vergonzante, pero a menudo la altanería del discípulo es lamentable. Sólo una persona pura detecta a una persona pura, pero así como el embriagado puede tomar a los otros por ebrios, el discípulo ignorante puede considerar ignorantes a los que son sabios o puede reclamar para que le instruyan personas sumamente realizadas, pero sin preguntarse si es merecedor de que éstas le aleccionen. De cualquier modo, uno debe procurar hacer de sí mismo el maestro más auténtico, aprendiendo a gobernar los pensamientos y controlar las emociones, permanecer atento y ecuánime, superar los sentimientos negativos y recobrar el propio espacio de sabiduría y rectitud.*

*Estableciendo en ti el sosiego, esfuérazte por mejorar y dar lo mejor de ti a los otros y a ti mismo. Nútrete también en tu propia fuente y no esperes únicamente a que aparezca el maestro impecable, porque a lo mejor pasa a tu lado y no lo ves, ya que tu visión no es lo suficientemente límpida para apreciar lo inmaculado.*

### *PROMISCUIDAD ESPIRITUAL*

*Era un discípulo que siempre estaba experimentando con unas y otras vías de liberación, con unos y otros métodos de autodesarrollo, con unas y otras técnicas de evolución espiritual y sosiego interior. Así llevaba años: tanteando y tanteando. El maestro ya le había dicho:*

*-Necesitarías cien vidas para probar todas las vías, métodos y técnicas. Selecciona un poco más y profundiza.*

*Pero cedía ante su tendencia promiscua de cambiar de sistema espiritual, de doctrina y de método. Quizá nadie conocía tantos métodos como él, pero su mente apenas se había modificado. Un día, él mismo se dio cuenta de que no había evolucionado prácticamente nada y de que le faltaba la serenidad interior. Se lamentó ante el maestro:*

*-Estoy apenado. ¡Qué poco he avanzado!*

*Entonces el mentor sintió que por primera vez podría remover los fosilizados parámetros mentales del discípulo y le dijo:*

*-Amigo mío, has sido un necio. Ahora te lo puedo decir, porque parece que empiezas a entender por qué no comprendías. ¿Sabes cómo has procedido? Como la persona que quiere encontrar agua y comienza a hacer pocitos y más pocitos, pero de tan escasa profundidad que no puede hallar agua. En cambio, si su esfuerzo lo hubiera invertido en hacer un solo pozo, habría encontrado mucha agua. A ver si ahora rectificas y haces un pozo que merezca la pena.*

### *Comentario*

*Hay muchos tipos de promiscuidad y una de ellas es la espiritual. La mente es frívola por naturaleza. Flirtea sin cesar; cambia; varía; no persiste; no sabe esperar; carece de paciencia; se precipita; espera resultados inmediatos y con el menor esfuerzo y disciplina; tantea; juega; se diversifica y se sale del camino; se hastía; se aburre; no sabe estabilizarse ni, pacientemente, obtener el jugo del método de mejoramiento, con la persistencia y humildad con que la abeja se mantiene en la flor para libar su dulce néctar. La mente, haciendo un juego de palabras, es a menudo la «mentira». Es la farsa, la infinidad de decorados, el carnaval onírico, la sucesión continua de estados cambiantes. Como es muy ansiosa, tiende a dispersarse incluso en la búsqueda del autoconocimiento, ir de aquí para allá, probar muchas doctrinas y tomar lo inesencial por esencial. La mente crea reacciones e ilusiones, engaños y subterfugios sin cesar. Pero si no profundiza en una materia no puede encontrar la esencia para ella misma transformarse. Por eso hay que ejercitarse para gobernada y evitar su tendencia a la dispersión y la promiscuidad.*

*Ésta tiene sus riesgos, porque puede conducir a la servidumbre en lugar de a la libertad. Toda verdadera enseñanza debe caracterizarse por invitar a la virtud, la disciplina mental o meditación y al desarrollo de la sabiduría y lucidez. Toma una vía y síguela; profundiza y conviértela en un mapa espiritual. Al final todas las vías conducen a la vía interior que abre dos ramales: uno hacia la mente y otro hacia el corazón. Son las dos luciérnagas para llegar a la suprema meta, pero muchas personas caminan y caminan en círculo sin avanzar e incluso, como dice el antiguo adagio, se preguntan por qué están a oscuras sin darse cuenta a que están ellas mismas cerrando los ojos a la luz.*

## **QUIÉN SABE**

*Era un verdadero maestro, al que a menudo los discípulos planteaban cuestiones existenciales. Entonces, invariablemente respondía:*

*-¡Quién sabe!*

*Había discípulos que se indignaban; otros quedaban perplejos por la ambigüedad de la contestación, y otros insistían en el debate de si hay alma o no, si existe o no un ser superior, si a la vida tras la muerte le sigue otro tipo de vida y cuestiones similares.*

*El maestro contestaba: -¡Quién sabe!*

*Esta rutinaria y habitual respuesta comenzó a despertar sospechas entre los discípulos así como irritabilidad o notable desconfianza en muchos de ellos. Cada vez que le formulaban preguntas filosóficas, respondía:*

*-¡Quién sabe!*

*Muchos empezaban a hartarse; otros dudaban de la inteligencia del mentor; algunos aseguraban que era un ignorante que fingía ser instructor espiritual. Un grupo de discípulos estaba cotilleando, criticando al maestro, cuando pasó por allí otro preceptor espiritual y, al verlos tan alterados, les preguntó qué les sucedía. Se lo contaron y el preceptor, tras escucharles atentamente, dijo:*

*-¡Qué fácil es censurar como lo estáis haciendo, sin juicio claro ni sabio discernimiento! Deberíais avergonzaros. Sois unos ignorantes.*

*Los discípulos se quedaron estupefactos, sin poder siquiera reaccionar. El preceptor añadió:*

*-Cuando vuestro maestro os dice «quién sabe» puede entenderse como «yo no lo sé», o «nadie lo sabe». O «unos lo saben y otros no lo saben», o «vosotros no lo sabéis», o «no es posible saberlo», o «no viene al caso si se sabe o no se sabe», o «es irrelevante saberlo», o «sólo los iluminados lo saben»... Con esa intencionada ambigüedad lo que pretende vuestro mentor es que utilicéis el recto entendimiento. Lo hace para favoreceros y que maduréis y, en cambio, vosotros sólo utilizáis vuestra impúdica lengua como un estilete para criticarle.*

## Comentario

*Un gran adagio reza: «No digas nada si no es más bello que el silencio». Pero no es fácil practicar la noble disciplina de la recta palabra, que Buda cifraba en: «lo que oye aquí, no va a repetirlo allí, por no crear discordia. Trata siempre de reconciliar a quienes no estén concordes, y de fomentar la armonía de los que ya lo están. Le complace la concordia, goza y disfruta con ella, y todas sus palabras tienden a fomentarla. También evita y se abstiene de decir groserías. Sus palabras son suaves, agradables, afables, cordiales y atentas. Su modo de hablar agrada y complace a la gente». Poco más se puede decir y desde luego no mejor expresado.*

*Sin embargo, en las mentes donde reside resentimiento, frustración, odio, envidia y rencor, arde un fuego malévolo que tiñe las palabras de veneno y las convierte en malas, feas, destructivas y enemistosas. Entonces, la palabra, en lugar de tender puentes de comprensión y sembrar concordia, divide, segrega ponzoña y destruye.*

## Una enseñanza muy especial

*Era el hombre más rico de la localidad. Un día decidió ir a visitar a un anciano que tenía fama de sabio y santo. Quería recibir algunas instrucciones espirituales, pues también los ricos envejecen y la vida iba discurriendo. Pero quiso la casualidad que estuviera en presencia del sabio el hombre más pobre del pueblo. Había llevado unos bollos que su mujer había preparado para el santo. Entonces, dirigiéndose al hombre acaudalado, el anciano dijo:*

*-Come algunos de estos bollos.*

*Como el hombre rico solía degustar exquisitos manjares y los bollos estaban hechos con amor pero con ingredientes pésimos, no pudo evitar que ese alimento le causara mal sabor o incluso asco. Pero el santo insistió:*

*-Come, come. Ahora te darás cuenta de lo difícil que es la vida de los humildes. Come, come. ¡Ah!, Y ésta es mi enseñanza para ti: que tomes conciencia de las dificultades de los pobres y a ver si así empiezas a ayudarlas un poco.*

*El rico esperaba una enseñanza muy especial, que le permitiera además de ser rico vivir con paz interior, pero el maestro le había procurado la enseñanza más simple y hermosa.*

## Comentario



*A veces nos gustaría poner en labios del maestro la enseñanza que queremos oír, no la que necesitamos recibir. También nos gustaría que esas enseñanzas nos ensalzasen, nos dieran placer y comodidad, incluso reafirmasen nuestros defectos presentándolos como cualidades. Pero el maestro verdadero es el que sabe la senda que debe tomar el discípulo, aunque ésa precisamente sea la que más esfuerzo vaya a costarle. Y de todas las sendas, ninguna más elevada y segura que la del corazón, pero también la más ardua, porque queremos seguir anestesiados emocionalmente y vivir de espaldas a las necesidades de los otros, ocultándonos sus penalidades y amarguras. En la vía hacia la serenidad interior hay dos fases muy importantes que cubrir: humildad y generosidad. Como dice el Tao- Te-Ching, «en verdad la humildad es la raíz de la que brota la grandeza, y lo elevado ha de construirse de los cimientos de lo humilde».*

*La generosidad es la caridad en acción, el cariño en marcha. Si no somos generosos, somos miserables y no hay nada más feo que ser un miserable avaro. De la humildad surge un sentido de hermosa identificación con todos los seres, cualquiera que sea su condición, y de la generosidad emana un sentido de bella entrega incondicional, que nos induce a evitar el sufrimiento y procurar felicidad.*

## ADORACIÓN

*El maestro tenía un grupo de discípulos con una marcada e incorregible tendencia a adorar, incluso al propio mentor. Éste se veía obligado a decirles una y otra vez:*

*-No quiero que me demostréis ningún tipo de adoración ni de obediencia ciega ni mucho menos abyecta.*

*Tenía que regañarles a menudo, porque se empeñaban en adorarle y le rendían un culto excesivo. Pero un día el maestro decidió partir en peregrinación, los convocó y les dijo:*

*-Vaya nombrar a uno de vosotros mi suplente durante las semanas que esté fuera. Él se encargará de vigilar la disciplina y de leerlos los textos.*

*El mentor partió y el sustituto se hizo cargo de su papel. En unos días, el nuevo preceptor comenzó a comportarse de un modo altivo, distante e impositivo, mientras los discípulos empezaron a rendirle pleitesía y adoración. Y el maestro cada día estaba más pagado de sí mismo y se había vuelto exigente hasta lo indecible y engraido.*

*Cuando el mentor regresó, los discípulos se quejaron de la soberbia y altivez del sustituto. Entonces el maestro les reprendió seriamente diciéndoles:*

*-Las dos partes sois responsables. Mi suplente ha desplegado toda su soberbia, vanidad y engraimiento, pero vosotros le habéis estimulado a ello con vuestro comportamiento mezquino e infantil.*

*Todas las criaturas aspiran a sentirse bien y a ser felices, pero para lograr la integración interior es necesario no alumbrarse con lámparas ajenas, sino encender la propia luz. Para ello conviene estimular nuestras potencias de crecimiento, libertad interior e independencia, superando la tendencia, a veces neurótica y mórbida por su gran intensidad, a rendir culto y adorar a otros seres humanos, lo que no denota carencias emocionales más o menos acentuadas. Se puede admirar a una persona por su impecable proceder o por lo que aporta de noble a los demás o por sus capacidades de algún orden, pero la admiración, si no cae en el admirativismo ciego y obnubilante, no representa una tendencia idolátrica, e incluso es, si no va acompañada de envidia, una propensión laudable; aun así, hay una gran distancia entre esa sana admiración y la inclinación a entronizar a otras personas y rendirles pleitesía, convirtiéndolas en incuestionables modelos que adorar o imitar.*

*Esa inclinación responde a una falta de autoestima o seguridad, al deseo de desplazar a otros nuestra propia responsabilidad o a poner en manos de los demás pautas de orientación y referencia que debemos hallar en nosotros mismos.*

*Cuanto más confía una persona en sus propios recursos internos y capacidades humanas, más maduro y controlado es su ego, más carencias emocionales ha superado y más equilibrio ha conseguido para su mente, menos necesidad tiene de buscar ídolos, líderes o profetas; pero si existen innumerables conductores de masas -cuando ni ellos mismos saben conducirse bien, pues habría que preguntarse quién reforma la mente del reformador-, es porque tantas personas se dejan conducir y, además, veneran y obedecen ciegamente a esos conductores, porque tienen que tomar la «luz» prestada, al no tener la propia. El individuo debe aprender a confiar en sus fuerzas psíquicas, a hallar respuestas y directrices dentro de sí mismo y no sólo en los demás, a trabajar interiormente para desplegar el lado más armónico del propio ser y no precipitarse en la necesidad compulsiva y fanática de hallar referentes en las palabras y los comportamientos de los líderes, que a menudo condicionan a los débiles de carácter y les roban su libertad interior, mediatizando sus mentes y proceder.*

*El planeta está plagado de falsos maestros y líderes ciegos conduciendo a otros ciegos para, como señala tan sabiamente Jesús, al final todos despenarse. El culto y la obediencia abyecta a los tenidos por «superhombres» sólo han creado y siguen creando todo tipo de mórbidas obsesiones, actitudes y comportamientos fanáticos e instinto de borreguismo. La persona tiene que apelar a su inteligencia primordial y no ayudar con su infantilismo y minoría de edad emocional a esos conductores -sean políticos, sociales o «espirituales»- que sólo tratan de afirmar su desmesurado ego y explotar a todo el que se ponga en su punto de mira.*

**PERO YA NO ME IMPORTA**

*Un periodista acudió a entrevistar a un maestro realizado. Le preguntó:*

*-Antes de liberarse, ¿se deprimía usted?*

*El mentor, apaciblemente, repuso:*

*-Sí, a veces, como todo el mundo.*

*El periodista preguntó entonces:*

*-Y ahora, después de realizarse, ¿se deprime?*

*El hombre contestó:*

*-Sí, a veces, como todo el mundo..., pero ya no me importa.*

## Comentario

*Todas las personas están inevitablemente sometidas a fluctuaciones anímicas. Los estados mentales y emocionales se suceden de manera constante, incluso cuando se está dormido y se están produciendo sueños. Los seres humanos atravesamos por muchos estados de ánimo y nuestro humor es muy variable, pues no solamente está condicionado por la propia psicología, sino también por la bioquímica, el entorno y las circunstancias que se van presentando a diario. En tanto una persona no va recuperando mayor equilibrio, lucidez y sosiego, a menudo será un reflejo de las situaciones externas y de sus propios condicionamientos internos; pero, como somos seres afectables y a veces demasiado lábiles, infinidad de factores tienden a desarmonizarnos y podemos ser coloreados por la ansiedad, la angustia, la zozobra, el abatimiento y la melancolía profunda.*

*No hay persona que no conozca de primera mano la ansiedad y el abatimiento, porque incluso cuando las defensas orgánicas se resienten o las energías psíquicas se desarmonizan, aparecen los estados mentales dolorosos. No hay, pues, nadie que por muy evolucionado que esté no pueda ser asaltado por estados penosos de angustia o abatimiento; pero la persona puede ejercitarse en desarrollar un «punto» de armonía, equilibrio, conciencia y ecuanimidad dentro de sí misma, capaz de mantenerse a flote a pesar de las fluctuaciones anímicas, pudiendo incluso contemplar, imperturbable, esos estados de la mente y, más aún, examinados sin reaccionar y tener así una oportunidad de oro para aprender sobre la mente y sus mecanismos y conseguir no dejarse perturbar por las modificaciones mentales.*

*La ecuanimidad es la perfecta cualidad para mantener la firmeza de mente no sólo ante las vicisitudes cotidianas, sino también ante nuestras propias variaciones anímicas, sin añadir pesadumbre a la pesadumbre y desdicha a la desdicha, o angustia a la angustia y depresión a la depresión. De ahí ese «pero ya no me importa», porque en lugar de generar reacciones que intensifiquen el estado mental negativo, el sabio lo observa, lo penetra y lo «digiere», sin lamentarse, condolerse y mucho menos desesperarse. Sabe desligarse de sus estados psicomentales y mantener su espacio de conciencia, inafectación y claridad.*

*En la enseñanza de Buda se nos procuran cinco fantásticos métodos (que todos debemos aprender y ejercitar) para alejar los malos pensamientos y estados mentales insanos. Aunque se nos ofrecen estos recursos para cuando estamos meditando, son igualmente aplicables a la*

*vida cotidiana y por eso merece la pena reseñarlos, de acuerdo con el texto llamado Majjima Nikaya, donde podemos leer:*

*«El discípulo que medita tiene cinco recursos a los que acudir siempre que haga falta. ¿Cuáles son?»*

*Si al contemplar determinado objeto de meditación surgen en él pensamientos malos o perjudiciales, pensamientos de apego, de odio o de ofuscación, el discípulo se aparta de aquel objeto y se pone a contemplar otro que le sea más propicio.*

*O bien considera atentamente los peligros que entrañan los pensamientos malos y perjudiciales: "Hay en mí estos pensamientos, que son censurables, que entrañan consecuencias penosas".*

*O bien hace caso omiso de aquellos pensamientos.*

*O se pone a considerar la naturaleza y constitución de aquellos pensamientos.*

*O bien, con los dientes bien apretados y la lengua pegada al paladar, hace un esfuerzo de voluntad por dominar, subyugar y extirpar el estado mental indeseable.*

*Así es como se van disipando los pensamientos malos y perjudiciales, los pensamientos de apego, de odio o de ofuscación, y desaparecen, y, una vez desvanecidos, el discípulo queda firme, tranquilo, recogido y concentrado en su fuero interno».*

## *EL LLANTO DEL MAESTRO*

*El maestro se había dirigido muchas veces a sus discípulos para hablarles de la necesidad de cultivar el desapego. Cierta día, murió su discípulo más cercano y entonces el mentor comenzó a llorar de tal modo que las lágrimas le llegaban a los pies. Extrañados, los alumnos le dijeron:*

*-Maestro, al menos que la gente no te vea llorar. Retírate a tu celda, porque llevas años hablando del desapego y si ahora te ven así...*

*-No comprendéis nada -les dijo el mentor-. Está en la naturaleza de mis pulmones respirar, como está en la naturaleza de mis oídos oír y de mis ojos llorar. Mis ojos derraman lágrimas, pero yo no estoy ni en mis ojos ni en mis lágrimas, sino en mi espacio interno de imperturbable paz interior. ¿Quién soy yo para contrariar la naturaleza de mis ojos?*

*Comentario*

*El desapego y la ecuanimidad no son impasibilidad, insensitividad, anestesia emocional ni nada parecido. Es una actitud de calma, comprensión, equilibrio y firmeza ante lo que es inevitable. Se sufre en la justa medida, pero desde el sosiego, la aceptación consciente y no desde la desesperación, el histrionismo y la reacción desmesurada. La persona ecuaníme sabe conservar a buen recaudo su espacio de quietud incluso ante las calamidades. Que un individuo se haya ejercitado en la comprensión de la transitoriedad, la superación del deseo aferrante y el despliegue de la ecuanimidad, no quiere decir que no sufra cuando se produce una pérdida importante, pero su sufrimiento es menos reactivo, neurótico y descontrolado. «Cuanto más deseos tengas, mayor será tu sufrimiento; cuanto más deseos abandones, mayor será tu gozo» (Tiru-Mandiram).*

## PODERES PSÍQUICOS

*Un anciano asceta se dirigió a Buda y, arrogante, le dijo:*

*-Señor, tengo grandes poderes psíquicos. Después de veinte años de penitencias y mortificaciones, he conseguido los mayores poderes psíquicos, como, por ejemplo, caminar sobre las aguas.*

*Buda repuso:*

*-Amigo mío, ¡qué lástima de tiempo perdido habiendo barcas!*

## Comentario

*No hay mayor poder que el que se ejerce sobre sí mismo; no hay victoria más hermosa que la que consiste en autoconocerse y dominarse; no hay mayor conquista que la de limpiar la mente de ofuscación, apego y odio. Tratamos de obtener sorprendentes proezas, grandes logros, metas extraordinarias, pero sustraemos mucha energía a nuestra evolución interior. Nos enredamos en toda clase de juegos (incluso los parapsicológicos) y dispersamos nuestros deseos, pero no acumulamos la suficiente motivación para seguir la senda hacia la libertad interior y la serenidad. Corremos frenéticamente, ¿hacia dónde? Un neurótico sentimiento de urgencia, de premura, de ansiedad, para llegar a no se sabe qué lugar. El afán de obtener algún tipo de poder y de vanagloriarse con su logro. Son los juegos, más o menos perversos, del ego. El juego del poder siempre ansía, causa zozobra y agita, y tal como reza el Tao-Te Ching, «agitarse es perder el dominio de sí».*

## *Equilibrio de mente*

*Sakra era el gobernador de los dioses, pero a pesar de ello era un ser dulce, pacífico y amoroso. Mas había un demonio que osó sentarse en el trono del gobernador, lo que despertó la indignación de los dioses, que airados clamaron:*

*-¡Qué vergüenza, qué calamidad! Un horrible demonio ha osado sentarse en el trono de Sakra.*

*Y la rabia de los dioses fue a más. Pero sucedió un fenómeno curioso: cuanto más se encolerizaban, más apuesto se hacía el demonio. Tan alarmados como desconcertados, los dioses se dirigieron al gobernador y le comentaron:*

*-Sakra, tan horrible como era el demonio que osó sentarse en el trono, y se ha ido volviendo más y más hermoso a medida que aumentaba nuestra ira. ¿Se alimentará tan horrible ser de nuestra propia cólera?*

*Después de escuchar a los dioses, Sakra se presentó ante el demonio, se postró ante él rindiéndole pleitesía y diciendo por tres veces:*

*-Señor, he aquí a tu obediente y humilde siervo Sakra, el gobernador de los dioses.*

*Y en ese momento el demonio volvió a tornarse feo y decrepito y, finalmente, se desvaneció. Entonces el gobernador se sentó en su trono y, a fin de modificar la actitud colérica de la mente de los dioses, impropia de seres de orden superior, se expresó así:*

*-Mi mente no se abate fácilmente ni fácilmente se hace a un lado. No por mucho tiempo puedo permanecer colérico, pues la cólera no se halla en mí. Nunca digo palabras acres y jamás me jacto de mi fama. Me esfuerzo por mantenerme pacífico para evitar futuras desgracias.*

## *Comentario*

*Gran lección la de Sakra. No hay mucho que añadir. Uno se forja interiormente a sí mismo. Los estados de odio, ira, cólera, afán de venganza, rencor y otros no permanecen más que como fugaces destellos en la persona evolucionada y autocontrolada, porque aunque broten, no permite que cursen, procesen y menos aún que se expresen en el exterior. Podemos completar la noble enseñanza de Sakra añadiendo algunas del Mahabharata que son instrucciones de altísimo valor para seguir la senda del autoconocimiento y la inmovible serenidad que todo lo sana:*

*«El sabio debe abandonar y eliminar la ira, dejando la volición y conquistando el apego.*

*Por medio de una ejercitación asidua, debe desvanecer el error, la ignorancia y la ofuscación.*

*Mediante el contento debe vencer la avaricia y la ignorancia.*

*Con el auto control debe superar las expectativas.*

*Mediante el sentido de transitoriedad, conquistar el aferramiento; mediante el yoga, el ansia; mediante la compasión, el orgullo; mediante el contento interior, el deseo compulsivo.*

*Por medio del esfuerzo debe superar la pereza, y la duda mediante la seguridad, y la locuacidad con el silencio, y el miedo con el valor.*

*Debe ganar la sabiduría y lo que configura la paz del Yo, que se consigue con la serenidad y las acciones puras.*

*Abandonando el apego, la ira, la avaricia, el miedo y el sueño, debe persistir en observar la senda correcta a través de la práctica del yoga».*

## LA PREOCUPACIÓN DEL MAESTRO

*Un meditabundo maestro era muy respetado por los habitantes de la localidad en la que vivía. Uno de los vecinos perdió una oveja y, aunque disponía de un buen número de sirvientes, solicitó al maestro el suyo. El mentor, un tanto perplejo, dijo:*

*-Pero si tú tienes un gran número de sirvientes, ¿por qué también necesitas el mío?*

*-¡Oh! -exclamó el vecino-, porque hay tantos senderos que a saber cuál ha tomado la oveja.*

*El maestro le prestó su sirviente. Los hombres salieron en busca del animal extraviado. Durante horas y horas todos estuvieron buscando, pero sin resultados felices. El dueño de la oveja regresó desolado y le comentó al maestro:*

*-No hemos conseguido nada. ¡Hay demasiados senderos! Como un sendero nos conducía a otro y éste a otro y así sucesivamente, llegó un momento en el que no sabíamos cuál tomar. Hemos fracasado en la búsqueda.*

*El mentor se quedó muy pensativo. Durante horas no despegó los labios, sumido en un silencio total. Nadie entendía qué le ocurría al maestro, cuya expresión era de visible gravedad. Pero había en la localidad un hombre notablemente lúcido y él fue quien les explicó a los demás lo siguiente:*

*-Mirad, amigos, no os extrañe la actitud de silencio y grave seriedad del maestro. No os extrañe. Habéis comprobado que cuando hay demasiados senderos, conduciendo unos a otros, no hay manera de hallar ni siquiera una oveja. El maestro se ha dado perfecta cuenta de que muchos discípulos emprenden tantas actividades y tan diversas que así están siguiendo senderos que sólo conducen a otros senderos, pero no llevan a la meta.*

## Comentario

*Muchas personas, para jugar al escondite consigo mismas y no mirarse a sí mismas ni consigo mismas encontrarse, elevan desproporcionadamente su coeficiente de actividad. Se enredan con ilusiones, expectativas, empresas que acometer y toda suerte de actividades que no conducen ni al autoconocimiento, ni a la madurez psíquica ni a1 real bienestar interior. De ese modo, no ponen ningún interés en librarse de sus impedimentos mentales y emocionales, lo que no significa que no los experimenten como un freno o incluso una pesadumbre. La energía se dispersa y se fragmenta y la persona no invierte nada de ella en encaminarse sabiamente hacia la armonía interior. Esa hiperactividad finalmente pasa siempre la factura y hay que pagar, antes o después, un elevado diezmo por ella. Se pone todo el esfuerzo en las actividades, pero ninguno en la que debiera ser la actividad prioritaria: la armonía mental y emocional. Finalmente el ánimo y el sistema nervioso se resienten, pero además la persona, en el mejor de los casos, se da finalmente cuenta de que ha puesto mucho énfasis en recorrer senderos y senderos en lugar de profundizar en el sendero interior.*

*Al hacer referencia a las desmesuradas actividades, también hay que incluir en éstas las de orden psíquico o espiritual. Porque si una persona que quiere seguir la vía del autoconocimiento se dedica a conocer todos los métodos de manera intelectual, pero no verifica ninguno de ellos, no progresará psíquica y emocionalmente, ni adquirirá consigo misma el real compromiso de proponerse evolucionar y para ello poner los medios oportunos. Por todo esto hay que activar el recto discernimiento, para saber qué tiene verdaderamente importancia y qué no la tiene. De lo que no cabe la menor duda es de que uno es responsable de sus actos, actividades e incluso actitudes. Y como señala el Anguttara Nikaya, «los seres son dueños de sus actos, herederos de sus actos, hijos de sus actos; están sujetos a sus actos, dependen de sus actos; de todo acto que acometan, sea bueno, sea malo, heredarán».*

*Para los que, como dijera Buda, no tienen los ojos demasiado empañados, la energía primordial debe, ante todo, ponerse al servicio de la integración interior y participar en la evolución de los otros seres y evitarles cualquier daño y peligro. Ésa es una noble tarea cuya recompensa es un estado interno de paz interior. Es la senda más segura, porque no conduce a otras sendas que no sean la plenitud y la libertad.*

## EL PÁJARO DESAGRADECIDO

*Siempre se había preocupado sólo por sí mismo, por lo que su Psicología era bastante parecida a la del ser humano. Pero a los egoístas también les sobrevienen las vicisitudes. Estaba caminando sobre el suelo, buscando lombrices con las que poder darse un banquete, cuando de pronto, sin darse cuenta, se sumergió en unas arenas movedizas. La situación era angustiosa. Se estaba hundiendo sin poder evitado. Ya sólo quedaban en la superficie sus ojillos y su pico. Pero pudo ver que por allí pasaba un hombre y gritó:*



*-¡Sálvame, por Dios! Si lo haces, te prometo dejarme freír y comerme en cuanto se sequen mis plumas.*

*El hombre liberó al pájaro. En cuanto sus plumas se hubieron secado, remontó el vuelo sin dar las gracias al desconocido. Un par de días después, el pájaro vio una moneda en el suelo, descendió sobre la tierra y, cogiéndola con el pico, se la guardó entre las plumas y, arrogantemente, exclamó:*

*-Con este dinero soy más rico y poderoso que un rajá.*

*Pero resulta que el rajá estaba paseando por el bosque y oyó el comentario. Ordenó prender al pájaro y lo hizo traer hasta sí. Le quitaron la moneda. El osado animal se plantó ante el soberano y dijo:*

*-O sea, que el rajá está tan hambriento que necesita robarme mi dinero.*

*El descarado del animal divirtió al soberano.*

*-Devolvedle el dinero a este insolente y que se vaya.*

*Le dieron el dinero, pero el pájaro impertinente rezongó con sarcasmo:*

*-Ahora el rajá tiene miedo y por eso me devuelve mi dinero. El rajá se enfureció y mandó ajusticiar al pájaro.*

#### *Comentario*

*La prepotencia, la impertinencia, la arrogancia y la petulancia, además de ser venenos que nos intoxican y hacen sufrir, robándonos serenidad, son también a menudo muy malos consejeros y acarrear, antes o después, desastrosas consecuencias. La vida se encarga de poner a los petulantes en su justo lugar. Son muy hermosas y sugerentes las palabras del Tao-Te-Ching:*

*«Quien se exhibe a sí mismo no brilla.*

*Quien se justifica a sí mismo no obtiene honores.*

*Quien ensalza sus propias cualidades no tiene mérito.*

*Quien alaba sus propios logros no permanece».*

## SÍ A LA VIDA

*El Divino creó el mundo. Después cogió dos puñados de ceniza y los colocó sobre la tierra. Respectivamente se transformaron en un hombre y una mujer. Dios los denominó por su nombre: «Hombres». Entonces los recién creados dijeron: «No», en lugar de contestar agradecidos: «Sí». Afectado por esta falta de gratitud, Dios decidió arrebatarnos la inmortalidad con la que les iba a obsequiar. Ésta es la causa de por qué tras la muerte sólo quedan las mismas cenizas de las que el ser humano surgió y por qué tras millones de años, todavía en nuestros días, si una persona se rasca contemplará cómo aparece en su piel una señal de cenizas blancas.*

### Comentario

*Nuestro mayor misterio se llama «vida»: el prodigio de tomar un cuerpo y una mente, una organización psicosofísica alimentada por la energía primordial. Nos mantenemos en funcionamiento desde el nacimiento hasta la muerte. Tan sólo vivimos unos cuantos años, no podemos perder nuestro tiempo lamentándonos, haciéndonos preguntas que no pueden hallar respuesta lógica, o negando la vida con la que inevitablemente contamos. Lo mejor es aprovechar el viaje de la vida para procurar algún bien a los demás y a nosotros mismos. Eso es infinitamente más provechoso y hermoso que causamos daños a nosotros y a los demás y convertir la vida en un erial o, como contaba Nicoll, en «dos o tres momentos de confusión». En última instancia, y como me decía en comunicación personal Walpolla Rahula, la vida tiene el sentido que cada uno quiere procurarle. Algunos la aprovechan para herir y perjudicar a los otros y extraer lo peor de sí mismos; otros, sin embargo, se sirven de ella para alimentar su bienestar y el de los demás. Hacen de su vida un viaje laudable, tratan de activar y revelar las potencias internas.*

*La misma vida nos enseña y ofrece la oportunidad de seguir nuestro guía de luz interior. Un cuerpo y una mente nos permiten trabajar en ese curioso laboratorio que nos encapsula y conseguir una transformación sumamente interesante. La mente puede desarrollarse y la psique crecer y evolucionar. Podemos estimular la sabiduría discriminativa para emerger de la ofuscación y ser iluminados por una comprensión profunda. El yoga, que es el método de mejoramiento humano y auto conocimiento más antiguo del mundo, surgió, precisamente, para ayudarnos a emerger a una nueva dimensión de conocimientos e intuiciones. Aunque no podamos cambiar los procesos externos, sí podemos modificar nuestra actitud hacia ellos y más aún: podemos someternos a un proceso interno para conectar con el impulso de vida que nos anima y conocer más conscientemente el proceso cósmico en el que estamos inmersos. Todo ello sin orgullo, con paciente humildad y serenidad.*

*Aquí está el prodigio de la vida que nos vive, pero podemos alertar la conciencia y vivir la vida más lúcida y amorosamente. Es preciso reconocer nuestras múltiples limitaciones, saber que podemos elevar la conciencia y limpiar nuestra mente de ofuscación, apego y odio, convirtiéndonos en amigos para las otras criaturas. Hay millones de personas compartiendo el mismo espacio físico, pero no el mismo espacio psíquico o espiritual. Unos son enfermizamente codiciosos; otros, fundamentalmente bondadosos.*

*Estos últimos, aunque a veces sean víctimas de los otros, tendrán refugio en sí mismos y no desesperarán. La auténtica sabiduría vital consiste en proceder de tal modo que nos podamos otorgar a nosotros mismos verdadera paz interior y prevenimos contra esas graves enfermedades del alma que son el odio, la ira y la malevolencia, fuentes todas ellas de desasosiego, confusión y esclavitud.*

## LA ENSEÑANZA MÁS SUTIL

*Era un anciano maestro dueño de una inquebrantable serenidad.*

*Apenas hablaba el venerable y sosegado mentor. No gustaba de enredarse en abstracciones y discursos, como anhelaban sus discípulos, que no dejaban de interrogarle. Él se negaba a extenderse sobre lo que está más allá de las palabras y no le agradaba que le tiraran de la lengua. Sólo despegaba los labios para decir:*

*-El Ser está en vosotros y más allá de vosotros.*

*Exhalaba una infinita paz.*

*Cuando le pedían que profundizara más en ese tema, guardaba un bendito silencio. Pero tanto le rogaban sus discípulos, que se veía obligado a repetir:*

*-El Ser está en vosotros y más allá de vosotros.*

*Cierto día, irritados, los discípulos le dijeron:*

*-Pero ¿cómo puede estar en nosotros y más allá de nosotros?*

*Eso es imposible.*

*El maestro respondió imperturbable:*

*-Quiero que hagáis diez pequeños hoyos y vertáis agua en ellos. Los discípulos pensaron que se trataba de un correctivo por haberle replicado. Bajo los implacables rayos del sol, hicieron lo que el mentor les había pedido. Después el maestro salió de la casita y les dijo:*

*-Mirad en los hojitas y decidme qué veis.*

*Repusieron:*

*-Los rayos del sol reflejados en las aguas de cada hojita. -¿Lo veis, queridos incrédulos? El sol está en cada hojita y más allá de cada hojita.*

## COMENTARIO

*El proceso de la autoperfección conlleva un intencionado desplazamiento de lo aparente a lo real, de lo adquirido a lo esencial, la personalidad a lo que mora más allá de ella. Los sabios del anuo Oriente lo denominan «desligamiento»: es la capacidad de ¡vincularse de la imagen, de la burda máscara de la personalidad, del ego y sus grilletes, para instalarse en lo más real de uno mismo, que es a la vez personal y transpersonal, individual y total. Quién logra establecerse en su naturaleza real recupera una paz imperturbable y halla lo perdurable en lo mutable, pudiendo estar tan afincado en su yo real que no es arrastrado por sus procesos psicofísicos ni por las circunstancias exteriores. Podemos renovarnos onces a cada momento, mediante el sabor de esa sutil energía, y entrar en comunión con todo lo animado e inanimado. Así es posible estar en este mundo y más allá de este mundo.*

## RESOLUCIÓN

*Un monje le comunicó una mañana a su maestro que tenía un problema que deseaba comentar con él y éste le contestó que esperase hasta la noche.*

*Llegada la hora de dormir, el maestro se dirigió a todos los discípulos preguntando:*

*-¿Dónde está el monje que tenía un problema? ¡Que salga! El joven dio un paso adelante. El maestro dijo:*

*-Aquí hay un monje que ha aguantado un problema de mañana hasta la noche y no se ha preocupado de resolverlo problema hubiese consistido en que tenías la cabeza de agua, no habrías aguantado más de un minuto con él. ¿Qué de problema es ése que eres capaz de soportar durante horas?*

## Comentario

*El mejor bálsamo para la mente es resolver los problemas en cuanto se presentan, sin subterfugios ni demoras. Aplícate al problema cuando surja, para que no se emponzoñe en la mente, te obsesione y te cause jaquecas innecesarias. Si surge el problema o el conflicto, atájalo en cuanto puedas, diciéndote a ti mismo: « mente atenta y serena; mente atenta y serena». La solución suele hallarse dentro del problema mismo. Cuanto más atenta y serena mantengamos*

*la mente, más fácil será resolverlo. A veces no es posible solucionarlo fuera de nosotros (porque hay imponderables, hechos incontrovertibles, circunstancias incontrolables); entonces tendremos que solucionado dentro de nosotros cambiando la actitud.*

## *EL APEGO AL CIERVO*

*Diariamente cumplía con sus deberes espirituales. Durante uno e sus paseos, encontró un cervatillo abandonado. Seguramente su ladre había muerto, por lo que se lo llevó a su casa. Sintió mucho cariño por el animalito y lo cuidó durante tres años con suma atención y esmero, hasta tal punto que estaba obsesionado con él y había abandonado sus prácticas espirituales. Un día el ciervo partió y el hombre se hundió en la añoranza y la desesperación. Echaba tanto de menos al animal que, aun teniendo tiempo libre, no podía meditar ni seguir sus prácticas espirituales hacia la paz interior y la sabiduría. El animal no había hecho otra cosa que buscar su libertad, pero el hombre no lograba comprender por qué le había abandonado. Aunque desde joven se había sentido muy inclinado al cultivo de la vida interior, la había descuidado por atender al ciervo y ahora su nostalgia y apego al animal tampoco le dejaban llevar a cabo sus ejercitaciones para el autodesarrollo.*

*Cierto tiempo después el ciervo regresó. Era para el hombre como el hijo más amado y durante el resto de su vida le dedicó todo su tiempo y atenciones. Incluso cuando le llegó la hora de morir, sus últimos pensamientos fueron para el ciervo. Así, su espíritu reencarnó como ciervo. Desde los primeros días de su nueva existencia sintió la necesidad de la soledad y del silencio. Recordaba que en otras vidas había descuidado sus ejercitaciones espirituales y que había tenido excesivo apego. Se sentía triste por ello, porque no es fácil conseguir la forma humana. Un día, el ciervo dejó el rebaño y se dirigió a la que había sido su ermita de meditación cuando era hombre. Allí había pasto para alimentarse y un río cercano para poder saciar la sed, así que ¿qué mejor sitio podía elegir? Era un paraje tranquilo y silente, donde se podía estar con uno mismo. No sabemos si los animales meditan, pero sí suelen ser mucho más inofensivos que el hombre. El ciervo pasó su vida apaciblemente, con mente pura y sin hacer jamás daño a nadie, con el deseo de volver a nacer como ser humano para darle un sentido pleno a su existencia, encontrar la serenidad y conseguir la evolución espiritual.*

## *Comentario*

*Esta vida es una oportunidad preciosa para practicar espiritualmente y hallar sentidos de orden superior al proceso existencial. Tenemos conocimientos perennes y milenarios, de demostrada solvencia; disponemos de técnicas y métodos muy prácticos y eficaces, perfectamente definidos; contamos con enseñanzas que podemos leer o escuchar, reflexionar y poner en práctica e incorporar a nuestras vidas; podemos, según todos los maestros de la mente realizada, aprovechar el tiempo vital para ganar la liberación y hallar la senda de la total certidumbre y la paz incommovible; contamos con un guía interior que puede procuramos*

*destellos de sabiduría y comprensión real; somos dueños de un discernimiento que podemos purificar para que nos reporte sabiduría discriminativa y liberadora. Si además contamos con algunas condiciones de vida favorables, es inexcusable e imperdonable que no dediquemos parte de nuestro tiempo y de nuestras energías a prosperar no sólo hacia fuera (es lícito y humano mejorar las condiciones de vida externas), sino hacia dentro, porque cuando se han cubierto satisfactoriamente las necesidades vitales y externas, ¿por qué no poner parte de nuestro esfuerzo en realizar también objetivos de tipo emocional y espiritual?*

*Sin embargo, la mayoría de los seres humanos procedemos con demasiada torpeza, como si la vida nunca acabase. Llegará un día en que habremos perdido casi todas nuestras energías y difícilmente podamos ya hacer nada por nuestro universo interior. Podemos, mientras las tengamos, aprender a incrementar, reorientar y encauzar nuestras energías. Una vida completamente egoísta y le no hayamos podido aprovechar para eliminar la ofuscación, la avaricia y el odio (sobre todo si disponíamos de medios para ello) un verdadero fracaso. En la medida en que limpiamos nuestra mente, contribuimos a la felicidad de los otros. Podemos obsequiarles con nuestro sosiego, generosidad, claridad de mente y ternura de corazón. Y como a la vida sigue la muerte, como al día la noche, moriremos extinguiéndonos como una débil candela, pero sabiendo que en nuestra representación existencial hemos tratado dañar lo menos posible a las otras criaturas y hemos puesto algún empeño en mejorar y contribuir a la dicha de los demás. En un mundo donde imperan la más ardiente y despiadada codicia, el desamor y la competencia, la brutalidad y la insensatez, lo mejor le un ser humano puede hacer es conseguir alguna cordura y alguna paz para compartidas con los demás.*

#### **EJEMPLO**

*El discípulo se había comprometido a barrer todos los días la ermita y a lavar los cacharros a cambio de recibir la instrucción espiritual, pero era bastante holgazán y siempre se demoraba en exceso en cumplir estas labores. Todos los días, al amanecer, el maestro se incorporaba diligente, barría la ermita y lavaba los cacharros. Después de un tiempo, el discípulo le dijo:*

*-No me das tiempo para que yo haga las cosas. ¿Por qué las haces tú cuando acordamos que ésa era mi tarea?*

*El mentor le contempló irónicamente, aunque con cariño, y le dijo:*

*-El verdadero maestro enseña con hechos y no sólo con palabras, aunque ya veo que tú prefieres las palabras.*

*El discípulo se sintió muy avergonzado. Desde aquel día cumplió con su pacto y también comenzó a practicar con mayor intensidad la meditación.*

#### **Comentario**

*Todo está dicho; casi nada está hecho. Las palabras que no son seguidas por los actos son flores sin aroma, estanques sin agua, árboles sin raíces. Si el hombre de hace trescientos mil años levantara la cabeza, se quedaría aterrado al comprobar que no ha habido prácticamente*

ningún tipo de evolución interior. ¡Vaya evolución esa que pone la ciencia al servicio de la injusticia y que apuntala la insaciable sed de los egos humanos! El sofisticado cerebro del hombre hace gala de una lógica apabullante y de colosales conocimientos librescos, datos y erudición. Pero ni esa fría y calculadora lógica ni todos esos conocimientos cambian la vida interior del individuo. Por todas partes imperan los predicadores que no ejemplifican lo predicado; los políticos eminentemente ávidos y corruptos; los científicos que se venden al mejor postor; los gélidos intelectuales que dominan la palabra y no dominan su mente y su corazón; los innumerables mediocres que consiguen celebridad, fama, medios económicos desorbitados y el culto de no menos innumerables papanatas.

Pero ¿dónde están las pautas, los referentes, la educación saludable para aprender a gobernar nuestras emociones negativas y sembrar amor y concordia en una sociedad que se achicharra en sus propias falacias e infravalora la compasión, el amor y la benevolencia? Es una empresa muy difícil conservar la esencia de la pureza del corazón y recuperar el sosiego contra el que la misma sociedad conspira, porque exige muchas veces nadar contra corriente ser menospreciados por los tarambanas y mentecatos que acumulan poder y viven de espaldas a todo intento noble de humanidad al ser humano. Por eso el ejemplo es más importante que nunca y sigue siendo una energía poderosa, aun en nuestros días, para desvanecer el odio y la acritud.

Se habla de la transformación de las partículas, pero no de la transformación interior. Se buscan los agujeros negros para llegar a las galaxias, pero no la senda hacia el propio ser. Se pone el énfasis en un vano y obsesivo externalismo, pero no se estimula el encuentro con uno mismo y con las otras criaturas. Todo está escrito. De hecho, nadie puede superar las enseñanzas de los grandes textos espirituales, a los que en esta obra, intencionadamente, hacemos referencias asiduas. ¿Cuándo comenzará el ser humano realmente a hacer algo para que los desórdenes del sistema se sanen y mente recupere su prístina pureza?

## EL LIBERADO VIVIENTE

En cierta ocasión, varias personas fueron a cuestionar con mala intención a un liberado-viviente que habitaba en una modesta ermita, en compañía de una cabra de cuya leche se alimentaba. Le dijeron:

-No nos parece que seas un gran ser, porque nunca te entristeces ni te desasosiegas, ni te parece importante qué les sucede a los demás.

-No hay los demás y yo -dijo-. Todos somos uno.

-Pero la gente muere, tiene problemas, algunos sufren mucho...

¿No te preocupa nada de eso?

El sabio los miró en silencio, con una infinita paz en sus ojos. -¿Acaso eres insensible? ¿Es que no tienes corazón? -le preguntaron de mala manera.

Sin que la hermosa semi-sonrisa dejara de destellar en sus labios, el sabio dijo:

*-Imaginad que estáis soñando. Soñáis que vais en un barco y que éste se hunde. En ese momento os despertáis. Os pregunto: ¿Volveríais a dormiros para avisar a los personajes de vuestro sueño?*

*Los mal-intencionados se quedaron estupefactos, sin saber qué responder. El sabio añadió:*

*-Cuando uno despierta a la realidad suprema, comprende que cada ser forma parte de ella aunque él no lo sepa. Si se le puede ayudar y él lo permite, se le ayuda: eso es compasión, pero si no es posible, de nada sirve ahogarse con el barco de su ignorancia. Se puede amar sin pesadumbre; sabedlo.*

## COMENTARIO

*El liberado-viviente es de todos y de ninguno; está en el mundo sin estar en él. Aunque sigue atendiendo las necesidades de su cuerpo hasta que lo abandona, no se involucra con él y, además, carece de apegos y aversiones. Es inafectado y sereno. Pero su especial modo de ver y reaccionar no es fácilmente comprensible para los que no están iluminados, que pueden llegar a confundir a serenidad con frialdad, aunque un realizado es todo compasión.*

*Hay diversas dimensiones en la conciencia y cada una ofrece su grado de entendimiento y comprensión. Un ejemplo muy burdo, pero esclarecedor, es que no tenemos la misma visión desde el sótano de una casa que desde el ático de la misma. En la medida en que la persona evoluciona interiormente, se modifica su visión, que se hace más clara y panorámica, capaz de ver todos los aspectos de una situación. Esta «mirada» más global y menos subjetiva egocéntrica es infinitamente más luminosa y pura.*

*El que va accediendo a las más elevadas regiones o dimensiones el entendimiento contempla la multiplicidad como parte de una unidad, igual que las olas forman parte del océano. En comunión con la Totalidad, la serenidad se torna muy profunda y el sabio, aunque con infinita compasión, mantiene su calma ilimitada a pesar del sufrimiento inherente a todo lo constituido, porque por su penetrativa manera de ver puede amar sin apego, experimentar sin reacciones interiores, sin permitir que su ser interno se implique en las fantasmagorías de la existencia fenoménica. Como el sabio ha obtenido una ruptura del nivel ordinario de la conciencia, y ve más allá, no es fácil entender su manera de percibir, pero él ya no está dominado por la vida y su comprensión le permite ver la realidad subyacente más allá de las apariencias, desde una incommovible paz interior.*

*La conciencia de la persona realizada ha crecido y se ha expandido, habiendo «estallado» la red de las ilusiones cósmicas y las apariencias que «engatusan» a la mente ordinaria.*

## EL APEGO DEL FAQUIR



*La prueba más difícil y portentosa a la que pueda someterse un faquir es la del enterramiento viviente. Un rey se enteró de que había un asceta que había conseguido dominar esa proeza y que por ello había ganado fama de santo. Hizo que se presentara ante él y le dijo:*

*-Buen hombre, si eres capaz de permanecer enterrado cuarenta días te daré este diamante de valor insuperable.*

*El monarca mostró el prodigioso diamante al asceta. Era una joya excepcional.*

*-Tengo grandes poderes, señor. Sometido a rigurosas penitencias, he conseguido un enorme dominio sobre mí mismo. Sí, accederé a tus deseos.*

*El asceta fue introducido en una urna y luego enterrado a varios metros de profundidad. La guardia del rey se apostó día y noche al lado de la fosa, para vigilar e impedir el fraude. Cuarenta días después, sacaron la urna, la abrieron y, en cuanto recobró el sentido, el asceta empezó a exigir:*

*-¡Mi diamante, mi diamante! ¡Dádmelo enseguida, dádmelo enseguida! ¿Dónde lo tenéis?*

## Comentario

*Las antiguas enseñanzas sobre la evolución de la conciencia y la búsqueda de la calma profunda insisten en que no hay mayor poder que vencer el apego y la codicia, enraizados en lo más profundo de la psique humana, y que ligan al individuo a todo aquello que experimenta como agradable o placentero, robándole mucha energía interior, cegándole y abocándole a actos o actitudes innobles. La codicia contrae la conciencia y la enquistada de tal modo que es muy difícil madurar y recobrar el equilibrio interior. No es fácil, desde luego, refrenar el impulso de la codicia, que tanta desdicha puede llevar a los otros e incluso a uno mismo.*

*La codicia impregna la mente de la mayoría de los seres humanos y los priva del correcto entendimiento. La madurez psíquica posibilita salir de la servidumbre de la avidez, aprender a soltar en lugar de asir de modo tan compulsivo. El codicioso se centra en el perseguir, apoderarse, aferrarse y retener, lo que le desequilibra y cierra la senda hacia la calma profunda. Ejercitarse en el desasimiento y la generosidad es el modo de aprender a no apegarse tanto ni a los propios procesos psicofísicos ni a lo exterior. A medida que uno está más lleno de sí mismo y se va completando, se reduce la necesidad de apegarse.*

*En lo profundo del alma humana hay un foco de angustia. La angustia oprime, angosta, produce una sensación de profunda insatisfacción y vaciedad. Es como si hubiera un hueco imposible de llenar. La persona, por culpa de un enfoque distorsionado y una visión incorrecta, se empeña en repletar ese hueco existencial mediante el afán compulsivo de objetos externos, a los que se apega desesperadamente. Pero la insatisfacción y la angustia permanecen o incluso se intensifican, porque se están utilizando medios falaces e ineficaces para suturar la brecha interna. Uno tiene que llenarse de uno mismo.*

*Resulta ilustrativa la siguiente analogía: al nacer se coloca en el interior de la persona un hueco vacío. Durante años podemos incurrir en la ilusión de querer llenado con metas y logros externos, pero es inútil. Bienaventurado y afortunado el que comprende que sólo es posible llenado desde dentro. La angustia es un sentimiento de separación, que viene desde la remota infancia. El místico logra trascenderla cuando sigue con éxito la vía del retorno al Origen. Mientras tanto, para hacer más leve o soportable esa angustia, nos aferramos y desplazamos al objeto deseado: nuestra propia identidad. El mayor poder, la gran proeza, es superar las reacciones de intenso apego que se repiten en nosotros y comenzar a disfrutar de la nube de calma que representa el desasimiento.*

## LA MENTE QUIETA

*Desde niño se había sentido inclinado hacia el desarrollo interior. De un modo natural y espontáneo entraba a veces en meditación y se conectaba con lo Absoluto, aquietando por completo su mente. En toda circunstancia era ecuánime y sosegado, y cuando su hermano le desposeyó de todo y le hizo asumir las más serviles tareas, él no se inmutó. La gente le tomaba por tonto, porque vivía muy pobremente y, sin embargo, siempre estaba sereno y mantenía una pacífica semisonrisa en los labios.*

*El rey quiso un día hacer una ofrenda a la Diosa. Como todos le habían dicho que había un bobo inútil, el monarca pensó que era el individuo ideal para ser sacrificado. Le ataviaron para la ceremonia, sin que el muchacho perdiera en ningún momento ni su ecuanimidad ni su sonrisa. Después le colocaron sobre una plataforma, en el santuario de la Diosa, y el propio monarca se dispuso sacrificarle cortándole la cabeza con la espada real. Cuando iba a asestarle el golpe mortal, se personó la Diosa en forma humana de mujer. Clavó sus enfurecidos ojos en los del monarca, que cayó fulminado. Había muerto.*

*Cuando la Diosa descubrió que el joven estaba conectado con lo Absoluto y que siempre mantenía la mente en un inefable estado de serenidad, comprendió que si hacían daño a un ser de corazón puro, se lo estarían haciendo directamente a ella. Tras esbozar una sonrisa al joven, se desvaneció. Todos entendieron entonces que lo que parecía bobería en el joven era, en realidad, paz y sabiduría. El primer ministro quiso proponerlo como rey, pero el muchacho volvió a ocuparse de sus tareas serviles, porque consideraba que todas las labores y los trabajos eran igualmente necesarios y dignos.*

## Comentario

*Hay un libro bellissimo que debería comenzar a leerse en la escuela. Me refiero a Los Ojos del Hermano Eterno, de Sweig, y que representa un hermoso canto a la humildad y una dignificación de cualquier actividad, por humilde que sea, que el ser humano lleve a cabo. Hoy en día ya cada vez hay más personas que abogan por un retomo a la simplicidad de la vida, la sencillez y el sosiego. Pero son muy pocas proporcionalmente, porque la mayoría de las personas en las denominadas sociedades del bienestar están embriagadas por una orientación*

*a acumular en lugar de a ser, como explicaba Fromm. Así, a menudo, se subestima a los fundamentalmente bondadosos (que como señalo en mi novela espiritual El Faquir son los únicos de los que no se puede prescindir) y se malinterpreta un estado interior de serenidad y calma profunda, que se sitúa al otro lado de la mayoría de las mentes humanas, coloreadas por la ansiedad y el desasosiego.*

## LA PLAGA

*Una terrible plaga había asolado muchos reinos de Asia dejando cientos de miles de muertos. Un día llegó a las puertas de la India. Los sabios se reunieron en asamblea para ver qué podían hacer. Decidieron que se realizaran incesantes meditaciones y plegarias en honor del dios Shiva, el señor de los yoguis, la poderosa y aguerrida deidad que tiene siempre despejado el ojo de la Sabiduría. Tantas oraciones y ofrendas le hicieron a Shiva que éste se presentó a uno de los sabios y le dijo:*

*-Estoy muy satisfecho con vuestra inmovible devoción. Estad tranquilos. Uno de mis aliados os va a proteger. Él vigilará las fronteras.*

*Una noche la plaga llegó a la frontera del norte, pero el aliado de Shiva la descubrió. Durante toda la noche mantuvo una feroz lucha contra el espíritu de la plaga, que incluso arrasó montañas y junglas. Finalmente llegaron a un acuerdo: la plaga sólo se llevaría a una persona en la India y luego partiría para otras tierras. Lo prometió.*

*Pero unos días después, saltó la escalofriante noticia: la plaga había acabado de golpe con cien vidas. El aliado de Shiva, enfurecido, fue a su encuentro y le gritó:*

*-¡Maldita y miserable plaga! Me prometiste llevarte una vida y has arrebatado un centenar de ellas.*

*-Calma, aliado de Shiva -dijo la plaga-. He cumplido mi promesa. Shiva, con su ojo de la Sabiduría, sabrá que digo la verdad. Yo sólo maté a una persona, pero las otras noventa y nueve se murieron de miedo. Unas tenían un simple catarro; otras estaban cansadas o carecían de apetito; otras se hallaban tristes o abatidas y cuando murió una de las personas de peste, las otras imaginaron que también la padecían y murieron de miedo. Yo maté a una persona, pero noventa y nueve se mataron a sí mismas.*

## Comentario

*La mente atraviesa tres estados básicos de conciencia: la agitación, la indolencia y el equilibrio o armonía. A veces, estos estados se suceden con velocidad vertiginosa y generan nuevos estados. También se conocen como pasión o vehemencia compulsiva, pereza o inercia, y quietud y lucidez. Lamentablemente, el estado de equilibrio o armonía es el más fugaz y el que con menor frecuencia se presenta. La disciplina mental consiste en ir equilibrando la mente,*

*evitando los extremos de agitación e indolencia, y obteniendo momentos más repetidos y prolongados de armonía y lucidez.*

*La meditación, precisamente, trata de superar estados de confusión en la mente y engendrar estados de claridad. La armonía es lo más cercano a la felicidad. Cuanto más intenso sea el entrenamiento mental, antes se logrará gobernar los pensamientos. Los pensamientos descontrolados producen infinidad de aprensiones, temores infundados, miedos y fantasías dolorosas. La práctica o trabajo interior sirve para ir eliminando desórdenes en la mente y renovando el impulso creativo y constructivo que hay en el ser humano, pero que se ve mermado por los impedimentos mentales.*

*No obstante, el aprendizaje de la mente es arduo y lento; se debe evitar desfallecer, pues la recompensa es muy elevada. Sólo una mente firme y lúcida puede otorgar paz y mayor libertad respecto a las influencias nocivas del exterior o de los propios conflictos internos. Son muchos los velos que envuelven la mente y que hay que ir desgarrando con la espada afilada del discernimiento y el entendimiento correcto. A menudo la mente nos hace grandes jugarretas y se burla de nosotros, escapando de todo control. Si consideramos que los órganos de la acción y los sensoriales están conectados y encuentran su vitalidad en ella, comprenderemos lo esencial que es la disciplina mental. Cuando la mente se sosiega, se funde en su propia fuente, donde halla armonía, pureza y fuerzas renovadas.*

*La inmovilización o detención del pensamiento representa una higiene fabulosa. La inteligencia primordial florece cuando las divagaciones mentales cesan para darle paso. El verdadero cultivo de la mente consiste en poner los medios para que se establezca, se desarrolle y se vea libre de trabas e impedimentos. El dominio de la mente favorece la sujeción y transformación de las emociones y el equilibrio de la energía afectiva. Aunque un ambiente hostil y desequilibrado perjudica a la mente, es posible poner medios y métodos para reorganizar la mente en una dimensión de mayor claridad y sosiego. Con la ejercitación de la atención consciente podemos ir creando un espacio estático y lúcido dentro de nosotros capaz de mantenerse aún en la dinámica más activa, del mismo modo que se nos dice que justo en el centro de un tornado es donde se puede hallar el único lugar de reposo. Podemos aprender a dirigir la mente y a evitar que nos cause temores infundados y dificultades innecesarias.*

## **EL CAMPO DE CONCENTRACIÓN**

*El país entró en guerra. Fue una contienda larga y cruel. Defendiendo su patria, combatieron en ella, forzados por las circunstancias, dos jóvenes. Al final de la guerra, fueron prisioneros en un campo de concentración. Tras dos años de cautividad, los liberaron, y cada uno reemprendió su vida en un lugar diferente del país. Pasaron diez años y un día se reencontraron.*

*-¿Qué tal, amigo mío? -preguntó uno de los hombres al otro. -Estoy bien, pero no he podido olvidar todo lo que pasamos, ¿y tú?*

*-Nunca se olvida una cosa así, pero ya la he superado.*

*-Yo no. Sigo lleno de odio hacia nuestros carceleros. No hay día que no los odie con toda la fuerza de mi ser.*

*-¡Oh, amigo mío! Lo malo no es sólo los dos años que estuviste en el campo de concentración, sino los otros diez que has seguido preso.*

#### Comentario

*Cuando el pensamiento es víctima del odio, los celos, la envidia, la malevolencia y la ira, la persona vive en su propio y férreo campo de concentración psicológico. El pensamiento de odio, curiosamente, nos ata a la persona que odiamos, sufrimos por ella, cuando hay cosas realmente esenciales por las que padecer. Es un doble mal negocio: el odio en sí mismo, tan corrosivo psíquicamente, y el sufrimiento que experimentamos justo debido a la persona que odiamos. Representa un considerable avance por la senda hacia la paz interior superar el odio, perdonar las ofensas y heridas, tender puentes de reconciliación y no quedarse prendido en el afán de venganza. El odio es causa de muchos trastornos psicósomáticos, es ladrón del sosiego, agita el sistema nervioso como si fuera una venenosa espina clavada en el mismo y perturba la visión.*

#### LA GEMA PRODIGIOSA

*Un hombre iba caminando por el bosque, pensativo porque llevaba mucho tiempo entristecido y angustiado al no lograr hallarle ningún sentido a la vida y no obtener la paz interior que tanto anhelaba. Se había preguntado innumerables veces para qué vivir y había perdido todo ánimo y motivación. Con frecuencia, deseaba la muerte y cada vez se hacía más intensa la melancolía que le atenazaba. Vivía atormentado por el pensamiento.*

*Andaba absorto en sus hirientes pensamientos, cabizbajo, cuando de súbito contempló una gema extraordinariamente bella en el suelo. La tomó con delicadeza entre sus dedos y comenzó a escrutada. De repente, en su fondo, vio el dulce y hermoso rostro de un hada. Sus ojos eran de una belleza sobrecogedora. El hada dijo con una voz entrañable:*

*-Soy el hada del bosque. Así que puedo otorgar cualquier deseo que se me solicite. Hombre triste, pídemelo lo que te plazca.*

*El hada era tan maravillosa y gentil que el hombre tuvo la certeza de que era un ser fantástico bienintencionado y que trataría de complacer sus anhelos. Confiaba en ella, así que le dijo:*

*-Amable y solícita hada, como me inspiras plena confianza, te confieso que vivo atormentado y lo que te pido es que hagas aquello que tú consideres lo mejor para mí.*

*El hada repuso con su melodiosa voz:*

*-¡Oh, amigo mío!, precisamente eso fue lo que me pediste cuando eras animal y entonces yo te convertí en el hombre que ahora eres.*

#### Comentario

*La insatisfacción es una energía muy poderosa si sabemos canalizarla para salir de ella, mejorar y madurar. El descontento es una fuerza aprovechable si la utilizamos para hallar el contento. Pero la insatisfacción y el descontento sistemáticos y que no nos activan laudablemente se vuelven desertizantes y anegan nuestra existencia de amargura o tedio. Tenemos que aprender a bregar con la vida y utilizar ésta como guía para modificar los viejos modelos de reacción mental. Desde nuestras limitaciones, podemos aportar a la vida una actitud más sana e ir generando en nosotros y a nuestro alrededor un campo de energía de libertad y buen entendimiento.*

*Ya que tenemos la capacidad de pensar, hablar y actuar, pensemos, hablemos y actuemos lo mejor que podamos, abriéndonos como lo hace una flor para brindar su aroma y sabiendo respetar y fluir con las leyes de la naturaleza. Como seres humanos, nos resulta posible conquistar la mente y frenar sus procesos automáticos, para que surja un modo superior de entendimiento; podemos asumir los fracasos con un sentido de aprendizaje y evitar desfallecer cuando las circunstancias nos son adversas; podemos aprender a mejorar las funciones orgánicas y mentales, mejorar la relación con los otros seres, desplegar la imaginación constructiva y perfeccionar nuestro carácter; podemos aprender cuándo debemos o no injerir en el curso de los acontecimientos naturales y ser muy cuidadosos con toda forma de existencia; nos es dado, si nos lo proponemos, poner fin a la ofuscación, la avidez y el odio, recobrando estados plenos de conciencia y sentimiento; podemos afanarnos por explorar y descubrir las leyes internas y encontrar respuestas vivenciales y supraracionales a nuestra existencia vital. Nos han sido otorgadas unas potencialidades que podemos desarrollar para beneficio de cada uno de nosotros y de los demás.*

*En lugar de estar atormentándonos con el pensamiento, apuntalando el ego con la auto compasión y las lamentaciones, utilicemos esa energía para descubrir nuestro último sentido y convertirnos en los guías de nosotros mismos. Una empresa apasionante, que le es dada al ser humano, consiste en modificar muchos de sus códigos y modelos para poder expandirse y hacerse consciente de su propio proceso de vida.*

## LA COPA DE LICOR

*Un magistrado estaba muy satisfecho con su secretario y, para recompensarle, decidió invitarle a cenar un día a su casa. Después de la exquisita cena, el magistrado le ofreció una copa de licor a su eficiente secretario. Un arco que pendía de una de las paredes se reflejaba en ella, y el secretario creyó ver una serpiente en su interior. Pero como no podía permitirse desairar al magistrado, sacando fuerzas de flaqueza, aunque aterrorizado, bebió el contenido de la copa. Después se fue a su casa y pasó una noche terrible. Empezó a sentir a la serpiente mordiéndole las entrañas y, aunque ingirió varios medicamentos, no pudo superar el dolor que le afligía.*

*Transcurrieron los días. El secretario se sentía muy enfermo. El magistrado, extrañado por su ausencia, acudió a visitarle a su casa.*

*-Pero ¿qué le ocurre, amigo mío? -preguntó el magistrado.-*

*¿Qué enfermedad padece?*

*-Debo serle sincero, señorita -dijo el secretario, apenado-. No sé si se trata de la serpiente que me tragué al beber la copa de licor y que no logro evacuar, o simplemente del terror que sentí al tragármela. Pero el caso es, señorita, que no dejan de presentarse los terribles dolores de estómago y las náuseas.*

*El magistrado, extrañado, regresó a su casa y se puso a reflexionar. De repente la luz se hizo en su mente. Hizo llamar urgentemente a su secretario y, como hiciera días atrás, le ofreció una copa de licor. De nuevo el arco se reflejaba en la misma y el secretario, viendo otra vez una serpiente dentro de ella, retrocedió espantado. El magistrado le explicó:*

*-Sólo es el reflejo del arco que hay detrás de usted colgado en la pared. Ya ve, mi eficiente secretario, que su mente le ha jugado una mala pasada.*

*Unas horas después el secretario había recuperado el buen color de tez, el sentido del humor y la salud.*

### Comentario

*No es de extrañar que desde hace siglos haya sobrevivido un adagio que reza: «La mente salva, la mente mata». La mente está plagada de desorbitadas reacciones, muchas de ellas condicionadas por el miedo, la sospecha, la desconfianza y, por supuesto, la confusión, que sólo genera más confusión. A menudo, por ello mismo, confundimos los reflejos con la realidad o convertimos, neciamente, la realidad en un reflejo. En los textos antiguos siempre se hace referencia a la atención consciente como una gran fuerza liberadora y como una ayuda en cualquier circunstancia o situación. Pero hay dos clases de atención, entre otras: la debidamente aplicada y la indebidamente aplicada. Cuando no aplicamos la atención debidamente, puede distorsionar la percepción y conducimos a error. Se puede producir el muy engañoso fenómeno de la superposición, porque superponemos nuestras creencias o prejuicios a lo que realmente es. A veces, así, la mente se vuelve un verdadero infierno.*

*Veamos una antigua historia. Un hombre había llevado una vida de completa negligencia y egoísmo. Al morir, el señor de la muerte le condujo al precipicio del infierno. El hombre comenzó a reírse. El señor de la muerte, extrañado, preguntó cuál era la causa de su risa, y el hombre dijo: «Porque después de haber vivido en el infierno de mi mente, este lugar me parece un edén».*

### EL GRAN MAESTRO

*Un joven estaba muy contento. Su amigo le preguntó:*

*-¿Qué te produce tanta alegría?*

*-He conocido a un maestro fenomenal que vive en la cima de la montaña. Un maestro incomparable.*

*-En ese caso háblame de él.*

*El eufórico joven dijo:*

*-Figúrate cómo será que se mortifica hincándose clavos, se alimenta comiendo sólo hierba y se revuelca desnudo en la nieve.*

*-¡Ah! -exclamó el amigo-. ¿Y eso le convierte en un gran maestro?*

*El joven se quedó perplejo ante dicha pregunta tintada de ironía, pero aún le dejarían más estupefacto las palabras que siguieron:*

*-Eso también lo hace un caballo. Le pinchan con clavos, come hierba y le gusta revolcarse en la nieve.*

#### Comentario

*Las carencias emocionales de la persona le inducen a mitificar, idolatrar y crear ídolos de barro. Es la consecuencia de un ego fragmentado e infantil, de la incapacidad de tomar el mando de uno mismo y darse un poco de seguridad, consuelo, satisfacción y plenitud. No lo olvides: más vale tu propia cárcel, que al menos es tuya, que entrar en la cárcel de otro. Merece ser admirado quien verdaderamente es noble en pensamientos, palabras y actos, porque una persona tal es como una espléndida orquídea que destaca por cualidades insuperables.*

#### LA LUNA EN EL POZO

*Una noche, una manada de monos iba cruzando un campo. Era una noche luminosa y espléndida. Al pasar junto a un pozo, como los monos son muy curiosos y enredadores, se asomaron a él. La luna se reflejaba en el agua del pozo y el jefe de los monos, atónito, exclamó:*

*-¡Atención, amigos míos! La luna se ha caído al pozo.*

*-Sí, sí -conviniere los otros monos-. Ahí está la luna. Se ha caído, se ha caído.*

*Todos comenzaron a preguntarse qué podían hacer para sacarla de allí. Querían salvada, porque todos sabían que la luna era una buena amiga que alumbraba el camino en sus largas marchas nocturnas. Empezaron a reflexionar hasta que al fin encontraron una solución. Formarían una larga cadena. El de un extremo se agarraría a un árbol y el de la otra punta sería el que podría coger la luna. Compusieron con sus cuerpos la larga cadena. Varios monos comenzaron a descender por el pozo, tratando de que el del extremo alcanzara la luna. Pero el peso de los simios terminó por quebrar el árbol y todos cayeron al pozo. Momentos antes de ahogarse, tuvieron ocasión de comprobar que, milagrosamente, la luna había desaparecido.*

#### Comentario



*Persiguiendo reflejos, ¿dónde vamos?; persiguiendo quimeras, ¿adónde nos dirigimos?; proponiéndonos logros falaces, ¿adónde llegaremos? Quizá por unos instantes, antes de abandonar este cuerpo, nos demos cuenta de que, milagrosamente, nuestra existencia y todos sus reflejos se han desvanecido.*

*Kalu Rinpoche me contó una historia. Un hombre llegó hasta el maestro y le comenzó a contar las infinitas actividades que llevaba a cabo: sociales, culturales, profesionales, familiares y de ocio. El maestro le escuchó pacientemente y al final dijo: «Bueno, cuando mueras, en tu lápida pondrá: "He aquí un hombre que llenó su vida de actividades inútiles"».*

## AYUDA A LOS DESVALIDOS

*El maestro no quería que su discípulo se entregara sólo a la meditación y no la complementase con la práctica de acciones generosas, porque sabía que la sabiduría que desencadenan la visión clara y la serenidad infinita consiste en combinar la disciplina mental con la acción generosa. Por eso, todas las tardes enviaba al alumno a que prestase ayuda a los más desvalidos. Una tarde el discípulo fue a una leprosería y estuvo ayudando a los enfermos a comer y vestirse. Luego regresó a la ermita y esa noche el maestro le preguntó:*

*-¿Qué tal ha ido todo?*

*-¡Oh, muy bien! -exclamó el discípulo-. He ayudado muchísimo. Todo el mundo estaba encantado conmigo. He preparado comidas, he lavado, he confeccionado vendajes. He sido de mucha ayuda, tanta que incluso se lo he comentado al director de la leprosería y me ha felicitado. Sí, he ayudado enormemente.*

*Entonces, el maestro cogió la vela que estaba encendida y la arrojó a un pequeño fuego que había en el exterior para espantar a las alimañas. El discípulo se quedó consternado.*

*-¿A qué viene este acto impulsivo y absurdo? -preguntó insolentemente.*

*El maestro dijo:*

*-Como la cera se derrite en la hoguera, así se disipan los méritos de las buenas acciones de las que uno se ufana.*

## Comentario

*Las maneras de apuntalar el ego son infinitas. La auto-importancia siempre encuentra el modo de engordar sin límites. Hay un dicho que reza: «Al pobre que recibe una limosna no le importa la intención del que la dio». Pero al que hace méritos sí debe importarle su actitud e intención. Unos hacen méritos por crecerse ante los otros o sentirse muy importantes ante sí mismos; otros, impelidos por la genuina compasión. La diferencia es enorme. La actitud inegoísta es la que distingue al que hace los méritos porque, de lo contrario, el mérito se toma desmérito, ya que contribuye a seguir consolidando la burocracia del ego.*

## EL MÉDICO

*Era el médico más visitado de la ciudad. Atendía a miles de personas al año. Un día estaba esperando a un enfermo, pero el paciente tenía que asistir a un juicio y le había pedido a su hermano que fuera al médico a decide que no podía acudir a la cita. El hombre llegó a la consulta del doctor y nada más entrar, el galeno le dijo desde la distancia:*

*-Tiene usted un cólico nefrítico y le vaya recetar...*

*-No, doctor, yo...*

*-Sí, se lo veo en la cara. Veo que le duele mucho, pero no se preocupe, porque le vaya recetar un medicamento que acaba de salir y...*

*-Pero doctor...*

*-Ya verá qué pronto se aliviará, ya lo verá. Pero no deje de tomarla. Tiene usted, efectivamente, muy mal aspecto. Sí, la expresión de rostro y el color de tez típicos de un cólico. Tome, tome la receta. Tres píldoras por día. Ya verá cómo enseguida se repone.*

*-Pero, doctor -insistió el hombre-, estoy perfectamente sano. Nunca he estado enfermo en mi vida ni me ha dolido jamás nada. Venía a decide a usted que tendrá que recibir otro día a mi hermano porque hoy no podía venir.*

*El médico se quedó perplejo y avergonzado. Había visto tantos enfermos que ya no sabía reconocer a los sanos.*

## Comentario

*Pocas personas escapan del fenómeno mental que se denomina «proyección». Los códigos, esquemas, prejuicios y creencias condicionan y velan la visión. Hay mentes que, mientras no se sanen a sí mismas, sólo percibirán insania en los demás. La tendencia a ver el lado feo o difícil de las personas impide la visión de su vertiente más hermosa y prometedora. De poner tanto énfasis en el lodo, se termina por no contemplar el hermoso y resplandeciente loto que se yergue en el aire. Aprender a ver el lado bello de las personas es una medicina balsámica y calmante para la propia alma.*

*Había una gran mujer que había hallado la liberación de la mente. jamás podía encontrar ningún defecto en los demás. ¿Por qué? Ése era el misterio para los otros, pero en realidad la causa es que a través del bello paisaje de su mente sólo podía ver la belleza en las otras criaturas.*

## LA ARTIMAÑA DEL GURÚ

*El maestro quería dar un golpe de efecto en una ciudad donde la gente era muy devota. Habló con un pordiosero y le dijo:*

*-Vaya darte un buen dinero a cambio de que te presentes en la ciudad como si fueras un maestro y te dejes tomar por tal. Yo llegaré unas semanas después y le diré a la gente que eres un embaucador y que deben aprender a agudizar el entendimiento y a desarrollar lucidez, de la manera que yo les mostraré.*

*El mendigo recibió una buena suma de dinero y comenzó a dar sermones entre las gentes de la localidad. Cada día tenía más seguidores y discípulos, que le rendían toda clase de honores y le ofrecían toda suerte de regalos. Era elogiado, respetado y venerado.*

*Unas semanas después, el maestro llegó al lugar. En esos momentos estaba el pordiosero impartiendo gracia y recibiendo la adoración de innumerables personas.*

*-¡Alto! -gritó el gurú-. ¿No comprendéis que estáis adorando a un pordiosero sin el menor conocimiento ni sabiduría? Yo le pedí que interpretase este papel para que os dieseis cuenta, insensatos, de que tenéis que poner a prueba la sabiduría del maestro y no adorar a cualquier mentecato que se presente ante vosotros.*

*Los seguidores del mendigo, airados, comenzaron a gritar: -¡Mientes, mientes! En todo caso tú serás el impostor. Este hombre es un gran maestro, un maestro perfecto.*

*Entre todos agarraron al gurú y le encerraron en la cárcel.*

### Comentario

*Hay un adagio en la misma India que no es especialmente misericordioso, pero sí significativo. Dice: «Siempre hay un necio que puede encontrar otros más necios a los que engañar». Hay personas muy influenciables, porque en realidad quieren ser influenciadas; otras muy sugestionables, porque efectivamente desean ser sugestionadas. Siempre resulta más fácil seguir a otro que seguirse a uno mismo. De eso se aprovechan los conductores de masas. Pero si hacemos pasar nuestras sendas por las ajenas, un día descubriremos con desagradable sorpresa que hemos perdido todos los caminos. Muchas personas nacen libres, por fortuna, pero viven e incluso mueren esclavas por dejar sus vidas en manos de los desaprensivos o embaucadores.*

## EL TEATRO DE LA MENTE

*Un anciano, tras pasar muchos años residiendo fuera de su pueblo natal, decidió volver al mismo en las postrimerías de su vida. Se enteraron sus amigos de antaño y decidieron gastarle una broma. Acudieron a recibirle varias leguas antes de que llegara al pueblo. Se puso muy contento. Cuando pasaban por una localidad todavía distante de la del anciano, le dijeron:*

*-Éste es tu pueblo.*

*-¡Oh, mi pueblo! -exclamó emocionado el anciano.*

*Al pasar por una de las casas, le indicaron:*

*-La casa donde vivías de niño.*

*-¡Oh, mi casa! -gimió conmovido el anciano.*

*Al pasar junto a unas tumbas le aseguraron:*

*-Ahí están enterrados tus familiares.*

*-¡Oh, mis familiares! -y el anciano comenzó a llorar desconsoladamente.*

*Arrepentidos, los bromistas le dijeron:*

*-Perdónanos, amigo de la juventud, te hemos gastado una broma. Éste ni siquiera es tu pueblo.*

*Horas después llegaron al pueblo del anciano. Cuando le enseñaron el lugar donde estaban enterrados sus parientes, permaneció muy tranquilo. Todos se extrañaron ante su indiferencia, pero el anciano dijo:*

*-Bueno, ¿de qué os extrañáis, patosos? Cuando creí que mis familiares estaban enterrados en el otro cementerio, ya sufrí por ello. No tiene sentido sufrir de nuevo.*

## *Comentario*

*El sentido de la ecuanimidad es muy importante, porque sin él es muy difícil mantener el equilibrio. Aunque no evita el sufrimiento, ayuda a que se desorbite. «No tiene sentido sufrir de nuevo»: es una prescripción muy sabia. Pero la mente nos hace sufrir una y otra vez por el mismo suceso y lo acarrea ad infinitum. La ecuanimidad exige ser ejercitada (la meditación es un banco de pruebas para desencadenada) y sobreviene también con la comprensión profunda y vivencial (no meramente intelectual) de que todo es transitorio y no hay nada a lo que aferrarse definitivamente. Cuando impregna realmente el ánimo de la persona, ésta entra en la vía del no-aferramiento y cuenta con un nuevo modo de disfrutar, que consiste en gozar sin ansiedad ni apego ni compulsión.*

*La ecuanimidad protege contra las reacciones excesivas y desmesuradas, y crea un punto de equilibrio que conduce la mente a un estado de imparcialidad y despierta una visión que se suele denominar «igualadora», en cuanto tiende a no establecer diferencias tan abismales entre lo grato y lo ingrato y comprende que «los extremos se tocan», y que si somos como péndulos*

rebotaremos de un lado a otro. La historia que da pie a este comentario también evidencia en qué grado la mente sufre no sólo por lo que es, sino por lo que cree que es. Así, muchas de nuestras tribulaciones derivan de «espejismos», puesto que la realidad mental se superpone a la realidad exterior. Ello invita a extraer importantes conclusiones y a reflexionar saludablemente sobre el hecho de cuán a menudo hemos padecido a causa de nuestras fantasías, pensamientos descontrolados o expectativas inciertas.

Cabe citar las sabias palabras del Majjima Nikaya: «No recuerdes las cosas que pasaron y no abrigues esperanzas para el futuro. El pasado quedó detrás de ti; el estado futuro no ha llegado. Pero aquel que con visión clara pueda ver el presente que está aquí y ahora, tal sabio debe aspirar a conseguir lo que nunca puede ser perdido ni alterado».

## LA VACA PACÍFICA

*Está en la naturaleza del tigre ser agresivo como en la de la vaca ser pacífica. Un tigre iba siguiendo sigilosamente a una vaca para saltar sobre ella y devorada en el momento oportuno, pero ésta se dio cuenta, se volvió y dijo:*

*-Amigo tigre, sé que me vas a matar.*

*-Así es, vaca, porque está en mi naturaleza matar.*

*-Pero te pido un favor. Tú eres un tigre orgulloso y no puedes defraudarte a ti mismo. Sé que me lo concederás. Tengo que dar de mamar a mi ternero, porque ya es la hora para ello y me está esperando en el establo. Le daré de mamar y te prometo que volveré.*

*El tigre vaciló unos instantes. Pensó: «Un hombre se puede defraudar a sí mismo, pero un tigre como yo, no». Repuso:*

*-Vaca, ve a alimentar a tu ternerito.*

*La vaca fue al establo, alimentó a su cría y le explicó que tenía que volver y entregar su cuerpo, como había prometido al tigre. El ternero no quería que se fuera, pero la vaca le explicó:*

*-Mi muy querido hijo, si también las vacas comenzamos a faltar a nuestras promesas, ¿qué será del mundo?*

*Le dio un lametón al ternero y se fue a buscar al tigre. Al verlo, le dijo:*

*-Sé que está en tu naturaleza matar, amigo mío. Aquí me tienes. Ahora este cuerpo te pertenece.*

*El tigre se quedó pensativo. Después de unos instantes, afirmó:*

*-Vaca, eres estupenda. Has cumplido tu promesa, incluso teniendo que abandonar a tu hijo y dar tu cuerpo. Ahora comprendo por qué tienes tanta paz: porque eres fiel a ti misma. No te*

comeré; al contrario, me has hecho sentir tanto afecto por ti, que mi naturaleza ha cambiado. Te considero mi hermana, y a tu ternero, mi sobrino. Ve en paz.

## Comentario

*Incluso un tigre puede transformar su naturaleza y modificar los modelos de su mente. Un ser humano debería tener más aptitudes que un tigre, aunque también tendría que ser menos fiero que éste y no lo es. Tigre y vaca se respetan a sí mismos. ¿Lo hace el ser humano? ¿Valora sus promesas, la lealtad, la virtud? Las vacas son maravillosas, porque exhalan una fantástica energía de quietud. Los tigres siguen su impulso aguerrido, pero aun así no matan por diversión o placer. Un yogui decía: «No me digáis nunca que un ser humano no puede cambiar». La frase más estúpida y mediocre es aquella de «soy como soy». No, uno puede empezar a ser como quiera ser. Eres desasosegado, puedes cultivar el sosiego; tienes odio, puedes comenzar a desplegar tu entendimiento y compasión; eres perezoso, actualiza tus energías de diligencia. El andamiaje de nuestra psicología puede «desaprenderse» para mejorarse. Pero no hay milagros en este sentido. Cambia el que se hace la firme resolución de cambiar y pone los medios oportunos para ello. Un maestro de arquería le dijo a su discípulo: «Amigo, yo te doy el arco, te doy la flecha y te enseño a disparar, pero, desde luego, yo no vaya tensar el arco por ti ni a apuntar la flecha por ti».*

## LAS AVENTURAS DEL MONO

*Un mono fue a la barbería y le pidió al barbero que le afeitase. Mientras le afeitaba, le cortó una oreja por un descuido. Entonces el mono le dijo:*

*-Bueno, dame tu navaja como recompensa por la oreja que me has cortado.*

*-De acuerdo -convino el barbero.*

*El mono fue al campo y vio a una mujer arrancando la hierba.*

*-Te cambio mi navaja por tu abrigo y así te será fácil cortar la hierba.*

*Se marchó a otra parte, con el abrigo, y se encontró con un vendedor de mantequilla. Le cambió el abrigo por una tinaja de mantequilla. Luego se cruzó con una pastelera.*

*-Toma, mujer -dijo-, haz dulces con esta mantequilla y nos los repartiremos.*

*Pero en cuanto estuvieron preparados los dulces, los cogió todos y salió a la carrera. Se tropezó con un campesino con un arado, un caballo y un cebú, y le dijo:*

*-Tú descansa un rato, que yo araré por ti.*

*Tan pronto como el campesino se distrajo, se subió a su caballo y partió al galope, hasta que se encontró con unos novios que iban hacia el templo a celebrar su boda. La novia iba montada en un palanquín y el novio la acompañaba a pie.*

*-Tú te mereces ir a caballo en un día tan señalado como hoy –le dijo el mono al novio-.  
Móntate en mi caballo.*

*Mientras el novio se subía al caballo, el mono aprovechó para huir con la novia. Corrieron y corrieron, pero tuvieron que detenerse a descansar. Entonces ella le dijo:*

*-¡Cuánto me gustaría peinarle el pelo de la cabeza! ¡Eres tan guapo!*

*El mono se sintió muy halagado.*

*-Inclina la cabeza para que pueda peinarle bien. ¡Eres tan atractivo!*

*El mono no cabía en sí de satisfacción. Cuando agachó la cabeza, la novia cogió una piedra y se la estrelló contra la misma, huyendo a continuación. La pedrada puso término a las aventuras y desventuras del mono.*

### *Comentario*

*Muchas personas podrían poner en su pasaporte: de profesión, «enredador». Todos enredamos, unos más, otros menos, estamos en el lío. Unos se enredan con la cotilla, las censuras, las críticas juegan a ser jueces y fiscales, a difamar y calumniar); otros, con las aspiraciones del ego: fama, gloria, prestigio, celebridad; otros, con el poder y la manipulación; otros, con innumerables actividades insustanciales; otros, sembrando discordia y emprendiendo disputas, reyertas, hostilidades y guerras.*

*Era un actor que había representado muchos papeles a lo largo de su vida. Un día, en el escenario, empezó a interpretar papeles de unas y otras obras. El público empezó a protestar airadamente y el buen hombre se encogió de hombros y dijo: «Ya no sé ni quién soy, ni por dónde voy ni de dónde vengo». Es el caso de gran número de personas. Hay un sonambulismo colectivo; todos en un gran dormitorio roncando y soñando. Soñando con nuevos enredos, sin paz, sin sosiego, sin saber por dónde van ni de dónde vienen.*

### *LA JUSTIFICACIÓN*

*En un cristalino arroyo de la montaña, un cordero empezó a saciar su sed. Un tigre que andaba por allí cerca, unos metros más arriba, dijo:*

*-Estúpido cordero, ¿por qué enturbias el agua de mi arroyo? -Pero, tigre, ¿cómo vaya enturbiar el agua si estoy más abajo que tú? Eso es imposible -repuso el cordero.*

*-Pero lo hiciste ayer.*

*-Ayer yo no estuve aquí, te lo aseguro -replicó el cordero. Entonces dijo el tigre:*

*-En ese caso, no cabe duda, fue tu madre.*

*-Mi madre murió hace tiempo, mucho tiempo, tigre.*

*-¡Ah!, seguro que fue tu padre.*

*-Por desgracia -replicó el cordero-, no he conocido a mi padre. -Bueno, bueno -dijo el tigre-, entonces fue tu abuelo o tu bisabuelo.*

*Se lanzó sobre el inofensivo cordero y lo devoró.*

## Comentario

*La malevolencia es perversamente ladina y siempre encuentra pretextos o justificaciones para desplegar su energía de crueldad. Se reviste de todo tipo de auto engaños para amparar sus acciones; siempre encuentra el malévolo el modo de dañar y hallar subterfugios para su comportamiento agresivo. Así, los aviesos maltratan a menudo a las personas pacíficas y utilizan sus particulares y vergonzantes «razonamientos» a fin de seguir imponiendo su ley de la violencia y la destrucción. La historia de la humanidad nos tiene más que acostumbrados -si uno puede llegar a habituarse a ello- a tan innobles comportamientos, que generan violencia sobre la violencia y rencor sobre el rencor.*

## LA VASIJA DE ACEITE

*Un tendero colocó en la cabeza de su ayudante una vasija de aceite y le ordenó que la llevara a la casa de una clienta. Le dijo:*

*-La clienta es muy rica y me ha dicho que cuando le entregues la vasija te dará una buena propina.*

*Mientras iba caminando, el muchachito, con la vasija de aceite sobre la cabeza, pensó: «Como es una mujer muy rica, me dará una generosa propina. Con ese dinero compraré una cabra y cuando tenga cabritillas, los venderé y me compraré una vaca. Será una vaca que dé mucha leche y vendiendo la leche, en poco tiempo conseguiré el dinero necesario para comprar unos búfalos. Con ellos trabajaré en el campo y ganaré lo suficiente para comprarme una casa, me podré casar con una mujer atractiva y tendré maravillosos hijos. Pero no dejaré que mi mujer me dé ordenes. Cuando me exija volver pronto a casa, diré que no». Y diciendo que no en su fantasía, movió la cabeza de un lado para otro, negativamente, y la vasija de aceite se vino abajo, con lo que se derramó por el suelo el precioso líquido.*

*El muchacho comenzó a llorar. Pasó por allí un hombre rico y le preguntó:*

*-¿Qué te sucede, amigo? ¿Por qué lloras tan desconsoladamente?*

*-¡Ay, señor! En un segundo he perdido mis animales, mi casa, mi mujer y mis hijos. ¿Cómo no vaya llorar? ¡Es demasiado para perderlo en un solo segundo!*



*Cuando el hombre se enteró de lo sucedido, se dijo: «Parece un buen chico. Vaya ayudarle». Y le dio una espléndida propina, pero hablándole en estos términos:*

*-Cuando se lleva aceite en una vasija sobre la cabeza, hay que estar atento a lo que se está haciendo. Si no estás atento a lo que haces, no lo harás bien, y no podrás llegar a tener ni siquiera una cabra.*

#### *Comentario*

*¿Qué puede hacerse bien sin la atención? Hay tipos de atención: la atención mecánica y la atención consciente; esta última es, sin duda, la más valiosa. También está la atención indebida (aplicada a lo que no se debe) y la atención debida (aplicada a lo que se debe), y esta última es la más certera. La atención consciente y sabiamente aplicada es de una ayuda inestimable a lo largo de la vida. Santideva declaraba: «Nunca se debe permitir que la atención abandone las puertas de la mente». Y Asvaghosa, un gran sabio, por su parte: «El que ha situado la atención como guardián de las puertas de su mente no puede ser invadido por los anhelos aferrantes, igual que una ciudad bien guardada no puede ser conquistada por el enemigo».*

*La atención protege contra la distracción de cualquier orden, equilibra la mente, desarrolla la comprensión profunda, previene contra el daño a los otros o a nosotros mismos, fortalece el entendimiento y facilita el autocontrol. En un texto budista se nos explica: «La atención debe ser fuerte en toda ocasión; protege a la mente contra el desasosiego en el que puede caer mediante la influencia de aquellas facultades a las que tiende: fe, energía y sabiduría. La atención protege también de la laxitud en la que la mente puede caer mediante la influencia de la facultad a la que ella tiende: la concentración. Así pues, la atención, como la sal en todos los platos, como un ministro versado en todos los asuntos, es necesaria en toda ocasión. Sin atención no hay estímulo ni moderación en la mente».*

*El cultivo armónico y gradual de la atención debe llevarse: cabo del siguiente modo:*

#### *Comentario*

- 1) Practicando asiduamente la meditación.*
- 2) Estando mucho más atento y ecuánime en cualquier actividad de la vida cotidiana.*
- 3) Poniendo más atención al pensar y al hablar.*
- 4) Siendo más consciente y receptivo a los estímulos sensoriales.*
- 5) Desarrollando la autovigilancia o conciencia de sí.*

*EL SONIDO DEL DINERO*

*Un hombre demandó a un leñador. Demandante y demandado se presentaron ante el juez. El demandante dijo:*

*-Señoría, demando a este leñador porque, después de ver toda la leña cortada en una jornada, no quiere darme la parte que me corresponde.*

*-Pero si él es quien ha cortado la leña -repuso el juez sorprendido-, ¿qué es lo que has hecho tú para que deba entregarte parte del dinero?*

*-Yo le he animado con mis gritos de aliento -explicó el demandante-. Mis gritos le han estimulado para cortar más leña de la habitual, y, por tanto, ha conseguido más dinero.*

*El juez se quedó pensativo. Unos instantes después sentenció:*

*-Es justo lo que reclama la parte demandante, leñador -dijo dirigiéndose a éste, que se había quedado estupefacto con las primeras conclusiones del juez-. Entrégame la bolsa con el dinero, pues vaya darle lo que le corresponde al demandante.*

*Una vez tuvo la bolsa de monedas en la mano, el juez la agitó vigorosamente, produciendo un buen ruido con las mismas. Dijo:*

*-Ya te he pagado lo que te corresponde. El leñador recibió el sonido de tu voz y tú recibes el sonido del dinero.*

#### *Comentario*

*Debido a la codicia -esa raíz de lo pernicioso que está en la mente del ser humano, aunque en unos mucho más desarrollada que en otros-, muchas personas tienden a aprovecharse de los demás, explotarles o robarles, dando la espalda al menor sentimiento de ética o virtud.*

*De algún modo, todos estamos impregnados de ofuscación, codicia y odio. Es necesario hacer un gradual y paciente trabajo sobre nosotros mismos para activar sus opuestos (la claridad o lucidez, la generosidad y desprendimiento, y el amor o compasión) y conquistar los cuatro estados sublimes que realmente deberían caracterizar al ser humano: amor, compasión, alegría compartida y ecuanimidad, que a su vez son los antídotos del odio, el egoísmo, la envidia y el desequilibrio. Debemos abrir el corazón e irnos liberando del excesivo sentido de posesividad y sentimiento de aferramiento, aprendiendo a hallar más disfrute en el dar que en el recibir, en el considerar que en el ser considerado, en ayudar que en ser ayudado. Ésta es una importante disciplina para hallamos más tranquilos y disfrutar de mejor salud en todos los órdenes. No se trata del sacrificio inútil ni de falta de firmeza: desarrollando verdadera compasión nos libraremos de obsesiones y preocupaciones, rencillas y perturbaciones anímicas, y hallaremos una vía prometedora hacia el bienestar de la mente. Tenemos que proponemos cambiar nuestra actitud de egoísmo e ir logrando que el corazón se abra y enterezca, para beneficio propio, para beneficio de todas las criaturas, para beneficio del mundo.*

## INFINITA SERENIDAD

*Había un gran místico que llevaba muchos años meditando: -Era un gran ser, pero nunca había tenido la gracia de experimento que de la Conciencia Suprema y sentir la infinita serenidad. Había llegado a dudar de que existiera: su fe y confianza se resentían. Pero conoció a una ermitaña. Meditaron juntos durante semanas. Ella percibió, con el ojo de la sabiduría, que él dudaba de los estados superiores de conciencia. Una noche de luna llena la mujer lo tomó y le reveló los grandes misterios del amor. El hombre sintió una nube de éxtasis amoroso y exclamó:*

*-¡Qué sentimiento de plenitud, qué sublimidad! La mujer le besó en la frente y le dijo:*

*-Ya no me necesitas más. Lo que has sentido, amigo mío, es una nimiedad en comparación con el estado que puedes experimentar al establecerte en tu verdadera naturaleza y el estado de infinita serenidad. Hoy has descubierto un minúsculo lado de ese estado sublime. Imagina cómo será cuando tú te conviertas en la Unidad que todo lo impregna.*

### Comentario

*El goce se puede convertir en una senda hacia el gozo interior el disfrute sensorial es un reflejo de lo que es el verdadero gozo q representa conocerse a uno mismo y conectar con la fuente energía y sabiduría interior. En el exterior, todo es contingente, lo contingente y transitorio no puede ofrecer un estado permanente de dicha y felicidad. Todos estamos, a veces desesperadamente, buscando la felicidad en el exterior, la permanente satisfacción en lo que es mudable y transitorio. Por mucho que nos obsesionemos y nos propongamos compulsivamente hallar definitiva dicha en el mundo exterior, eso no es posible.*

*Encontraremos diversión y aburrimiento, placer y displacer, pero no una dicha más estable, puesto que en el exterior todo está moviéndose y girando y lo que ahora es grato se puede tornar ingrato y al encuentro puede seguir la pérdida. Perseguimos neuróticamente el disfrute y el pacer, pero cada día estamos más insatisfechos y descontentos. Si alcanzamos lo que perseguimos con tanto impulso y afán, luego nos aburre o tenemos miedo de perderlo y nos sentimos amenazados; de cualquier modo, seguimos rastreando impulsivamente otros placeres y estímulos, pero tampoco su logro nos hace felices; si fracasamos en el intento, surgen la frustración y el abatimiento. Ese juego del ego no tiene fin y está marcado por la codicia, el impulsivismo ciego y la visión estrecha de lo que es la verdadera felicidad. Nada del exterior nos puede procurar la dicha estable y eso no quiere decir en absoluto que debemos renunciar al disfrute, que forma parte esencial de la vida, sino a nuestra actitud con respecto al disfrute... y al sufrimiento. Disfruta, pero sin aferramiento, apego y compulsión, con la comprensión clara de que todo es insustancial e impermanente y por tanto puede acarrear dolor.*

*La vía del no-aferramiento nos procura paz, nos otorga dicha y nos permite disfrutar más y sin pagar el elevado diezmo de la decepción. Es el disfrute distendido y no compulsivo, desapegado, de lo que nos resulta grato, sin tratar de retener o apropiamos de ello, sin sentido de posesividad. Ése es el sereno y armonioso disfrute, que no entraña angustia, miedo, demanda mórbida de seguridad y aferramiento y que, por tanto, no rompe nuestra paz interior. Pero no dejemos que los cambiantes rostros del placer nos impidan contemplar el rostro de nuestra genuina naturaleza interior, donde hallaremos consuelo, dicha y estabilidad más*

*permanentes y que no están sometidas a las cambiantes situaciones externas. Si no sabemos manejamos con el placer y nuestra imperiosa necesidad de buscarlo, nunca vamos a hallar la quietud y vamos a estar generando mucho dolor e intranquilidad en nosotros y en los demás. Debemos comprender, asimismo, que lo exterior no puede completarnos ni satisfacernos en su totalidad y que cada uno ha de aprender a llenarse de sí mismo.*

*No estoy impartiendo opiniones personales, no, sino las enseñanzas de los mayores maestros de la mente realizada, pero, además, son instrucciones de sentido común. Más aferramiento, más masa de sufrimiento, frustración y amargura. No cabe duda. Hasta un adolescente, si se lo explicas, puede verlo y entenderlo. Es importante ejercitarse para aflojar los grilletes del apego. Se requiere un entendimiento correcto y de no tomar las apariencias por lo real ni lo trivial por lo esencial. Juega, sí, disfruta, sí, goza, sí, pero sin perder de vista al que juega, disfruta y goza. La carencia no sólo está fuera; está dentro. El enemigo no sólo está en el exterior, sino también en el propio interior; la zozobra no halla sus raíces tan sólo fuera de otros, sino también dentro. Busca al que busca, persigue al que no deja de perseguir la dicha fuera de sí, como el que corre inútilmente tras su sombra. Hay tres caminos de retorno que debería emprender:*

*-El retorno a sí mismo.*

*-El retorno a la simplicidad maravillosa de la vida.*

*-El retorno a una actitud libre de apego y aferramiento.*

*Le preguntaron a un sabio: «¿Por qué siempre estás tan sonriente y contento?». Respondió: «Porque todo pasa». Le preguntaron a un necio: «¿Por qué estás siempre con el ceño fruncido y tan malhumorado?». Repuso: «Porque todo pasa». El que busca donde no puede hallar, se deprime; el que espera encontrar donde no hay nada que encontrar, se frustra y decepciona. ¿De quién es la culpa? El deseo compulsivo es tan engañoso, que aun si conquistas la cima del Everest, te afanas por encontrar otro Everest más alto; si tienes la persona más encantadora del mundo a tu lado, estás pendiente de ver si hay otra más encantadora todavía; si has dominado, como Alejandro, las tres cuartas partes del mundo, sólo aspiras a tener poder sobre la cuarta que queda.*

*El deseo compulsivo impide toda cualidad equilibrante y armonizadora. Es la fuente inagotable de descontento, insatisfacción, decepción, frustración y malestar propio y ajeno. Pero en el desasimiento encuentras otro modo de ser y percibir y, como escribe William Blake:*

*«Ver un Mundo en un grano de arena*

*Y un Cielo en una flor silvestre,*

*Tener el Infinito en la palma de tu mano,*

*Y la Eternidad en una hora...».*

**OCHO ELEFANTES BLANCOS**

*Era un discípulo que sobrevaloraba el pensamiento, la lógica y la mente racional, de tal modo que sólo confiaba en su razón y había llegado un momento en que toda la vida tenía que*

*elaborada intelectualmente, Siempre esta flexionando y trataba de reducir todo a conceptos y opiniones, Pronto encontraba la paz interior, sin que sus constantes pensamientos e indagaciones metafísicas le atormentaran, Un día acudió a visitar a un mentor espiritual y le preguntó:*

*-Maestro, le he dado muchas vueltas en mi cabeza, pero no me he podido responder a mí mismo. Dime: ¿quién sostiene el mundo?*

*El mentor respondió terminantemente:*

*-Querido mío, ocho elefantes blancos.*

*Inquisitivo, el discípulo preguntó entonces:*

*-Bueno, ¿y quién sostiene a esos ocho elefantes blancos? Esperaba expectante la respuesta. El maestro contestó: -Es bien simple, otros ocho elefantes blancos.*

### *Comentario*

*¿Cómo es posible que no comprendamos que con los límites de nuestra capacidad de conocimiento no podemos percibir lo que está más allá de ellos, o que la investigación de la lógica no pueda conducirnos a lo que mora más allá de la misma? En muchos ámbitos de la vida, el pensamiento y el razonamiento desempeñan un papel muy importante y valioso, pero en otros, el pensamiento no aporta ninguna solución o incluso la enmascara, y nos reporta falsas expectativas que frenan nuestra indagación interior, o frustra la visión de la totalidad a la que debemos aspirar para que se pongan en acción todos nuestros recursos y potenciales anímicos. ¿De qué sirve conocer quién sostiene el mundo si eso no contribuye al equilibrio, el sosiego y la dicha del ser humano? Es necesario no dejarse obsesionar ni prender por las redes del pensamiento conceptual y abrir las áreas del entendimiento, a fin de ir «más allá de nosotros mismos para alcanzar un destello de esa eterna sabiduría que prevalece sobre todas las cosas» (Agustín de Hipona).*

*Hay muchas experiencias, estados y vislumbres que son irreductibles a lo conceptual y que escapan de la lógica binaria. Son muy acertadas en tal sentido las palabras de Gregorio Niseno: «La verdadera visión y el verdadero conocimiento de lo que buscamos consisten precisamente en no ver y en comprender que nuestra meta trasciende a todo conocimiento y en todo lugar se halla separada de nosotros por las tinieblas de la ininteligibilidad».*

*Según todos los grandes sabios del espíritu, de cualquier época o latitud, hay una experiencia interior o estado de sublimidad al que toda persona puede aspirar. Pero esa experiencia-estado, que transforma de raíz todos los contenidos de nuestra mente y carácter y que otorga la serenidad, no es ni siquiera remotamente definible en palabras. Refiriéndose al nirvana, Buda hubo de ser inevitablemente ambiguo, cuando declaró: «Hay, monjes, algo sin tierra, ni agua, ni fuego, ni aire, sin espacio ilimitado, sin conciencia ilimitada, sin nada, sin estado de percepción ni ausencia de percepción; algo sin este mundo ni otro mundo, sin luna ni sol; esto, monjes, yo no lo llamo ni ir, ni venir, ni estar, ni nacer, ni morir; no tiene fundamento, duración ni condición. Esto es el fin del sufrimiento».*

## EL PERRO VAGABUNDO

*Era un perro vagabundo que se encontró un hueso muy viejo, pelado y totalmente seco. Entusiasmado, empezó a roerlo y entonces una de las esquirlas le hizo una herida en la boca, de la que comenzó a manar abundante sangre. El perro, de gustando su propia sangre, se creía que era un hueso reciente y al que le estaba sacando una provechosa sustancia. Roía y roía el hueso, sintiéndose muy feliz por el revitalizante y sabroso J o que extraía del mismo y pensando que estaba nutriéndose convenientemente.*

### Comentario

*La mente da vueltas sin cesar pero, a menudo, no llega a otra parte que no sea el hastío, la confusión o la servidumbre con respecto a alimentar pensamientos automáticos de deseo, odio, afanes insustanciales o extravíos de la conciencia. Aunque cree, incluso, que les saca alguna sustancia a tales idas y venidas mentales, no se trata más que de un vano y desertizante charloteo que invita a las reacciones en cadena, fija opiniones ajenas o disparatadas, alimenta el lado negativo de la imaginación, hace a la mente indómita y puede fortalecer al enemigo interior. También nos aferramos a ese tipo de farrago mental, cuando es mucho más sabio, constructivo, integrador y saludable prestar atención a lo que se piensa, se dice, se hace o se vive en el momento presente, evitando así los automatismos mentales y psíquicos que, por su propia naturaleza, merman mucha frescura, energía y vitalidad a la mente, y originan su envejecimiento prematuro, intranquilidad y desorden. Si uno pone orden en su casa, ¿cómo no poner orden en ese hogar infinitamente más cercano que es la mente y del cual no podemos ausentarnos? Tendremos que empezar por comprobar ese continuo disparate de la mente, para comenzar a trabajar mediante la vigilancia y el esfuerzo por una mente más serena, clara y controlada. Pero una vez más no podremos hacerla sin la atención, y por eso Buda insistía: «Yo declaro que la atención es útil en cualquier parte».*

## EL AVARO

*Era tan anciano como avaro. Toda su vida había estado obsesionado por ganar y acumular dinero. Desde joven había sido un despiadado usurero y prestaba dinero con un interés desorbitado. Él mismo se encargaba de recaudar sus intereses, viajando de aquí para allá, sin hacer ningún tipo de concesiones.*

*Su corazón era como una piedra y no se apiadaba de nadie, por enfermo que estuviese o por muy adversas que le hubieran resultado las circunstancias vitales. Se había convertido en un hombre de edad avanzada y diríase que con los se había vuelto, si cabe, más codicioso. Como las piernas le empezaron a fallar y el resuello también, se decidió, con no poco pesar, a comprarse un burro, a fin de utilizado solamente cuando las distancias que recorrer fueran considerables. No quería arriesgarse a que le pasara algo al asno, muriese, con lo que él hubiera tirado el dinero.*

*Un día, el anciano debía desplazarse muy lejos, por lo que no tuvo más remedio que recurrir al jumento. Pero he aquí que el asno, por falta de ejercicio, enseguida comenzó a jadear visiblemente. El anciano se alarmó. Le aterraba que el asno pudiera morir. ¿Qué hizo entonces? Descabalgó e incluso le quitó la silla al animal para que renovase sus fuerzas. En ese instante, el asno salió de estampía. El anciano, dando traspies, se esforzó por seguido como pudo. Por un lado no quería perder al jumento y, por otro, tampoco exponerse a perder la silla de montar si la abandonaba. Con más pena que gloria intentó seguir al burro, pero toda tentativa fracasó. Extenuado, cayó en la tierra de rodillas. Después se restableció un poco y partió hacia su casa. Llegó bañado en sudor, desencajado y con graves dificultades para respirar, pero a pesar de todo, su primera pregunta fue si había regresado el jumento. Sí, el burro había regresado. Entonces el anciano se sintió muy aliviado y complacido, pero fue por unos instantes, porque momentos después tuvo un paro cardíaco. Al borde de la muerte, abrió un instante los ojos velados por las cataratas y reunió todas sus tuerzas para formular la que sería la última pregunta de su vida:*

*-Pero ¿de verdad que ha regresado el burro?*

### Comentario

*La codicia impregna hasta los últimos instantes de la vida. Puede estar una persona muriéndose (como me fue referido un caso) y en esos últimos minutos de existencia consultar los números de la Bolsa, en lugar de ocupar esos postreros instantes en hacer un acto de conciliación con todos los seres o llorar en paz. La avidez puede llegar a no tener límite y condicionar lo que los hindúes denominan «las Tres Puertas de Brahma»: la mente, la palabra y los actos. Entonces se deja de disponer de una mente saludable para tener una calculadora sobre los hombros, y la vida entera se convierte en una senda no hacia la plenitud, sino hacia la inversión y la acumulación. Se llega a negociar con los afectos y los sentimientos y todo se convierte en una transacción. Sólo cuando una mente está libre de codicia, se toma firme y no vacilante, sosegada y no agitada, amorosa y no odiosa. Una persona con esa avaricia desmedida no puede en verdad ni protegerse a sí misma ni proteger a los demás, al menos en el maravilloso sentido en que lo cifra el Anguttara Nikaya al declarar:*

*«Protegiendo a uno mismo se protege a los demás; protegiendo a los demás se protege a uno mismo.*

*¿Cómo protegiéndose a uno mismo se protege a los demás? Con la práctica frecuente y repetida de la meditación.*

*¿Cómo protegiendo a los demás se protege a uno mismo? Con paciencia y perseverancia, con una vida sin violencia e inofensiva, con afabilidad y compasión».*

### EL PRIMER FARAÓN

*El primer faraón tenía un gran poder y era muy temido. Despojaba de sus bienes a quien él quería, procuraba favores a sus amigos, quitaba la vida a quien le placía. Era descomunal su*

*riqueza e impresionante su poder. Y los que le rodeaban, unos por miedo y otros por conseguir prebendas, le alababan en exceso e iban insuflando su ego, hasta que el faraón se creyó un dios. A partir de ahí, también los sucesivos faraones se tenían y mostraban como indiscutibles divinidades, sin dejar de ser más que hombres como los Además mortales.*

### *Comentario*

*La tendencia recalcitrante de muchos seres humanos a rendir culto y adorar a los que irracionalmente consideran superiores es la que genera muchas personas ególatras, prepotentes, manipuladoras y que juegan con las vidas y los destinos de los demás sin el menor respeto ni benevolencia. Estos individuos alimentan el lado narcisista de los paranoicos del ego y se convierten en serviles marionetas en manos de los que adoran ciegamente. Deifican a otros que son mucho más impuros e indignos de deificación que ellos, Estas personas son las responsables de que abunden en demasía los egocéntricos enfermizos, incansables apuntaladores de su desmesurado ego. Todo ello en una sociedad mórbidamente enfermiza, mercantilista e insensitiva.*

*Si aprendiéramos a adorar nuestro ser interior o lo mejor de nosotros mismos y nos ejercitásemos sería y rigurosamente en nuestro autoconocimiento y autodesarrollo, no incurriríamos en esas actitudes inmaduras que van en detrimento de nuestra evolución. En el Evangelio de Tomás podemos leer: «Pero si no os conocéis a vosotros mismos, permanecéis en la pobreza y vosotros mismos seréis la pobreza». Los que necesitan ese tipo de tendencia adoracionista están tejiendo madejas de ilusión y, como declaran los Shiva-sutras, es sólo «mediante la conquista de lo ilusorio como se alcanza la realización suprema».*



## EL PRÍNCIPE ARQUERO

*Era un príncipe muy aficionado a la arquería, pero la verdad es que no tenía ni talento ni habilidad para esta actividad y, además, era muy débil de complexión y apenas podía tensar el arco; incluso el que utilizaba era más ligero de lo normal, a pesar de que sus consejeros lo cogían y simulaban que era un arco muy pesado, difícilmente sostenible salvo por un hombre atlético. El príncipe estaba convencido de su sagacidad y talento para el manejo del arco y, arrogándose las cualidades de un fenomenal arquero, se pavoneaba entre sus cortesanos. Nadie se atrevía a contradecirle; por el contrario, sus consejeros elogiaban sus aptitudes para este arte.*

*Pero cierto día el monarca de un reino próximo organizó una competición de arco y convocó a los mejores arqueros de los diferentes reinos. El príncipe se dijo: «Magnífico, pues ahora demostraré que soy el mejor». Los consejeros, no obstante, se esforzaron por hacerle desistir de su asistencia al certamen. El príncipe protestó:*

*-¿Estáis locos? ¿Acaso no soy el más hábil en el tiro al arco? Demostraré que soy insuperable. No hay nadie que pueda comparármeme en destreza.*

*Llegó el día fijado para la competición. Se reunió un gran número de personas para contemplar la exhibición, toda vez que la prueba congregaba a los mejores arqueros de los diferentes reinos. El príncipe no disimulaba su arrogancia y se mostraba vanidoso y seguro de ganar e incluso humillar a sus competidores. Como se trataba de notables arqueros, la diana se colocó a una distancia considerable. Uno por uno, los competidores fueron disparando sus arcos y, con mayor o menor habilidad, todos alcanzaron con sus flechas el área de la diana.*

*Por fin le tocó el turno al príncipe. Tensó el arco y soltó la flecha, que sólo llegó a medio camino. No podía creerlo, por lo que de nuevo disparó su arco para comprobar otra vez que la flecha no conseguía ser impulsada más allá. No satisfecho, lo intentó de nuevo, con los mismos resultados. Entonces todos los asistentes comenzaron a reírse del príncipe y a preguntarse cómo un inepto así había tenido la osadía de presentarse a la competición de los mejores arqueros de la época. El príncipe se sintió profundamente humillado y ridiculizado.*

## Comentario

*¿De qué nos envanecemos? Tarde o temprano no podremos estar a la altura de nuestra imagen ni de la que hemos pretendido dar a los demás. Sin dejar de fabricar la red del ego, ésta nos hace sus esclavos y puede acabar por ahogar nuestra verdadera naturaleza. El autoengaño toma tal fuerza que nos impide ver lo que es, aceptar nuestras limitaciones y recreamos en el dulce océano de la humildad. Competir, luchar, superar a otros, vencer, ¿de qué sirve todo ello si seguimos acarreado nuestra mezquindad, nuestra angustia y nuestra insensatez, además de otro montón de cualidades nocivas? ¿Qué frutos pueden surgir del autoengaño y la autoimponancia que no sean la perturbación y la aflicción?*

*Donde hay competición nunca puede haber compasión. Aun los que ganan pierden y, además, no se gana siempre y en la ascensión ya están implícitas la caída y la decepción. Antes o después comprobaremos, espantados, nuestra mediocridad, como el príncipe de la historia, pero no hay mayor ni peor mediocridad que la espiritual o emocional. El sosegado sabio no destina su interés ni su energía en vencer, ganar, humillar y apabullar a los demás, sino más bien, como explica Francisco de Asís, de esta manera:*

*«¡Oh, Divino Maestro!, concédeme que yo no desee ser consolado, sino consolar; ser comprendido, sino comprender; ser amado, sino amar, pues recibimos cuando damos, somos perdonados cuando perdonamos, nacemos a la vida eterna cuando morimos para nosotros mismos».*

## LA CONDENA ABSOLUTORIA

*El monarca era muy aficionado a la caza y se servía para ella de dos halcones muy hábiles a fin de atrapar las presas. Sentía tanto afecto hacia sus implacables aves, que un hombre de su confianza tenía como única tarea velar por las mismas y mantenerlas siempre bien adiestradas para la caza. Pero un día, en un descuido, el hombre dejó escapar a uno de los halcones. El rey montó en cólera y ordenó que ejecutaran al negligente. Pero uno de los consejeros del monarca era un hombre sabio, de mente serena y lúcida. Con tono sosegado le dijo al rey:*

*-Majestad, el condenado ha cometido grandes crímenes para merecer con creces la pena capital. Además, creo que convendría hacer pública su culpabilidad a fin de que el pueblo lo repudie sin contemplaciones.*

*El consejero, en presencia del monarca, se dirigió al condenado para decide:*

*-¿Sabes lo imperdonable de tu delito? Siendo encargado del halcón real lo has dejado escapar por negligencia. Y lo más grave es que tu culpabilidad ha movido a su Majestad a ordenar tu muerte por la desaparición de su animal favorito. Y la peor consecuencia de todo es la crítica que podría provocar tu condena en los demás reinos contra nuestro soberano. Sería culpa tuya si se desprestigiara a nuestro rey debido a las calumnias de que su Majestad aprecia más a un animal que a uno de sus súbditos. ¡Tendrás que pagar con tu muerte todas estas consecuencias terribles!*

*Al terminar de expresarse así su consejero, el monarca afirmó:*

*-He decidido perdonar la vida a este hombre. Tu condena lo ha absuelto.*

## Comentario

*Este mundo requiere personas sabias, con autocontrol, sagaces, sosegadas, pacientes y de mente clara para poder poner fin a tantas injusticias, desigualdades y torpezas. La verdadera intrepidez no está en la fuerza, la coacción o la violencia, sino en el acierto y compasión al pensar y proceder, poniendo los medios para favorecer a los otros y para evitarle s peligro y sufrimiento. ¡Qué hermosas palabras las del Srimad Bhagavatam!: «Sé amigo de todos; no te quejes de sus fallos y con simpatía atiende sus sufrimientos».*

## INDIGESTIÓN ESPIRITUAL

*Era un ser hambriento de enseñanzas, doctrinas, textos sagrados, claves iniciáticas y tradiciones místicas. Durante años se había dedicado sin cesar a absorber conocimientos espirituales, aunque no practicaba. Era un gran erudito en religiones, vías espirituales, doctrinas metafísicas y enseñanzas místicas. Pero como él mismo comprobaba, apesadumbrado, que no se producían cambios en su interior, acudió a visitar a un maestro muy humilde, que era conocido por su sencillez, su vida de pureza y su falta de conocimientos metafísicos. El buscador puso al corriente al mentor de su insaciable sed de conocimientos místicos y de su larga búsqueda espiritual. Entonces el maestro les pidió a sus discípulos que le dieran de cenar al recién llegado. Comenzaron a sacarle platos y platos de comida. El maestro le decía:*

*-Come, come. No dejes de saborear estos ricos manjares.*

*Y seguían ofreciéndole más y más platos, hasta que el buscador, a punto de estallar, sin poder tomar ni un bocado más, dijo:*

*-Por favor, no puedo más. Me he atiborrado. No podré digerir tanta comida.*

*-O sea -dijo el maestro-, que si te esperase ahora el bocado más sabroso y nutritivo, ¿no podrías tomarlo?*

*-Imposible, imposible -dijo enfáticamente el saciado-. Aunque fuera alimento celestial. El maestro se quedó pensativo durante unos instantes. El visitante se sentía muy mal, con una enorme pesadez de estómago. El mentor dijo:*

*-La peor indigestión no es la que ahora padeces, sino la que te produce el caudal de conocimientos y doctrinas que te has tragado durante años. Así no puedes recibir ninguna enseñanza más. Tienes que hacer la digestión. Tardarás unas horas en digerir la comida que te hemos procurado aquí, pero meses en asimilar la otra. Así que durante meses lo único que te*

*pido es que te dediques a labores domésticas y de ocio, y no ingieras ni una pizca más de alimento espiritual. Cuando lo hayas digerido, tras un largo y necesario ayuno, se te dará el alimento conveniente y justo.*

#### Comentario

*Quizá todos deberíamos observar un ayuno mental. Al igual que el ayuno físico limpia los intestinos y purifica el cerebro, tal vez sería oportuno que cuando nos hemos atiborrado de cultura, conceptos, ideas filosóficas y metafísicas, decidiéramos llevar a cabo un saludable e higienizante ayuno de tipo mental. La denominada «meditación del silencio» es un magnífico ayuno de la mente, porque no se trata de ingerir, sino de vaciar. También es una ejercitación óptima llevar a cabo trabajos manuales sin que la mente divague y por supuesto ejercitar de vez en cuando la técnica que se conoce como la «sabiduría espejada».*

*El espejo refleja con toda habilidad, pero no juzga, no persigue a la imagen cuando se marcha, no retiene, no aprueba ni desaprueba, no reflexiona ni se pierde en ideas, no conserva y siempre está limpio.*

*Por naturaleza, la mente es básicamente un espacio silente e incoloro. Como aconsejaba Tilopa para la práctica de un tipo de meditación: «No analices, no reflexiones, no pienses; mantén la mente en su estado natural». El pensamiento es movimiento, afán, tiempo y espacio, deseo y aversión, ego, preocupación y ocupación. Pero hay un lado en la mente que es inmóvil, sereno y perfectamente silencioso. Accediendo a él, nos limpiamos. Todos los días deberíamos ejercitarnos unos minutos en practicar el ayuno mental. Durante unos minutos se deja el mundo fuera de nosotros, porque no se va a parar por ello, y luego lo recuperaremos. Nos acallamos, remansamos y ayunamos. Muchos venenos se eliminan; muchos tóxicos se disuelven; mucha ignorancia y alienación se supera.*

#### COMPRENSIÓN

*UN MAESTRO Y SU DISCÍPULO CAMINABAN POR UN PRADO. ESCUCHABAN EL MUGIDO DE LAS VACAS, EL TRINAR DE LOS PÁJAROS, EL BALAR DE LAS OVEJAS Y EL RELINCHAR DE LOS CABALLOS. ENTONCES EL DISCÍPULO DIJO:*

*-¡Qué maravilloso sería poder comprender el lenguaje de estas criaturas!*

*Y el maestro repuso:*

*-Lo que sería maravilloso es que pudieras comprender el lenguaje de tu yo real.*

#### Comentario

*Nos despierta mucha curiosidad lo exterior a nosotros, lo que es un buen signo; tenemos gran interés en descubrir aspectos del mundo que nos rodea, lo cual es un síntoma positivo. Sin embargo, apenas demostramos alguna motivación por conocerlo, lo que resulta inadmisibile. «Conoce al conecedor», declaran los sabios de la India. El vivo interés por todo lo que nos rodea es magnífico, pero también hay que avivar el interés por autoconocerse y explorar o examinar los estados internos. La vía del autoconocimiento es la que realmente nos hará más sosegados y nos permitirá saber cómo somos y qué queremos modificar en nosotros mismos; también descubriremos las causas de nuestro sufrimiento interior y estaremos así mejor preparados para despojarnos de esas espinas. El autoconocimiento se realiza no mediante la lectura de libros o la asistencia a conferencias de doctos notables, sino mediante la observación de nosotros mismos y la autovigilancia.*

*Esta autoobservación permite tomar conciencia de los estados insanos de la mente e ir superándolos. Nos facilitará un oportuno control sensorial que, al ser consciente y voluntario, nunca es represión. Prevendrá contra las excesivas distracciones de la mente y la labilidad emocional. Pondrá al descubierto muchos condicionamientos mentales que se podrán resolver o liberar. De ese modo será también más fácil, a través de la atención consciente dirigida a uno mismo, descubrir y eliminar los pensamientos perjudiciales y estimular los factores de perfeccionamiento (indagación de la realidad, energía, concentración o atención, contento, sosiego y ecuanimidad) para desarrollar la sabiduría.*

*Buda explicaba:*

*«En una ciudad real fronteriza hay un guardián inteligente, experto y prudente, que mantiene fuera a los desconocidos y admite sólo a los conocidos, para proteger a los habitantes de la ciudad y rechazar a los extraños. Semejante a ese guardián es un noble discípulo que esté atento y dotado de un alto grado de atención y prudencia. Recordará y tendrá en la memoria incluso aquello que haya sido hecho y dicho hace mucho tiempo. Un noble discípulo que tenga la atención como guardián de su puerta rechazará lo que no sea saludable y cultivará lo saludable, rechazará lo que sea censurable y cultivará lo que es intachable y preservará su pureza».*

## LA SENDA

*del bien*

## EL ARTE DEL NOBLE VIVIR

*Una hermosísima joven quedó encinta de su novio que, al enterarse de la noticia, la abandonó. La mujer le comunicó a su padre que estaba embarazada, pero le dijo que el padre de la criatura era un yogui que vivía apaciblemente en una casita en el bosque, dedicado a sus ejercicios de meditación. En cuanto la muchacha dio a luz, el padre cogió al recién nacido, se dirigió a la ermita del yogui y se lo puso en los brazos, gritándole airado:*

*-O te quedas con él o lo mato, maldito santurrón.*

*El yogui cuidó amorosamente del niño. Vivía de la caridad pública, mendigando el alimento. Un día que estaba pidiendo limosna mientras llevaba a la criatura en sus brazos, se topó con la madre. La joven se sintió arrepentida por haber mentado y puso a su padre al corriente de la verdad. Éste, sintiéndose culpable por su actuación, fue a visitar al yogui y le pidió que le perdonase. El yogui dijo:*

*-Estás perdonado. Por cierto, ¿tiene el niño otro padre?*

## Comentario

*Los adagios de la sabiduría popular suelen ser espléndidos. Todos deberíamos dejarnos guiar por ese que reza «hechos son amores y no buenas razones»; pero, lamentablemente y por egoísmo, preferimos las buenas razones. No es el caso del yogui de nuestra historia, porque él había emprendido la senda del noble arte de vivir. Es la senda más hermosa y conlleva las tres disciplinas que ennoblecen: la de la virtud, la del dominio de la mente y la del cultivo de la sabiduría. Todos tenemos, al menos en potencia, la capacidad de ser beneficiosos o perjudiciales. Son dos sendas que surgen de la mente y del corazón. El verdadero trabajo sobre*

*nosotros mismos exige que cultivemos la simiente de lo beneficioso. Quienes han desarrollado esa semilla son los que merecen el verdadero nombre de personas.*

## *DE ESPALDAS A LOS MILAGROS*

*Durante muchos años había meditado en la soledad y el silencio de una cueva en los Himalayas. Después quiso compartir con los demás sus conocimientos y formó una comunidad espiritual. Enseguida contó con algunos discípulos muy cercanos e incondicionales. Éstos tuvieron ocasión de comprobar que a veces el maestro hacía prodigios y milagros, pero siempre como a su pesar y tratando de frustrarlos. Entonces se decidieron a preguntarle:*

*-Maestro, hay algo que no terminamos de entender y nos tiene muy desconcertados. Si estás capacitado, como hemos descubierto, para hacer milagros, ¿por qué te niegas a eso e incluso ocultas ese don?*

*El mentor repuso:*

*-Es bien sencillo y vosotros mismos deberíais haberlo deducido si fueseis un poco más maduros espiritualmente. Si yo hiciera milagros, la gente no vendría a recibir la verdadera enseñanza y a ganar su paz interior y su serenidad de espíritu, sino a renovar su capacidad de asombro y a ver el espectáculo del maestro milagrero como el que contempla un número circense. No, queridos míos, jamás permitiré que mi energía lleve a cabo en público lo que denomináis milagros. Estaríamos traicionando nuestra comunidad. La gente vendría a divertirse y sorprenderse. Si eso sucediera, volvería a mi cueva para siempre. El auténtico milagro es la paz interior.*

## *Comentario*

*Hay maestros milagreros. Es su cebo. Pero es porque hay muchas personas que no son verdaderas buscadoras espirituales, sino que quieren renovar su capacidad de asombro, divertirse espiritualmente, dejar que el maestro haga la labor por ellas, flirtear con lo oculto y seguir enredando en lugar de decidirse a conocerse un poco y madurar. Cualquier prestidigitador puede hacer «milagros» y por ello no es un maestro realizado. Los poderes psíquicos también son maya (ilusión, engaño), aun si fueren reales. ¿Quieres un mago, un prestidigitador, o un maestro, un genuino mentor? A lo mejor estás buscando una réplica de Houdini que te divierta y fascine, pero entonces no pienses que buscas o sigues a un maestro verdadero.*

## LA ANTORCHA

*Era de noche. Un hombre caminaba con rapidez en la oscuridad. Al torcer una esquina chocó violentamente con otro que llevaba en la mano una antorcha. Iba a reprenderle con acritud cuando se dio cuenta de que era ciego. Entonces le dijo:*

*-Pero ¿se puede saber para qué llevas una antorcha en la mano si eres ciego?*

*El invidente repuso:*

*-Para que los atolondrados como tú puedan verme y no tropiecen conmigo.*

## Comentario

*Estar consciente: ése es el empeño. Los yoguis dicen: «Por donde hemos entrado (la conciencia), hay que salir». La conciencia es atención, energía, intensidad, vitalidad y sabiduría. Una conciencia firmemente establecida y desarrollada nos previene contra infinidad de obstáculos tanto externos como internos. Hay que esforzarse un poco más por estar lúcidos y conscientes. La conciencia se puede desarrollar mediante la ejercitación. Podemos ir salpicando la jornada de actos de mayor conciencia: sea al pensar, al hablar, al hacer. Estando más conscientes despejaremos los engaños de la mente y evitaremos palabras acres y arrogantes. El sabio Santideva declaraba: «El que desea seguir el Entrenamiento debe proteger cuidadosamente su mente; no puede seguir el Entrenamiento si la voluble mente está desprotegida».*

## CULPAR

*Era un apacible y modesto campesino que sólo poseía un burrito. Un día, al ir al establo, comprobó apenado que se lo habían robado. Entonces se dirigió al puesto de policía y contó lo sucedido. Uno de los policías le recriminó con acritud:*

*-Es usted un descuidado. No se le ocurre a nadie, desde luego, tener un cerrojo tan inseguro en la puerta del establo.*

*Otro, en mal tono, le dijo:*

*-O sea, que el burro se veía desde afuera. Pero ¿por qué la puerta del establo no era más alta? Si se veía el jumento eso resultaba una tentación para el ladrón, claro que sí. ¡Vaya ocurrencia!*

*El tercer policía se expresó así:*



*-Pero lo que es inexplicable es que usted no estuviera vigilando al burro. Cada uno tiene que cuidar lo que posee, vigilarlo y espantar así a los ladrones. Usted se ha comportado negligentemente y, claro, le han robado el burro.*

*A pesar de su paciencia y sencillez, el campesino no pudo al final más que replicar:*

*-Bueno, señores policías, está bien que me llamen la atención, pero me gustaría comentarles que alguna culpa debe haber tenido también el ladrón, ¿no creen?*

#### Comentario

*La irrefrenable tendencia a culpar. ¿Quién no la tiene?, ¿a quién no domina? Es lo fácil. El niño siempre tiende a culpar y cuando el ego inmaduro prevalece, sigue esta inclinación a culpar a los demás. Pero en la medida en que uno madura, se refrena tanto la tendencia a culpar como a sentirnos neuróticamente culpables. La claridad de la mente es el antídoto contra culpabilidades de cualquier orden.*

#### ANTE LA MUERTE

*Un anciano monje estaba en la antesala de la muerte, agonizando. Los demás monjes le rodeaban y lloraban desconsoladamente. Entonces el agonizante comenzó a reírse con las pocas fuerzas que le quedaban, por lo que los atónitos monjes le preguntaron:*

*-Venerable anciano, ¿por qué te ríes?*

*-Me río por varias razones, queridos míos. Una de ellas, porque presiento que tenéis mucho miedo a la muerte; otra, porque no estáis ni mucho menos preparados para afrontada; otra, porque soy yo el que me muero y estoy tan contento y vosotros sois los que lloráis; otra, porque por fin vaya descansar y vosotros tenéis que seguir bregando con la existencia.*

*Y dicho esto, expiró abandonando la Rueda de la Existencia.*

#### Comentario

*Ante la muerte todo palidece y es cierto que ésta a la mayoría espanta y, sin embargo, vivimos como si no hubiéramos de morir, por lo que nos permitimos todo tipo de actitudes narcisistas, egoísmos y mezquindades. Son pocos los que realmente no se aterroran cuando llega la proximidad de la muerte; sólo aquellos que han «matado» el ego y no temen su disolución y han cultivado el suficiente desasimiento o desapego, pueden estar más preparados para abandonar la película existencial y recibir la muerte con la serenidad inmovible del sabio*

*Sariputra, que declaró: «No me alegro de vivir, no me alegro de morir. Recibo la muerte como el jornalero recibe su paga». Se envolvió en su túnica y murió tan apaciblemente que los discípulos creían que dormía. Pero como declarase Shakespeare, esta vida es un corto sueño al que otro sueño pone término.*

## **NO TENGO NI IDEA**

*Era un sabio en peregrinación. Cruzó por un pueblo donde la gente se jactaba de ser muy devota. Cuando los del pueblo se enteraron de que había llegado, corrieron a conocerlo y comenzaron a hacerle preguntas.*

*-¿De dónde vienes, venerable sabio?*

*-No tengo ni idea -repuso el peregrino.*

*-¿Y adónde vas? -preguntó otro.*

*-Y yo qué sé.*

*-¿Qué es el bien? -inquirió otra persona.*

*-No sé -contestó el sabio.*

*-¿Y el mal?*

*-Ni idea.*

*Todos estaban perplejos y comenzaban a sentirse indignados. -¿Qué es lo correcto?*

*-Lo que me place -respondió el peregrino.*

*-¿Y lo equivocado?*

*-Lo que no me place.*

*La gente empezaba a sentirse irritada y no salía de su asombro.*

*El peregrino estaba muy sereno.*

*-¿Qué es la sabiduría? -preguntó otro asistente.*

*-Lo que me viene bien.*

*-¿Y la ignorancia?*

*-Lo que no me interesa o no comprendo.*

*Entonces todos los presentes perdieron la paciencia y comenzaron a increpar al sabio. Pero había un joven que sí era realmente un buscador, de mente clara y calma, e intervino para expresarse así:*

*-¡Necios! Vosotros no tenéis ni idea de nada y lo único que hacéis es seguir mecánica y ciegamente el ritual. Lo que ha hecho el sabio es representar el papel de cómo reaccionan las personas comunes ante lo que ellos creen correcto o equivocado, sabiduría o ignorancia, etcétera. Y en lugar de percibir que sois así, como ha tratado de evidenciar vuestras reacciones, le despreciáis. Al despreciado no hacéis más que despreciaros a vosotros mismos.*

Comentario

*El sabio no se presta a los exámenes de los curiosos o a sus tentativas de mofarse de él. Muchas personas no necesitan un sabio, sino un charlatán. Es muy diferente. También hay muchas personas que no quieren sabiduría, sino religión mecanizada, ritos fosilizados y dogmas, porque es una buena forma de pensar menos y ser conducidas, pudiendo desplazar su responsabilidad de evolución a los otros. Y ya que hablamos del rito, éste debe siempre convertirse en un medio o instrumento, pero nunca puede ser un fin. El mismo Buda aseguraba que el apego a los ritos es un gran obstáculo en la senda hacia la sabiduría; pero aquellos que requieran el rito en cualquiera de sus formas pueden servirse del mismo como medio para estimular la atención y la motivación en la vía hacia el conocimiento superior y la serenidad.*

*El maestro hipócrita*

*Siempre se presentaba a sí mismo como superior en todo. Un día, en el sermón de la mañana, les dijo a sus discípulos:*

*-Queridos discípulos, estáis ante un gran liberado viviente. Aprovechad mi presencia. Soy puro, autocontrolado, lúcido y he superado cualquier miedo. En mi condición de liberado viviente jamás siento miedo, porque para mí dan lo mismo vida o muerte.*

*Esa tarde el maestro y los discípulos salieron a dar un paseo. Iban por un sendero cuando de pronto vieron una serpiente sumamente venenosa atravesada en el mismo. El primero en salir corriendo despavorido fue el maestro, al que siguieron los discípulos. Cuando regresaron al monasterio, éstos le preguntaron al maestro por qué había sentido miedo. El mentor replicó:*

*-¿Miedo yo? No seáis ignorantes, queridos míos. No conozco el miedo en mi condición de iluminado, pero si me hubiera quedado impertérrito ante la serpiente, habríais pensado que exhibía mi intrepidez y eso sí habría sido inexcusable por mi parte, porque un iluminado no puede vanagloriarse. ¿Cómo he evitado ese riesgo? Pues corriendo como vosotros.*

Comentario

*Los falsos maestros conocen perfectamente todo el repertorio de trucos para pretextar o justificar sus comportamientos, por más falaces, innobles o corruptos que sean. Lo peor es que logran engatusar a muchas personas demasiado ingenuas, manipularlas hábilmente y ponerlas a su servicio incondicional. Los «santos» tramposos no son un producto de nuestra época, como a veces equivocadamente se deduce, sino de todas. Tienen sus artimañas para impresionar a sus «clientes», despertar su admiración, motivados y sacarlos de su jaula para meterlos en la del falso maestro. Tienen muy bien estudiada la forma de argumentar sus enrarecidos comportamientos y de enmascarar sus flagrantes contradicciones.*

*Muchos de estos maestros, sobre todo los de masas, predicán desapego cuando son más apegados que nadie; hablan de accesibilidad y son inaccesibles; critican a la sociedad de consumo y son desenfrenados consumistas; se refieren a las virtudes de la humildad y tienen un ego desorbitado. Pero si el discípulo pone al descubierto alguna de estas «singularidades» del maestro, se le explica (por el maestro mismo o por los bien aleccionados componentes de su camarilla, que la mayoría de las veces tienen graves deficiencias emocionales) que el preceptor procede intencionadamente así para poner a prueba al discípulo o para menguar su ego o para ejercitar su confianza u otro buen número de bien estudiadas justificaciones.*

*Pero lo más sabio que puedes hacer, si encuentras un maestro, es ponerlo a prueba y, además, cuanto más sinceras sean tus intenciones, tal vez más sincero será el maestro que encuentres. No obstante, dispones de tu inteligencia primordial y tu discernimiento, que te prevendrán para que no seas demasiado ingenuo. Un toque de ingenuidad es inocencia y belleza; demasiada ingenuidad es necesidad.*

## *EL IDIOTA*

*Un hombre llegó con un saco de trigo hasta un molino. Cuando vio algunos sacos de harina en el lugar, comenzó a sacar harina de los mismos y a ponerla en el suyo. El molinero, al ver la operación, preguntó:*

*-Pero ¿qué haces?*

*-Soy un idiota y actúo según mi pobre juicio.*

*-Si eres un idiota -replicó el molinero-, ¿por qué no coges trigo de tu saco y lo echas en los demás sacos?*

*El hombre repuso:*

*-Porque soy un idiota común y para hacer lo que tú dices tendría que ser un gran idiota.*

## *Comentario*

*El mundo está sobrado de idiotas comunes a los que tiene sin cuidado la dicha de los demás y que sistemáticamente se ejercitan en ocupaciones ilícitas. Ignoran por completo la recta conducta y proceden como si sólo ellos poblaran el planeta. Se apropian de lo que no les pertenece, utilizan la lengua como una daga para desacreditar a los demás, explotan y denigran; en suma, son ponzoñosos en pensamientos, palabras y actos. Gurdjieef diría de ellos: «Son su propio castigo; ¿qué otro castigo peor puede haber?».*

*Como todos los seres humanos podemos tener tendencias insanas, debemos autovigilarnos y tratar de adiestrarnos en superar la ofuscación, la avaricia y el odio, que siempre desencadenan acciones perjudiciales para los demás y para nosotros mismos, roban la serenidad y siembran discordia y desdicha. Se requiere lo que en la psicología oriental se ha denominado «el recto propósito», que debe desplegarse como la firme renuncia a cualquier tipo de malevolencia. Nos proponemos lúcida y voluntariamente mejorar en nuestra ética y despojamos de la avidez y la crueldad.*

### *EL VERDADERAMENTE IMPORTANTE*

*Nasrudin se dirigió al templo al atardecer. Después de la oración, varios devotos comenzaron a charlar con él y aprovecharon para preguntarle por su esposa. Nasrudin dijo:*

*-Se ha quedado en casa.*

*-¿A qué se dedica ella? -quisieron saber.*

*-¡Bah! Ella hace cosas sin importancia; pequeñas cosas, sí. Se encarga de las tareas propias del hogar; cuida a los hijos, les ayuda en sus estudios y les procura la mejor educación posible; acude al mercado y adquiere los alimentos; cuando hay que hacer reparaciones en la casa, las hace o se dedica a pintar las paredes cuando es necesario; saca agua del pozo y se encarga de regar diariamente la huerta y de atenderla; se ocupa de mi anciana madre y a veces va a casa de nuestros familiares a echarles una mano. ¡Cosas sin importancia!*

*-¿Y tú qué haces? -le preguntaron entonces los amigos. -¡Ah, amigos míos, yo soy el verdaderamente importante! Yo soy el que se encarga de investigar si Dios existe o no.*

### *Comentario*

*La claridad se puede desplegar en todo aquello que se hace y en tales casos no hay cosas más importantes que otras, porque todo adquiere la cualidad de la evolución. Es la actividad limpiamente ejecutada y con una precisión y una dedicación que convierten las labores cotidianas en camino de autorrealización. Se afronta cada situación vital con diligencia y entonces las mismas actividades rutinarias se vuelven fuente de armonía y equilibrio. Se hace, en suma, lo que corresponde hacer, y esa acción diestra ya adquiere todo su valor por el mismo hecho de realizarse con una actitud adecuada y un sentido de servicio. Se transforma la acción en sabiduría. En cambio, es mucho más fácil decir y hablar que actuar, extraviarse en la maraña de opiniones que poner medios para cooperar con los otros. Estar elucubrando sobre si hay Dios o no hay Dios es fácil e incluso divertido, porque la mente se encuentra en su salsa*

*enredando; pero acometer las tareas cotidianas ni es fácil ni es especialmente divertido y, sin embargo, puede convertirse en un medio para hallar la verdad en la vida cotidiana y seguir con sabiduría la vía de la transformación interior.*

### *ESTRECHEZ DE MIRAS*

*Se estaba celebrando una asamblea de perros cuando acertó a pasar por allí, sin ser visto, un gato. El jefe de los perros les decía a los demás:*

*-Hermanos perros, recemos juntos y con gran fervor roguemos  
al Dios Perro para que nos envíe muchos y nutritivos huesos.*

*El gato se dijo para sí:*

*-¡Necios idólatras! ¡Vaya grupo de ignorantes! ¿Cómo es posible que recen a ese dios falso que es el Dios Perro y no al verdadero y único dios, el Dios Gato? ¿Y cómo es posible que pidan huesos en lugar de sabrosos ratones?*

### *Comentario*

*Nadie posee el monopolio de la verdad. Nadie tiene la prerrogativa de la sabiduría. La ilusión ciega la visión basándose en las ideas a las que nos aferramos, nuestros estrechos puntos de vista y dogmatismos, los apegos y aversiones. Hacemos incluso a Dios a nuestra imagen y semejanza. Nos aferramos a opiniones. Pero en la senda hacia el equilibrio, debemos ejercitarnos en tratar de tener una visión más panorámica, descubrir los contrastes y saber ponernos en el lugar de los otros. Cuando comenzamos a evolucionar, empezamos a darnos cuenta de que toda la razón no es nuestra; si seguimos evolucionando, comprenderemos que los demás también pueden estar en lo cierto; si continuamos en la evolución, seremos conscientes de que muchas veces nos equivocamos.*

*Si persistimos en la práctica, aprenderemos a conciliar los contrarios o pares de opuestos que rigen el pensamiento binario y obtendremos un tipo de conocimiento que sabe ver los dos lados pero es capaz, a la vez, de no dejarse condicionar por ninguno de ellos. Es una visión menos parcial y, por tanto, más fecunda y totalizadora. Le preguntaron a un pacífico eremita: «¿Y tú por qué no pierdes nunca la serenidad?». Repuso: «Porque me sitúo más allá de la agitación y de la serenidad».*

### *EL CHACAL FALSARIO*

*Un chacal quería destacar como un animal muy hermoso, pues estos seres no son precisamente muy distinguidos. «Quiero parecer un pavo real y llamar la atención por mi buena planta y mi gracia.» Y para ello fue al taller de un tintorero y, aprovechando que éste había salido, se zambulló en la cuba de tinte y se tiñó con numerosos colores. Volvió, muy satisfecho de su argucia, a la manada de chacales y se pavoneó frente a ellos. Al principio los chacales le*

*tomaron por un llamativo pavo real, pero cuando vieron que caminaba sobre cuatro patas, descubrieron la argucia, se burlaron de él y le dieron la espalda para siempre.*

## *Comentario*

*No hay mentiroso tan hábil que pueda evitar ser finalmente descubierto; no hay simulador tan sagaz que pueda siempre engatusar a los demás. La dinámica de la vida se encarga de desenmascaramos ante los otros y ante nosotros mismos. Pero abundan los chacales que se hacen pasar por pavos reales y los lobos que parecen corderos. Sin embargo, el peor engaño es el que nos hacemos a nosotros mismos, arrogándonos incluso cualidades de las que carecemos por completo. El autoengaño, como el narcisismo, frena todo progreso interior o madurez psíquica. Debemos tratar (y es un ejercicio estupendo de salud mental) de ser veraces con los demás y con nosotros mismos, pues uno corre el riesgo de creerse los propios engaños y convertirse en un mitómano. Lo de menos es que nos descubran y se burlen de nosotros; el verdadero peligro consiste en que los engaños y autoengaños se cronifiquen y, sin damos cuenta de ello, nosotros mismos estemos burlándonos de nuestra propia identidad.*

*Otro engaño muy común es no quererse ver y aceptar a uno mismo tal como es. Desde la autoaceptación consciente es desde donde podemos comenzar a cambiar, no simulando el cambio, sino realizándolo dentro de nosotros. Son muy hermosas las palabras de Ashtavakra: «El conocedor de la verdad nunca se siente desdichado en el mundo, puesto que con su propio ser impregna la totalidad del universo».*

## *LA HISTORIA DEL HOMBRE*

*Era un rey muy poderoso que tenía un gran afán de conocimiento. Solicitó a un grupo de sabios que escribiera una colosal obra que ilustrara la historia de la humanidad. Los sabios comenzaron a escribir una obra tan inmensa que, cuando la concluyeron, muchos años después, contaba nada menos que con cien volúmenes. Al presentar al monarca una obra tan descomunal, éste dijo:*

*-Sabios, me temo no tener una vida lo suficientemente dilatada para poder leer todos estos volúmenes. Por favor, haced un resumen.*

*Los sabios se dedicaron durante varios años a resumir la ingente obra y la condensaron en diez volúmenes. Pero el rey, que estaba aproximándose a la ancianidad, dijo:*

*-No, no tendré tiempo para leer toda la obra. Haced un resumen del resumen.*

*Transcurrieron unos años más y los sabios lograron resumir la obra en un solo volumen, con no poco esfuerzo. El rey ya era un anciano y, además, había enfermado de gravedad y estaba postrado en su lecho real.*

*-Seguramente vaya morir en poco tiempo y lo peor es que no sé nada de la historia del hombre.*

*Pero entonces el más sabio de los sabios dijo:*

*-Majestad, si me lo permitís voy a haceros el resumen definitivo: el hombre nace, sufre y finalmente muere.*

*Y el rey, conociendo por fin la historia de la humanidad, expiró.*

## Comentario

*No es que no haya placer, pues claro que lo hay, pero también hay sufrimiento. No es que no exista el goce, que existe, pero también existe el dolor. No es que no se produzcan sensaciones placenteras, que se producen, sino que también las hay displacenteras. Hay una pregunta clave y esencial: ¿por qué sufrimos? Hay otra nuclear: ¿qué es el sufrimiento? Pero ciertamente la historia de la humanidad es la historia del sufrimiento humano y tantas han sido las lágrimas derramadas que podrían cubrir todos los vastos océanos del planeta. Como todo es transitorio, ya la propia dinámica del cambio incesante produce un tipo de sufrimiento, sólo salvable si la mente no se aferra o apega.*

*El sufrimiento también es inherente a la vida. Además, está el sufrimiento que engendra la mente humana por enfoques incorrectos, ausencia de aceptación consciente, de ecuanimidad y firmeza de ánimo, incapacidad para saber disfrutar y sufrir sin apego ni aversión, reacciones desmesuradas o anómalas, falta de discernimiento adecuado, asunción firme de los hechos incontrovertibles, emociones venenosas, expectativas inciertas de futuro, memorias dolorosas, fricciones, conflictos inútiles, heridas narcisistas y frustraciones y otro inmenso material pernicioso que anida en la mente humana y genera una colosal masa de sufrimiento que podría evitarse.*

*Toda criatura está sometida a nacimiento, declinar y muerte. Lo que está compuesto tiende inevitable e inexorablemente a descomponerse. Los obstáculos de la mente (ofuscación, codicia, odio, egocentrismo y otros muchos) también engendran mucho sufrimiento propio y ajeno. Pero es necesario en la vía hacia la paz interior lo siguiente:*

*-Aprender a sufrir lo necesario, pero no más, y no sumar, pues, sufrimiento al sufrimiento, renunciando así a todo sufrimiento innecesario y neurótico o reactivo.*

*-Sacar una enseñanza al sufrimiento viviéndolo lúcidamente, pues el mismo sufrimiento que degrada puede procurarnos recursos internos hasta entonces aletargados y una fuente de energía especial.*

*-Evitar trasladar el sufrimiento de momentos pasados a los momentos presentes, lo que podríamos denominar «digerir el sufrimiento y evacuado», para que no se prolongue innecesariamente su sombra.*

*-Transformar y sanear la mente para que no siga engendrando un inconmensurable e inútil sufrimiento.*



*-Aplicar al sufrimiento la ecuanimidad o firmeza de mente y ánimo, para no aumentado con reacciones desorbitadas.*

*Buda declaró: «Sé cómo sacar la espina y bien os lo he explicado yo. Ahora bregad vosotros». Es necesario que uno mismo comience a indagar y examinar el sufrimiento y a preguntarse por qué sufrimos. A mayor apego, más sufrimiento; a mayor odio, más dolor. Trabajemos para disipar el aferramiento y el odio, y habremos puesto fin a una gran cantidad de sufrimiento. ¿Por qué es una necesidad específica la meditación? Porque mediante ella modificamos los modelos de conducta mental que generaban desdicha y abrimos una senda hacia la felicidad.*

## APEGO AL EGO

*Aunque se habían desposado hacía sólo unos meses, se enzarzaban en continuas y cada vez más violentas discusiones. Las cosas no podían seguir así, por lo que decidieron ir a recibir consejo de un sabio. Éste aseveró:*

*-La pareja perfecta es aquella en la que los dos se convierten en uno.*

*-De acuerdo -convinieron los esposos, para preguntar a continuación angustiados-: Pero ¿cuál de los dos?*

## Comentario

*Los disfraces, enmascaramientos, tendencias conscientes o inconscientes y estratagemas del ego son innumerables y a veces muy difíciles de desentrañar. Como dijo un practicante: «Llevo toda mi vida buscando mi ego, pero no lo encuentro, y el caso es que cada vez que no lo busco, aparece y me domina». Y esta declaración se ajusta a la realidad, porque el ego es parte del universo fenoménico y cuando los fenómenos se exploran, no se observa en ellos una sustancia fija, sino que están siempre en movimiento, rodando sin cesar.*

*Pero, paradójicamente, el ego lo sentimos como muy consistente y todos estamos abocados con frenesí a retroalimentarlo, apuntalarlo y fortalecerlo, de tal modo que en cuanto algo lo hiere o resiente, reaccionamos con mórbida suspicacia, orgullo herido, sentimiento de que nos menosprecian o desconsideran y otras reacciones básicamente egoístas o narcisistas. Hay que trabajar mucho para debilitar el ego y poder utilizado como un secretario, en lugar de que él nos controle a nosotros. Realmente es muy difícil, por no decir imposible, gozar de serenidad con un ego sobredimensionado. El ego excesivo nos hace vulnerables, autodefendidos, déspotas y bloqueados.*

*Para trabajar en el debilitamiento del ego se requiere ejercitar un discernimiento claro, la reflexión madura, la meditación y la firme resolución de no querer seguir siendo una marioneta*

*en manos de esa potencia desequilibradora que es el egocentrismo. Cuando vamos situando el ego en su justo lugar y nos servimos de él como un mayordomo fiel y obediente, nos sentimos más seguros, más armónicos y más dichosos. Pero es interesante saber cómo se va conformando el ego, porque así estaremos en mejor disposición para destronarlo.*

*El ego se consolida a medida que el niño va creciendo. Sobreviene por la identificación con el cuerpo, la imagen, los deseos, los proyectos, el sentimiento de individualidad y separación y las etiquetas de nombre, nacionalidad, sexo y tantas otras. Así numerosos puntales se van poniendo al servicio del ego. Influyen mucho también en su desarrollo sano y maduro, o insano e inmaduro, la educación, el ambiente familiar y social, el afecto recibido (para consolidar una buena o mala autoestima), las conductas de las figuras paternas y otros factores. Están asimismo las descripciones que los demás hacen de nosotros, los esquemas o modelos sociales y la imagen o yo idealizado. Todo ello conforma el andamiaje del ego, pero la cuestión es cómo ese ego va a evolucionar y si la persona va a madurar lo suficiente y no ser víctima de la autoimportancia o el excesivo narcisismo, o, si por el contrario, no lo va a hacer y va a arrastrar un ego inmaduro y que requiere, por ello mismo, acorazarse en el narcisismo. Pero nadie puede ser feliz ni sosegado con un ego desmedido, que le convertirá en egocéntrico, suspicaz, susceptible, vanidoso, infantilmente exigente y dueño de una falsa y artificial autoestima.*

*El excesivo ego, además, aísla a la persona y le produce un sentimiento de angustia por separatividad, porque hay una gran diferencia entre el sano individualismo y el mórbido aislacionismo interior. Aunque mientras se tenga un cuerpo-mente siempre habrá ego, éste se puede, mediante el trabajo interior, subyugar, de modo tal que, como explica Ramakrishna, «como un trozo de soga, una vez quemado, conserva su forma pero no sirve para atar, así es el ego que ha sido quemado por el fuego del Supremo Conocimiento».*

## *EL APLOMO*

*Era un zorro que meditaba y se esforzaba por mantener su mente clara y serena. Un día, un tigre hambriento lo capturó, pero el zorro logró con su autocontrol disimular su pánico y en un último intento por no perder la vida dijo:*

*-¡Un momento! ¡Deténte! Te aseguro que soy el rey de los animales del bosque. Tal es el mandato del Dios celestial que nadie puede ni debe desobedecer. A pesar de tu enorme fuerza, no podrás hacerme ningún daño, pues, si lo intentaras, serías castigado con severidad por el poder celestial.*

*-¡Vaya! -exclamó desagradablemente sorprendido el felino-. Nunca he oído cosa semejante, pero ¿cómo puedes demostrarme que en verdad eres el rey de los animales del bosque por decreto del Dios celestial?*

*-Nada más fácil que eso -declaró el zorro, aparentando gran seguridad-. Ahora tú y yo vamos a dar un paseo por el bosque. Tú sígueme a corta distancia y observa cómo todos los animales huyen de mí.*

*Con apostura y serenidad, el zorro, pisando con firmeza, comenzó a caminar delante del tigre, a corta distancia del mismo, simulando seguridad. El felino no podía dar crédito a lo que veía.*

*Todos los animales salían corriendo al paso del zorro. No se percató de que en realidad huían de él y no del inofensivo zorro. Así que decidió liberar a su presa.*

### Comentario

*El tigre confundía las apariencias con la realidad y no era capaz de descubrir la causa auténtica del proceder de los animales. En la mente ordinaria sucede este fenómeno de distorsión, enfoque incorrecto o deducción errónea, puesto que está sometida a interpretaciones que, muchas veces, no son las certeras. Los velos de la mente se van disipando con el trabajo de purificación mental. Es uno de los propósitos principales de la meditación. La percepción impura (perturbada) conduce a error; la percepción pura (inalterada) desencadena comprensión real. Muchos ejercicios de meditación se proponen básicamente purificar la percepción, evitando las interpretaciones, los juicios de valor, los prejuicios, la imaginación descontrolada y las reacciones mentales. Cuando la percepción está influenciada por el deseo o el odio, no puede presentar lo percibido como es, sino que lo filtra a través de ese apego o rechazo.*

*Una de las técnicas más antiguas de meditación consiste en captar sin reaccionar, percibir sin someter a ningún tipo de juicio o interpretación lo percibido. Así la percepción se va intensificando, por un lado, y clarificando, por otro. Esa percepción penetrativa y esclarecedora es muy útil en cualquier ámbito de la vida, porque es mucho más imparcial y ecuánime. Pero cuando la percepción surge de un estado mental inarmónico, ofuscado o desequilibrado, sólo engendra mucha confusión y desasosiego.*

### EL MONJE ERRANTE

*Un asceta errante llevaba varios días sin comer ni beber cuando llegó a un pueblo y, aun estando hambriento y sediento, ofreció un sermón a las gentes de la localidad, extendiéndose sobre las venturas de los santos del cielo. Al finalizar el sermón, una mujer rica se acercó al monje y le dijo:*

*-Todo lo que has expresado me ha interesado en grado sumo, pero hay algo que me inquieta y quiero preguntarte: ¿qué comen y beben los santos celestes?*

*Y el asceta repuso:*

*-Ignorante mujer, pues me preguntas qué comen los santos en el cielo y ni se te ocurre interesarte por lo que yo como o no como.*

### Comentario

*Con suma frecuencia nos extraviamos en divagaciones y suposiciones y no vemos lo que está a nuestro lado. Al menos deberíamos proponernos echar una ojeada a lo que nos rodea y no mirar tan lejos que no veamos lo que está frente a nosotros. A veces surge esa curiosa tendencia*

*a preocuparse por trivialidades o a querer investigar sobre asuntos improcedentes, en lugar de ocuparnos de lo que más urge. Perdemos así el precioso hilo de la vida a cada momento porque nuestra mente siempre se halla allí donde no estamos. Decía por ello Santideva: «Hay que estar atento para que la mente, que parece un elefante en celo, se halle siempre sujeta al poste de la calma interior». Evitaremos así también divagaciones irrelevantes y en lugar de preocuparnos, nos ocuparemos. Añadía el sabio mencionado: «Para vencer todos los obstáculos, me entregaré a la concentración, apartando la mente de todos los senderos equivocados y encauzándola constantemente hacia su objetivo». Así la mente conecta de manera adecuada y se ocupa de lo relevante, no extraviándose por rutas que cuando menos la dispersan y roban su sentido de lo esencial.*

### *EL MONARCA Y EL ERMITAÑO*

*El rey detestaba a los eremitas, porque como eran pobres no podían pagar tributos. Además, no era feliz y eso le hacía despreciar aún más a aquellos que gozaban de serenidad. Se enteró de que había un ermitaño en un bosque que exhalaba paz interior. Quiso burlarse de él y humillarle. Le hizo llamar. El eremita estaba muy tranquilo ante el monarca, sin inmutarse. El rey le preguntó maliciosamente:*

*-¿Quién es más poderoso: Dios o tu rey?*

*El ermitaño respondió sin vacilar:*

*-Su Majestad es más poderoso.*

*-Pues como no me expliques por qué -dijo secamente el monarca-, el látigo va a sacar a tiras la piel de tu espalda.*

*El eremita permaneció inalterable. Con calma manifestó:*

*-Es muy fácil, Majestad. Tú eres más poderoso porque puedes desterrar a cualquier súbdito de tu reino. En cambio, Dios no puede hacer tal cosa, porque ¿adónde podría desterrar a esa persona?*

### *Comentario*

*¡Vaya poder es el que consiste en desterrar, castigar, mandar matar, imponerse por la fuerza a los demás y poder sacar a tiras la piel de una espalda humana! El más poderoso es el que no se impone por la fuerza, el que no pone su orgullo en vencer, el que a nadie, por supuesto, destierra de su corazón.*

## LA IRA

*Era un hombre que padecía bruscos ataques de ira. Él mismo sufría con estos accesos incontrolados, hasta tal grado que decidió ir a visitar a un sabio para recibir consejo. El sabio moraba en la cima de una colina. Cuando el hombre llegó ante la presencia de aquél, se expresó así:*

*-Venerable sabio, mi vida es una calamidad por culpa de los ataques de ira y cólera que me asaltan repentinamente. Me hacen sentirme muy mal y empeoran mis relaciones con los demás. Mi ira no me deja. Me gustaría cambiar, pero ¿qué debo hacer? ¡Daría lo que fuese por tener calma mental!*

*El sabio repuso:*

*-Necesito ver tu ira para poder darte soluciones provechosas.*

*Así que cuando tengas ira, ven a verme enseguida, para que la contemple y pueda aconsejarte qué hacer.*

*El hombre regresó a su hogar. Unos días después, la ira le tomó abruptamente y salió corriendo hacia la morada del sabio. Al llegar le dijo:*

*-Ya estoy aquí para que me aconsejes.*

*-Muéstrame tu ira -exigió el sabio.*

*-Pero es que ha desaparecido.*

*-No has venido lo suficientemente rápido -dijo el sabio-. Necesito ver tu ira.*

*El hombre retornó a su casa. Días después, al sentir cólera, corrió hasta donde estaba el sabio.*

*-Enséñame tu cólera.*

*-Se ha disipado mientras venía corriendo a verte.*

*-¡Vaya, vaya! Así no vamos a ninguna parte. Quiero ver tu ira.*

*La próxima vez, corre más.*

*En varias ocasiones volvió el hombre colérico, pero cuando llegaba hasta el sabio, por mucho que corriera, la ira siempre se había desvanecido. Después de varios intentos, el sabio le dijo:*

*-¿No me habrás engañado? Yo no veo tu ira por ningún lado. Si la ira formara parte de ti, podrías mostrármela. Esa ira, amigo mío, no te pertenece. No es tuya. Te toma y te deja. No es tuya. Así que cuando quiera instalarse en ti, no la cojas. No des alojamiento al huésped de la ira, ¿de acuerdo?*

## COMENTARIO

*Poco más que añadir, ¿verdad? Lo mismo es extensible a los celos, la envidia, el odio, la codicia y otras cualidades negativas. Aprende a vedas tratando de no dejarte atrapar por ellas. Son olas que vienen y van; surgen y se desvanecen. ¿Dónde está el problema si no dejas que te arrebatan, no cedas ante ellas y no las expresas? Son molestas, pero tú puedes evitar cargadas y alimentadas con tus reacciones y puedes reeducarte para resistirte a ellas y dejar que sean cada vez menos frecuentes y más leves. El éxito está asegurado. Podemos ser más que ese conglomerado de emociones negativas que tratan de asaltarnos y dominarnos. Las podemos ver; nos podemos resistir a ellas; podemos corregir nuestras reacciones y podemos superadas o transformadas. La ira puede disiparse hasta dar paso a la serenidad. Pero los estados de serenidad y de deleite también son pasajeros. Las olas vienen, las olas van, pero el «testigo» permanece. En el «testigo» está la certidumbre. Reflexiona sobre esta antigua máxima: «Cuando dejo de ser, soy». Para el que desarrolla la visión cabal desaparecen los engaños y, entre éstos, hay uno muy peligroso y cuanto antes lo descubramos, mucho mejor: es la ira. Nada bueno ni bello puede florecer de ella. Es como una enredadera maligna.*

## LA LLAVE

*Un hombre estaba junto a la puerta de la casa. No podía evitar, angustiado, que se le saltaran las lágrimas. Otro hombre pasó por allí y al verlo tan desconsolado, le preguntó:*

*-¿Qué te ocurre, amigo mío?*

*-Que no puedo entrar en la casa porque no tengo la llave de la puerta.*

*Y el que por allí pasaba dijo:*

*-¡Oh, amigo! Al menos tú has encontrado una casa y una puerta, pero yo ni siquiera eso he hallado. Eres muy afortunado.*

## Comentario

*Ésta es una de las antiguas narraciones espirituales que siempre me han impresionado más. Es de gran belleza y de colosal significado. Es en sí misma una enseñanza sublime. Cada vez que desfallecemos, deberíamos recordarla. Hemos escuchado la enseñanza y disponemos de un gran número de métodos para auto-desarrollarnos y mejoramos. ¿No es ésa la puerta? ¡Qué afortunados somos! Y además pertenecemos a ese diez por ciento de la humanidad que vive en mejores condiciones externas. Los creyentes deberían hincarse de rodillas todos los días al despertar y dar gracias al Divino. ¡Cuántas personas hay sin puerta y sin llave y, además, malviviendo en terribles condiciones! Éste es un cuento que debemos recordar cuando nos asaltan los ñoños estados de ánimo o cuando nos volvemos quejumbrosos y pusilánimes. Tenemos una puerta, ¿qué más queremos? A cada uno incumbe encontrar la llave o la ganzúa para abrirla.*

## LA POSADA

*Un hombre llegó a las puertas del palacio real y dijo al jefe de la guardia:*

*-Quiero dormir en esta posada.*

*El jefe de la guardia prendió al hombre y le presentó ante el rey.*

*-¿Por qué traéis a este hombre? -preguntó el monarca.*

*-Porque no sabemos si pretende reírse de todos nosotros, ofender a su Majestad o es simplemente un loco -repuso el jefe de la guardia-. Llama posada al palacio real.*

*El hombre le preguntó al rey:*

*-Señor, ¿de quién era este lugar antes?*

*-De mi padre -repuso el monarca.*

*-¿Y antes?*

*-De mi abuelo.*

*-¿Y antes?*

*-De mi bisabuelo.*

*-¿Y antes? -seguía preguntando el hombre.*

*-De mi tatarabuelo.*

*-¿Y dónde están todos ellos? -indagó el hombre.*

*-Murieron -repuso el monarca.*

*Y el hombre dijo:*

*-¿Y cómo entonces no llamáis posada a un lugar donde vienen y van gentes de paso?*

## Comentario

*El sentido de propiedad y de posesividad está sumamente desarrollado en el ser humano, porque es uno de los máximos fundamentos del ego. Cuando poseemos sin ser poseídos, la propiedad es puramente funcional (no psicológica ni motivo de desmedido aferramiento), pero cuando poseemos siendo poseídos por lo que se posee, surgen un apego muy intenso y enfoques oscurecidos de la realidad que nos impiden ver cuán pasajero y transitorio es todo. Nos volvemos «sedientos» de objetos materiales e inmateriales, y esa «sed» es causa de sufrimiento propio y ajeno. Perdemos el sentido de la transitoriedad de este «teatro de sortilegios» que es la*

*vida y nos creemos inmortales, permitiéndonos mayor ceguera y mayor olvido de nuestro ser interior. Ésa es la gran tragedia y, para evitarla, no está de más recordar que también somos mortales e incluso, si no somos demasiado hipocondríacos, reflexionar a menudo sobre unas palabras muy sabias del Ramazyana, la gran epopeya hindú:*

*Rodando sin tregua, noche y día, decaen las vidas de los mortales, al igual que los rayos ardientes del sol estival merman los siempre decrecientes arroyos. Cuando los hombres descansan en su hogar, la muerte reposa también a su lado. Cuando día tras día salen, la muerte los acompaña en su camino; la muerte va con ellos cuando vagan errantes; la muerte está con ellos cuando están en su hogar.*

*El «mago de la vida», como dicen los sabios indios, tiene una capacidad especial para hacernos considerar sustanciales y definitivos los fenómenos de la existencia, pero aquel que comienza a despertar descubre sus trucos y empieza a saber que lo transitorio es transitorio y debemos utilizarlo y disfrutarlo, pero no dejamos tomar y utilizar por ello.*

## **INDECISO**

*Un discípulo era extraordinariamente indeciso. El maestro se había dado cuenta de ello. La indecisión se había tornado un impedimento grave en la evolución interior del joven. El mentor le mandó a buscar y le convocó en su celda. Cuando el discípulo entró en ella, el maestro estaba sentado en un taburete, al lado del cual había otro vacío. El discípulo comenzó a dudar a propósito de si debía o no sentarse. Entonces el mentor, fingiendo estar enfurecido, le gritó:*

*-Siéntate o quédate de pie, pero no vaciles.*

*El discípulo comprendió. Un estado de serenidad que hasta entonces le fuera desconocido inundó su mente.*

## **Comentario**

*La reflexión es saludable y oportuna si es madura; cuanto más libre de deseos y aversiones se halle, estará menos contaminada, y mejor amiga será. De la reflexión surge la comprensión y a través de la comprensión clara llega el momento de tomar determinaciones, porque la vida misma es toda una opción y en la opción siempre se esconde la semilla del riesgo. Como dice un antiguo texto hindú, «cada vez que colocas la planta del pie en el suelo, mil caminos se abren». Así es la vida: un gran abanico de posibilidades, donde la opción, a veces, genera ansiedad porque hay que tomar la responsabilidad de la misma, no puede estar exenta del riesgo de la equivocación.*

*Pero la prudencia no puede tornarse apocamiento ni indecisión crónica, porque deja de ser una cualidad auxiliadora para convertirse en obstáculo. Después de sopesar la situación, hay que decidir. Uno puede equivocarse y también está el derecho al error; la equivocación constituye una enseñanza vital de primer orden. Pero incluso ante los propios fallos y errores hay que desplegar la ecuanimidad, porque «posee el poder sobrenatural de transformar todo en ambrosía». Así, seamos ecuanímenes incluso ante la propia falta de ecuanimidad y sepamos que a*



*veces la vacilación nos roba nuestras mejores energías y recursos, nos paraliza y nos puede llegar a desgarrar.*

## *PRECISIÓN*

*Dos hombres se encontraron visitando a un anciano maestro. Uno le preguntó al otro:*

*-¿Has venido, como yo, a escuchar sus enseñanzas?*

*Pero el otro repuso:*

*-En absoluto. Yo ya he aprendido suficiente contemplando con qué atención y precisión se ata el maestro las sandalias.*

## *Comentario*

*La sabiduría impregna la mente, las palabras y los actos. No es solamente una respuesta profunda y vivencial a los interrogantes existenciales, ni disfrutar de un pasajero estado de quietud arrolladora, sino que es también la precisión, la cordura y la belleza de movimientos conscientes (y no feamente mecánicos) en las sencillas acciones de la vida cotidiana. Cuanto más despierto está el ser humano, más se trasluce esa conciencia despierta en lo que hace, aunque sólo sea preparar una taza de té o esbozar una sonrisa. Sus acciones no están cargadas de urgencia, tensión, crispación o contracción, sino que se aprecian sueltas y relajadas, sin nudos ni bloqueos, fluidas como el vuelo primoroso de un ave.*

*La serenidad del sabio es contagiosa; la acción calmada y precisa del despierto es toda una enseñanza; su silencio es el más elocuente mensaje. Cuando llegan las vicisitudes no se altera, pues como dice ese magnífico texto que es el Yoga-Vasistha, «a aquel que contempla en calma el transcurso del mundo tal como se desarrolló o se presenta ante él y permanece sonriente pese a sus vicisitudes, se le llama yogui imperturbable».*

*Cuando se va desarrollando la consciencia y logra el ser humano establecerse en su genuino ser interior, los pensamientos, palabras y actos se saturan de equilibrio y ecuanimidad.*

## *LA PREGUNTA ESENCIAL*

*El discípulo llevaba mucho tiempo atormentándose con una pregunta de orden metafísico: ¿tiene la vida un sentido definido? Apesadumbrado, acudió al mentor y le dijo desde la puerta:*

*-Maestro, tengo una pregunta esencial que hacerte.*

*Y el mentor dijo:*

*-Sal.*

## Comentario

*Muchos maestros se niegan a entrar en el juego intelectualmente alambicado del discípulo, porque saben que una guerra de opiniones y conceptos puede más bien enturbiar que esclarecer, confundir que aclarar. Así, se niegan a darle carnaza a la fiera conceptual e incluso llegan a la descortesía aparente para no ceder ante el discípulo y poner en jaque mate su elaboración intelectual. Se puede tener una mente metafísicamente aguda, muy inclinada a la dialéctica filosófica, pero anclada en sus propias limitaciones conceptuales. Hay personas que tanto se instalan en ese lado de la mente que no logran abrir los ojos a otras potencialidades mentales, pero que operan de otro modo. Esa propia tendencia a la divagación metafísica puede ser un obstáculo para la comprensión clara y, como dice Santideva, «una mente desprovista de clara comprensión es como un colador».*

## EL FARDO DE LA ERUDICIÓN

*Anhelaba recibir enseñanzas espirituales para madurar interiormente. Acudió a visitar a un maestro, que le sometió a un examen por escrito de un buen número de preguntas de carácter filosófico, metafísico y religioso. Como era un hombre muy culto, respondió brillantemente a todas las cuestiones. El maestro le dijo:*

*-Muy bien, muy bien. De hoy en un año te impartiré enseñanzas espirituales.*

*-Pero ¿no he contestado correctamente a todas las preguntas? -Claro que lo has hecho. Por eso mismo. Un año.*

*-Y si no hubiera entonces contestado correctamente a las cuestiones, ¿cuándo me hubieras impartido enseñanzas?*

*-Ahora mismo -aseveró el maestro-. Pero tienes tanta erudición que hasta que no te liberes un poco de ese fardo, nada puedes absorber de la enseñanza.*

## Comentario

*El pensamiento es experiencia, datos e información; la erudición es acumulación de datos; el saber libresco es conocimiento conceptual salvo que se transmute en experiencia real. El intelecto encierra en sí mismo sus peligros. La mente, salvo que esté purificada y bien canalizada, puede ser un obstáculo en ella misma. «Algo que liberar para algo tomar», dice la antigua instrucción. La investigación verdadera consiste en dudar para descubrir y en ese proceso muchos conceptos y conocimientos deben ser arrojados por la borda. En una ocasión me dijo un maestro: «La meditación es como una aspiradora para quitar la basura de datos que está obturada en los conductos del cerebro». Hay muchas personas incapacitadas para escuchar*

*porque su mente está tan saturada de ideas y opiniones que no hay espacio ni para recibir ni para escuchar y todavía menos para aprender.*

### *DIOS ME SALVARÁ*

*Era un hombre muy piadoso. Vivía en una isla y he aquí que el mar comenzó a invadida implacablemente y todos los habitantes empezaron a ser evacuados. Cuando los equipos de salvamento quisieron llevárselo, el hombre dijo:*

*-No, no, no hace falta, porque Dios me salvará.*

*Se quedó él solo en la isla. El agua iba invadiendo la tierra. La situación del hombre era cada vez más difícil. Una lancha se aproximó a él y desde ella le echaron una cuerda para salvarle, pero el hombre replicó:*

*-No, no, Dios me salvará.*

*Para ponerse momentáneamente a salvo, tuvo que subirse a la terraza del edificio más alto de la isla. Desde un helicóptero le lanzaron una escala para que se agarrase a ella, pero el hombre gritó: -No, no, Dios me salvará.*

*Siguió ascendiendo el agua y el hombre se ahogó. Cuando se encontró con el Divino, le recriminó:*

*-Parece mentira, porque toda mi vida he sido muy piadoso y no me has ayudado.*

*Y Dios le dijo:*

*-Eres un necio. Te he enviado un equipo de salvamento, una lancha motora y un helicóptero para salvarte y dices que no te he ayudado.*

### *Comentario*

*Todos podríamos preguntarnos con seriedad y sin recurrir a la absurda vía de la evasión: ¿qué hago yo por mí mismo? Muchas veces esperamos que los demás resuelvan nuestras cuitas, problemas, dudas y dificultades, pero no ponemos lo suficiente de nuestra parte. Así se puede proceder tanto en la vida externa como en la búsqueda interior. A veces recurrimos al poder superior para que nos auxilie, pero no cooperamos con él a fin de que su auxilio llegue realmente. Incluso la denominada gracia, que nos permite alcanzar otro estado de conciencia, no sobreviene de forma gratuita, sino que es el fruto de un largo aprendizaje interior. Esta resplandeciente invitada se gana o, dicho de otro modo, hay que poner las condiciones para que pueda visitarnos en nuestro hogar interior. Si el hogar está hecho un desastre, es feo y*

*desapacible, la invitada nos negará su visita, pero si es cálido, amoroso y claro, acudirá a brindarnos su consoladora compañía.*

*La vida nos da oportunidades que podemos instrumentalizar tanto para nuestra evolución interior como para mejorar nuestras condiciones de vida externa, pero debemos estar atentos a fin de detectarlas y, con diligencia, poner los medios para desarrollarlas. El adagio dice: «La providencia pasa la bandeja una sola vez». Si uno no está alerta, la bandeja pasará de largo; aunque, por fortuna, puede pasar más de una vez, hay que estar atentos como si no fuera así. También debemos ayudarnos a nosotros mismos aunque el destino o la casualidad nos ayuden y saber ver cuándo la vida nos extiende una mano para agarrarnos a ella y mejorar en todos los órdenes; pero no se puede proceder desde la indolencia o dejando que todo se haga por nosotros puesto que, sin ansiarse, uno puede ser dinámico y cooperar sabiamente con los acontecimientos.*

### *EL MISTERIO MÁS PROFUNDO*

*Era una mujer que tenía un intelecto muy desarrollado, pero que no era capaz de controlar sus pensamientos. Constantemente se estaba debatiendo en cuestiones metafísicas. Visitó a su mentor para preguntarle:*

*-¿Cuál es, maestro, el misterio más profundo de todos los misterios?*

*Como contestación, el mentor le pellizó las nalgas. La mujer, realmente indignada, exclamó:*

*-¡Todavía tienes eso en la mente!*

*El maestro replicó:*

*-¡Todavía tienes eso en la mente!*

### *Comentario*

*No importa de dónde provengan los modelos, no son más que eso. Pueden funcionar en sentidos diversos, pero son esquemas, y los esquemas fijos y prefabricados impiden el entendimiento correcto. No son los modelos los que cuentan, pues son convenciones e imitaciones, tradiciones y costumbres, sino la sabiduría liberadora que emerge más allá de ellos. Muchas veces los maestros se sirven de actitudes paradójicas, incluso aparentemente «escandalosas» o muy sorprendidas, para romper los modelos de la mente del discípulo y hacerle pensar y sentir por sí mismo.*

## DESESPERACIÓN

*No sabía qué vía espiritual seguir. Se obsesionaba preguntándose qué método o técnica aplicar. No se sentía en paz ni consigo mismo ni con los demás. Pero así pasaban los meses y los años, debatiéndose con infinitas dudas. Acudió a visitar al maestro y, atribulado, le dijo:*

*-Así que no sé qué método seguir.*

*El maestro ordenó:*

*-Coge la escoba y barre.*

### Comentario

*Si la intención es pura, la motivación amorosa hacia todos los seres, la aspiración inquebrantable, la atención diligente y la ecuanimidad firme, cualquiera puede ser el método y, en lugar de estar debatiéndonos en dudas, emprendamos la acción consciente y desinteresada. Actuemos serena y relajadamente, lo mejor que podamos, como decía Milarepa, el gran yogui tibetano, «apresurándonos lentamente», con sosiego pero con entusiasmo, sin impacientarnos ni tensarnos, con lucidez..., y entonces incluso barrer es un milagro, porque la escoba y su movimiento se vuelven un instrumento para el cultivo de una mente sana, atenta y sosegada.*

*Se trata del yoga o «método de la escoba»; la meditación del barrer consciente, sin expectativas, con precisión en cada escobazo, la respiración serena, la semisonrisa en los labios, ningún afán compulsivo por acabar lo antes posible y quitarse la escoba de las manos, limpiando el suelo con una actitud tal que a la vez se vaya limpiando la mente. A través del barrer consciente iremos obteniendo una visión de la totalidad y la acción diestra se convertirá en un medio para superar los estados perniciosos de la mente y, si aparecen, bárrelos, no dejes que su polvo enturbie la visión. Puede haber mucha inspiración y revelación en barrer. Depende de la actitud, de la pericia, del grado de vigilancia y de la capacidad para conectar con el aquí y ahora.*

*Conocí a un yogui en una cueva de los alrededores de Katmandú. Estaba cocinando leche y, mientras contestaba a mis preguntas, la leche se desbordó. Sonrió y me dijo: «¿Lo ves? Por falta de atención. Si se cuece leche, se cuece leche». Y antes de que me despidiera de él, me dijo: «El secreto está en parar». Nunca lo he olvidado, aunque los occidentales de las junglas urbanas difícilmente sabemos hacerlo.*

## TEMOR

*En el camino para visitar a su maestro, el discípulo vio a lo lejos una manada de lobos y se aterrorizó. Media hora después se reunió con el mentor y le confesó cuánto se había asustado por haberse encontrado con una manada de lobos. El maestro le preguntó:*

*-¿Todavía tienes eso en la mente?*

*Al llegar la hora de la cena, el asiento de la silla que correspondía al discípulo exhibía una pintura de Buda. Entonces el discípulo, cuando estaba a punto de sentarse y se dio cuenta de ello, se incorporó rápidamente evitando tomar asiento sobre la imagen sagrada. El maestro dijo:*

*-¿Todavía tienes eso en la mente?*

### *Comentario*

*La mente acarrea muchos conceptos, clichés e ideas a las que se aferra. ¿Es eso libertad mental? ¿Puede así la mente expandirse como un hermoso firmamento ilimitado? ¿Es posible ver así más allá de las propias creaciones falaces de la mente? Hasta las ideas más sagradas son meras ideas; hasta las opiniones más respetables son opiniones. Muchas personas viven en función de sus ideas y opiniones, y así roban frescura a la vida e incluso la disecan o asesinan. No es la idea lo que cuenta, sino la vivencia y la actitud. No podemos estar limitados por ideas y deseos y descripciones de otros; bastante tenemos con nuestras limitaciones humanas, que hay que aceptar conscientemente y con humildad.*

*Vive desde tu mente y desde tu corazón, y no a través de la mente y el corazón ajenos; vive desde tus experiencias y vivencias y no a través de las vivencias y experiencias de los demás; en suma, vive tu vida, y no dejes que los otros la vivan por ti. Cada uno debe apelar a su inteligencia primordial. Ni siquiera un iluminado puede iluminar nuestro camino; porque el propio camino sólo puede ser iluminado por uno mismo. Hasta lo más sagrado puede convertirse en una gran atadura o incluso, si hay fanatismo, en la peor atadura.*

*En una ocasión un maestro le dio una bofetada a un discípulo por verle muy santurrónamente rezando a Buda y otro le dijo a su pupilo: «Si pronuncias la palabra Buda, enjuágate la boca». Esta intencionada desacralización es para que el discípulo sea más libre y no se obsesione con las ideas, sino que desarrolle su naturaleza de comprensión y claridad sin estar sujeto a conceptos oprimentes.*

### *¿QUÉ OTRO REFUGIO PUEDE HABER?*

*Cuando Buda estaba cerca de la muerte, los discípulos se encontraban muy inquietos pensando que perdían al maestro, que era para ellos también un refugio y una inspiración. Pero Buda les exhortó diciéndoles:*

*-Vosotros sois vuestro propio refugio, porque ¿qué otro refugio puede haber?*

## Comentario

*Crecer en años no significa crecer en madurez o en sabiduría. La verdadera madurez interior, que no es envejecimiento psíquico o petrificación de las estructuras anímicas, le reporta al individuo un carácter más estable, una comprensión más amplia, una más saludable asunción de sus responsabilidades, una aceptación más sosegada de los acontecimientos y una mayor capacidad para resolver sus conflictos internos, conciliar sus contradicciones psíquicas y superar frustraciones, así como no extraviarse tanto en expectativas y comenzar a buscar satisfacción dentro de sí mismo, sabiendo sentirse mejor tanto en soledad como en compañía.*

*Pero no es fácil para la persona convencerse de que el refugio más seguro está dentro de uno mismo y que como vivimos con nosotros mismos tenemos que poner los medios para sentirnos bien en nuestra interioridad y potenciar en nosotros todos los recursos internos. El autodesarrollo es un proceso precioso, pero bien es cierto que no es fácil aprender a manejarse con el lado difícil de uno mismo, que exige una actitud de sabiduría, que implica disciplina, pero también ecuanimidad y evitar autoculpa o juicios acrimoniosos contra uno mismo. Si fuéramos perfectos no seríamos humanos, ni sería necesario entonces ningún tipo de ejercitación anímica.*

*Declara Nisargadatta: «Tú mismo eres tu último maestro. Tu maestro exterior no es más que una señal indicadora. Sólo el maestro interior seguirá contigo a lo largo de todo el camino hacia la meta, porque él es la meta».*

## EL VIAJE

*Dos hombres se encontraron en la ruta. Uno venía del norte y el otro, del sur. Decidieron viajar juntos durante unos días.*

*-¿Adónde vas? -preguntó el hombre que venía del norte a su compañero.*

*-A donde pueda hallar un verdadero mentor. Llevo años viajando por todo el mundo en busca de un maestro genuino, pero no es labor nada fácil, porque hallar un mentor verdadero es muy arduo.*

*-¿Qué harás cuando lo encuentres?*

*-Ése será el momento más significativo de mi vida. Me abalanzaré a sus pies y le pediré que me instruya. Ojalá me sea dado vivir tan inefable momento alguna vez.*

*Pasaron unos días. Pero un amanecer el hombre procedente del norte le dijo a su compañero:*

*-Bueno, amigo, cada uno debe seguir su camino. Ha llegado el momento de separarnos.*

*-¿Hacia dónde vas? -preguntó el hombre procedente del sur.*

*-También yo proseguiré con mi búsqueda.*

*-¿Con tu búsqueda?*

*-Sí -dijo el hombre del norte-. Quiero hallar un verdadero discípulo. Y no es fácil, ¿sabes? Primero tiene que reconocer al genuino maestro y luego demostrar una actitud impecable que le haga merecedor de recibir la instrucción espiritual. No es fácil, nada fácil.*

*El hombre del norte partió en otra dirección y el hombre del sur, en ese momento, se dio cuenta de que no había reconocido al maestro verdadero que siempre había buscado.*

#### Comentario

*Un antiguo y conocido adagio afirma: «Cuando el discípulo está preparado, el maestro aparece». El discípulo no siempre está listo ni suficientemente motivado para que surja el mentor. Puede que tampoco sea lo bastante virtuoso. Otras veces, sus exigencias son tales y sus expectativas tan desorbitadas que no le permiten intuir al preceptor; en ocasiones no está lo suficientemente perceptivo para descubrirlo. Pero, además, hay que abandonar el sentimiento aferrante de maestro, porque cualquier persona que tenga algo que enseñamos en la búsqueda interior -incluso si ella misma no está en esa búsqueda- se convierte en una valiosa preceptora, así como cualquier criatura sintiente o las circunstancias de la vida misma o un elemento de la naturaleza o un libro o cualquier otro elemento que despierte nuestra viveza, nuestra motivación y nos ayude a mejorar.*

#### LA PARÁBOLA DE LAS VIGAS

*Buda reunió a sus discípulos y les habló así:*

*-Así como en una casa con tejado de dos aguas, monjes, las vigas convergen en la parhilera, se dirigen por igual a ella, se fijan y se unen a ella, así también los estados mentales perniciosos están todos arraigados en la ignorancia, y se fijan y se unen a ella. Por eso, monjes, debéis disciplinaros así: «Viviremos juntos con vigilancia».*

#### Comentario

*Un antiguo adagio reza: «No hay otro pecado que la ignorancia», puesto que de la ignorancia básica o fundamental, también denominada ofuscación, surgen las opiniones equivocadas y los estados mentales más perniciosos. Precisamente, en la más remota Antigüedad nacieron los métodos de meditación para poder superar la ignorancia fundamental de la mente, que la somete a servidumbre, le impide proceder saludablemente y es el combustible de otros impedimentos o negatividades. Por ignorancia ponemos mucha energía en lo que no la merece y, por el contrario, la sustraemos de allí hacia donde deberíamos canalizarla.*

*Mediante el trabajo interior se disipa la ignorancia de la mente y, en la medida en que despierta la potencia de la claridad mental, la persona comienza a rectificar y a valorar lo*



*realmente importante. Como dice Mateo: «El reino de los Cielos es semejante a un mercader que busca perlas preciosas. Cuando encuentra una de gran valor, vende todo lo que tiene y la compra».*

## LA PARÁBOLA DEL DARDO

*Y así se expresó Buda:*

*-Monjes, una persona que no conoce la Enseñanza experimenta una sensación agradable, experimenta una sensación desagradable o una sensación neutra. Un noble discípulo que conoce la Enseñanza también experimenta una sensación agradable, una sensación desagradable o una sensación neutra. ¿Cuál es la diferencia, la diversidad, la distinción entre un noble discípulo que conoce la Enseñanza y una persona mundana que no conoce la Enseñanza?*

*»Cuando una persona mundana que no conoce la Enseñanza es tocada por una sensación dolorosa se inquieta, se aflige, se lamenta, se golpea el pecho y llora y está muy turbada. Es como si un hombre fuera traspasado por un dardo y, a continuación del primer impacto, fuera herido por otro dardo. Así pues, experimentará las sensaciones causadas por los dos dardos. Ocurre lo mismo con la persona mundana que no conoce la Enseñanza: cuando es tocada por una sensación dolorosa (corporal) se inquieta y sufre, se lamenta, se golpea el pecho, llora y está muy turbada. Así experimenta dos sensaciones: la sensación corporal y la sensación mental.*

*»Pero en el caso de un noble discípulo bien enseñado, monjes, cuando es tocado por una sensación dolorosa no se inquieta, no se aflige, no se golpea el pecho y llora, ni está turbado. Experimenta una sensación: la corporal, pero no la mental. Es como un hombre que ha sido traspasado por un dardo, pero no es herido por un segundo dardo que sigue al primero. Así esa persona experimenta las sensaciones causadas por un solo dardo. Ocurre lo mismo con un noble discípulo que conoce la Enseñanza: cuando es tocado por una sensación dolorosa, no se inquieta, no se aflige, ni se lamenta, no se golpea el pecho y llora, ni está muy turbado. Experimenta una sola sensación, la corporal.*

## Comentario

*La sensación merece un análisis preciso, porque toda nuestra vida es sentir. De hecho, en Oriente a los seres vivos se los denomina «seres sintientes». La sensación es lo que denota la vida: mientras existe un complejo cuerpo-mente, hay sensaciones. Pueden ser burdas o sutiles, gratas, ingratas o neutras. Unas (las agradables) producen codicia; otras (las desagradables), odio; otras (las neutras) generan tedio o torpor mental. Las sensaciones -tanto las físicas como las mentales- dominan nuestra vida y nos someten, si no sabemos manejarlas con ellas, a la ofuscación, dependencia, esclavitud, desasosiego, aferramiento y odio.*

*Todos perseguimos compulsivamente sensaciones gratas y no nos basta con disfrutarlas, sino que deseamos eternizarlas, apropiarnos de ellas, repetir las e intensificarlas, con lo que*

*generamos adicción, aferramiento, dependencia y, antes o después, desdicha. Detestamos, asimismo, las sensaciones ingratas, que nos crean frustración y malestar, las rechazamos añadiendo sufrimiento al sufrimiento, y se crea resentimiento y rabia, aumenta la masa de dolor. Ante las sensaciones gratas e ingratas, los sabios proponen la firmeza, equilibrio e imperturbabilidad de mente. Es una disciplina que, aunque requiere entrenamiento, está al alcance de todo el mundo. El esfuerzo continuo para desplegar la ecuanimidad es imprescindible. La sensación pierde ascendencia sobre la persona y no la somete a servidumbre. La sensación grata se disfruta, sin aferrarse; la sensación ingrata se sufre, sin crear odio, rencor, frustración y desdicha sobre la desdicha. ¿No es esto sabiduría? Poco a poco nos vamos situando así más allá del aferramiento y el odio, lo que proporciona la verdadera libertad interior, la tranquilidad, la sublimidad.*

*En el Digha Nikaya leemos: «Que mi mente no abrigue codicia por nada que induzca a la codicia»; por esta razón debemos convertir la atención vigilante en guardián de la mente, por el propio bien. «Que mi mente no abrigue odio hacia nada que induzca al odio»; por esta razón debemos convertir la atención vigilante en guardián de la mente, por el propio bien.*

### LA PARÁBOLA DE LA CASA

*Buda se dirigió a sus discípulos y les dijo:*

*-La mente es como una casa. Si la casa está bien techada, no entran ni el granizo, ni la lluvia, ni la nieve. Si la mente está bien protegida por la atención y la ecuanimidad, los estados mentales perniciosos no pueden permanecer en ella.*

### Comentario

*La mente está llena de engaños. Además, es frágil y hace aguas por todas partes. Muchas de sus potencialidades se debilitan o se pierden. En sus tendencias impulsivas de aferrarse o rechazar, ella misma se limita, se contrae y se enrarece. La mente da cabida a muchos estados perniciosos, pensamientos insanos, distracciones y reacciones desmesuradas. Así, la mente abre una vía hacia la insatisfacción, la obsesión y el apego, y cierra los canales hacia su propia esencial sutil de calma profunda y reveladora. Hay que aprender a proteger la propia mente y saber sumida en el silencio total, libre de inclinaciones, para que pueda conectar con su fuente de sosiego y claridad. Sólo mediante la renuncia al ego sobredimensionado y el desapego, lograremos superar aflicciones, apegos que conducen a la frustración y la decepción y muchos miedos imaginarios. Debemos empezar a comprender la mente y su funcionamiento y a examinar, desapasionadamente, los estados fugaces de su contenido. La semilla de la compasión sólo brotará cuando el ego vaya aflojando sus ataduras.*

*En un antiguo texto de enseñanza budista se nos dice: «El que vive con la mente atenta, y la conducta tranquila, libre de desasosiego; el que se ejercita en la quietud de la mente con constancia y perseverancia, ése es conocido como el Siempre Resuelto». Y en otro texto notable se nos hace saber: «El que encuentre deleite en aquietar la mente, con certeza ganará la suprema liberación».*

## EL ESPEJO

*Buda se reunió con su hijo Rahula y le preguntó:*

*-¿Para qué crees, Rahula, que es un espejo?*

*-Para reflejar, señor -repuso el muchacho.*

*-De la misma manera, Rahula, los actos corporales deben hacerse sólo tras madura reflexión y tras madura reflexión deben hacerse los actos verbales y mentales.*

## Comentario

*La mecanicidad rige a menudo los pensamientos, las palabras y los actos de las personas. Conduce al impulso ciego, la negligencia y la completa falta de atención, lo que suele resultar perjudicial. Mejoraríamos notablemente si nos disciplináramos en tomar conciencia y discernir sobre nuestros pensamientos, palabras y actos. Evitaríamos muchas aflicciones y, además, el prematuro declinar de la conciencia. La negligencia es una inductora de malestar. El antídoto de la ciega mecanicidad es la atención vigilante y consciente.*

*En una ocasión, Buda habló así a sus discípulos:*

*«Supongamos que se ha reunido una gran multitud de gente al oír la noticia de que ha llegado una reina de belleza. Y si esta reina de belleza está también altamente dotada para la danza y el canto, al saber eso, la multitud que se reúna será mayor. Ahora llega un hombre que desea vivir, no morir, que desea la felicidad y aborrece el sufrimiento. La gente le dice: "Amigo, aquí tienes una vasija llena de aceite hasta el borde. Debes llevárselo a la reina cruzando entre la multitud. Un hombre con una espada desenvainada se situará a tu espalda y si derramas una sola gota de aceite te cortará la cabeza". ¿Qué creéis? ¿Llevará el hombre la vasija con el aceite cuidadosamente, sin prestar atención a lo que le rodea?».*

*Así el Buda les exhortó al desarrollo y cultivo metódico de la atención consciente, a la que también alentaba Jesús (censurando a las personas de mente embotada y ofreciendo parábolas para el despertar de la conciencia), pues como se declara en el Dhammapada: «El que permanece atento está vivo; el que no, es como si ya hubiera muerto».*

*La atención consciente conduce a la clara comprensión y la lucidez. Lucidez al pensar, lucidez al hablar, lucidez al actuar. Ésta evita mucho sufrimiento y ayuda a conquistar el sosiego.*

## EQUILIBRIO

*Dos ministros fueron acusados de corrupción, aunque solamente uno de ellos, el más joven, había sido corrupto. Pero el rey no podía saber cuál de los dos era el culpable, así que los reunió y les dijo:*

*-Voy a someteros a una prueba. Ella decidirá por mí, puesto que los dos decís que sois inocentes y yo no tengo medios para saber quién es el culpable. La prueba consistirá en tender un alambre entre dos colinas y que lo paséis de una a otra cima. Si lo pasáis, seréis exonerados de cualquier culpa, y si uno de vosotros o ambos os precipitáis a tierra, ése será el castigo: la muerte inexorable.*

*Así llegó el día de la prueba. Se había tendido un alambre entre dos colinas. El ministro más joven comenzó a caminar torpemente por el hilo de metal, enseguida dio un traspié y se precipitó al fondo del abismo, hallando la muerte. Después le tocó el turno al ministro mayor. Con sorprendente sagacidad fue pasando el alambre, hasta que cruzó de una a otra colina. Estupefacto, el monarca le hizo llamar y le dijo:*

*-Amigo mío, has salvado la vida. Pero hay algo que de verdad me intriga. ¿Cómo has podido superar prueba tan difícil?*

*Y el ministro repuso:*

*-¡Oh, Majestad, no ha sido gran cosa! Simplemente, he aplicado la actitud que he observado durante toda mi vida: irme en exceso a un extremo. Siempre he tratado de tener una mente firme y equilibrada y he procedido encima del alambre con esa actitud: cuando me inclinaba demasiado hacia un lado, corregía; cuando lo hacía en demasía hacia el otro, corregía. Todo lo que he hecho es aplicar a mi paso por el alambre está equilibrada actitud de vida y así, sin esfuerzo, he logrado recorrerlo.*

## Comentario

*Intencionadamente en mi novela espiritual El faquir me he servido, a lo largo de muchas de sus páginas, del aprendizaje del equilibrismo sobre el alambre como analogía del aprendizaje vital sobre ese otro «alambre» que es el de la vida, porque todos somos equilibristas que, pasando por él, debemos aplicar la actitud de un equilibrista para evitar precipitarnos en el vacío. La vida es un alambre que se extiende desde el nacimiento hasta la muerte y hay que ejercitarse en pasarlo con mucha atención, confianza, paciencia, intrepidez, firmeza de mente y sosiego. Uno no puede ligarse o aferrarse al alambre. Los movimientos deben ser medidos y certeros, pero a la vez libres y fluidos. No hay lugar para la distracción, pues puede resultar fatal, ni tampoco para el alambre ya pasado o el alambre por pasar, porque hay que conectar con la momentaneidad. Pueden surgir complicaciones y hay que saber evitarlas y reequilibrarlas. El ánimo no debe desfallecer. Uno no puede permitirse reacciones mecánicas ni automatismos. A la vez es necesario controlar y soltar. Para poder manejarse, tiene que haber plena conciencia.*

*En la vida diaria la ecuanimidad o el arte de armonizar y reequilibrar, con una mente firme y sosegada, es sumamente necesario y además consolidará una actitud que nos será siempre provechosa en cualquier situación inesperada o difícil que se produzca.*

## LA MENTE

*El discípulo, angustiado, acudió al maestro para rogarle:*

*-Por favor, maestro, tengo una mente que no me deja en paz. Cálmala.*

*-De acuerdo. Extiende tu mente ante mí y la calmaré.*

*-Pero es que cuando busco mi mente no la encuentro.*

*-¿Lo ves? -dijo el maestro-. Ya la he calmado.*

## Comentario

*En las psicologías orientales de la autorrealización se ha insistido siempre en la necesidad de que la persona examine, observe y explore sus estados mentales y la naturaleza de los mismos, para comprobar su impermanencia, insustancialidad y su manera de surgir y desvanecerse, aprendiendo así la persona a no dejarse atrapar por sus estados mentales y sabiendo desidentificarse de aquellos que no son provechosos. Cuando uno se va adiestrando en esa minuciosa exploración, comienza a descubrir los contenidos de la conciencia, pero, sobre todo, la ausencia de un ego permanente. Cuando la persona vivencia la provisionalidad del ego y toma conciencia del surgir y desvanecerse de los procesos mentales, empieza a sentir un gran alivio al darse cuenta de que es posible evitar reacciones con respecto a los procesos mentales y se puede profundizar en el examen de la mente para eliminar sus obstáculos, desarrollar los factores de crecimiento o iluminación y ser más libre con respecto a los objetos de la mente.*

*Medítese sobre las aseveraciones de Padma-Sambhava: «En su auténtico estado la mente es clara, inmaculada, no hecha de nada; siendo hecha de vacío, simple, vacua, sin dualidad, transparente, sin tiempo, no comprensible como cosa separada sino como unidad de todas las cosas; sin embargo, no compuesta por ellas, de un solo sabor y trascendente a toda diferenciación».*

## DESIDENTIFICACIÓN

*El discípulo vivía angustiado. Aunque leía y releía los textos sagrados no hallaba paz de ningún tipo. Acudió al maestro y le dijo:*

*-Alguna razón tiene que haber para que no encuentre consuelo ni fuera ni dentro de mí mismo.*

*-La hay, la hay -dijo sosegadamente el maestro-. Y no es ajena a ti.*

*-¿No es ajena a mí? -preguntó extrañado el discípulo.*

*-Es tu mente la que se identifica.*

*-¿Puedes ponerme un ejemplo? -preguntó un poco insolentemente el discípulo.*

*El maestro dijo:*

*-En la pantalla de un cine hay inundaciones y fuegos cuando así la película lo exige, ¿no? Pero, amigo mío, ni la pantalla se moja ni la pantalla se quema.*

### Comentario

*El genuino control sobre la mente, que nunca es represión, permite que la mente misma aprenda a ser más libre, cuando lo desea, de la influencia de los sentidos y, por tanto, que pueda desidentificarse de los eventos que la atan, no estar siempre fluctuando como una banderola al viento. Mediante el esfuerzo perseverante, la atención y la ecuanimidad, es posible conseguir un «espacio» interior de conciencia inafectada y profundamente sosegada que no se identifique necesariamente con los factores perturbadores y pueda mirarlos sin reaccionar desmesurada y negativamente, pues como declara el adagio, «por mucho que el lobo aúlle, la luna no se inmuta en el cielo».*

### LIBERACIÓN

*-Maestro, por favor, ayúdame a liberarme.*

*-¡Oh, querido mío! ¿Y quién te ata sino tu mente?*

### Comentario

*La declaración de Juan el Evangelista cuando nos dice: «Es necesario nacer de nuevo» puede tener distintas lecturas e interpretaciones, pero una de ellas bien podría ser: deja el fardo de tu mente vieja; despójate de tus condicionamientos y grilletes; nace a una mente nueva que es nacer de nuevo cada vez que lo consigas. Muchas personas disponen de libertad e incluso de medios, pero no logran sentirse libres ni proceder como tales, porque la mente se ha convertido*

*para ellas en una gran atadura y, subsiguientemente, en una fenomenal limitación. Había un individuo que estuvo toda su vida intentando cambiar todo en el exterior y evitar todo lo que él consideraba ligaduras. Y así le llegó la enfermedad y cuando se hallaba próximo a la muerte se dio cuenta, con espantosa lucidez, de que había tratado de cambiar todo menos su mente y de liberarse de todas las ataduras menos la de su encadenante mente. Es igual que esas personas que siempre están tratando de cambiar a las otras, pero no ponen el menor empeño en modificarse a sí mismas.*

*La mente se labra servidumbre, pero también, si uno se lo propone, libertad y bienestar. No podemos, ni mucho menos, liberar la mente de todos los códigos y condicionamientos, pero podemos hacer algo para ir refrenando el lado difícil de la mente y cultivando el más fecundo. Se puede uno ir esforzando por hallar estabilidad en la mente y desplegar lo más cooperante de ella. También el desapego es como una afilada daga que va cortando las ataduras de la mente. La meditación, por supuesto, es uno de los métodos más antiguos y solventes para despojar los lastres de la mente.*

*No sólo en meditación sino también en la vida diaria, podemos ejercitarnos en permanecer establecidos en nuestra presencia de ser y no dejamos arrebatar por los estados negativos de la mente o las nocivas influencias del exterior.*

## LA SONRISA

*Era un hombre muy activo. Vivía en una casita en el campo y tenía un vecino que con frecuencia estaba sentado apaciblemente en el jardín de su casita, sin hacer nada que no fuera deleitarse con la contemplación. Lo que más le extrañaba al hombre activo no era solamente que su vecino dedicase tanto tiempo a la inactividad, sino que siempre iluminase su rostro una sosegada sonrisa que parecía reflejar un sentimiento de permanente dicha.*

*El hombre activo decidió ir a visitar al hombre inactivo y le dijo: -Pero ¿cómo es que no haces nada?*

*-¿Y tú qué haces? -respondió sonriente el hombre contemplativo.*

*-Pues yo no dejo de trabajar y lo hago en varios campos, para poder así un día lejano disfrutar tranquilamente y poder permanecer en reposo y gozar de cada momento de ocio.*

*-O sea -replicó el hombre contemplativo-, que vas a hacer todo eso para poder llegar a estar como yo estoy. ¿No ves, amigo, que ya tengo lo que tú pretendes conseguir en años?*

## Comentario

*Una de las vías más eficientes para el auto desarrollo en la India es el Samkhya-yoga, que nos enseña el arte de desligarnos para vincularnos con lo que nunca hemos dejado de ser. Y los sabios de este sistema liberatorio declaran: «La totalidad de la naturaleza es para el alma, no el*

*alma para la naturaleza». Pero la mayoría de los seres humanos nos dejamos engañar y prender por la naturaleza con todo su despliegue tremendamente seductor de encantos, afanes, reflejos, proyectos, objetivos y metas, dando la espalda, sin embargo, al disfrute sosegado pero intenso de cada momento como es, permaneciendo conciliados con nosotros mismos y con los demás, sin vanas urgencias (aunque con diligencia), no huyendo del instante presente sino saboreándolo en toda su plenitud (aunque a veces no sea tan grato o divertido).*

*Nos enredamos en infinidad de actividades, planes, objetivos, metas, ocupaciones y preocupaciones con la ilusoria y vana esperanza de que así llegaremos a tener lo que no tenemos interiormente, es decir, contento y satisfacción, sin damos cuenta de que ése es uno de los trucos más burdos pero que más nos atolondran. Entramos así en lo que los hindúes denominan «el círculo vicioso del noventa y nueve», que nos espolea para redondear en cien y luego seguir redondeando en doscientos y así sucesivamente, porque ese afán calculador y acumulativo no tiene fin. Hay que modificar la actitud aquí y ahora, retornar a la hermosa simplicidad de la vida, porque tan sólo en el no-artificio, con la ausencia del deseo compulsivo de los anhelos falsos y prefabricados encontraremos un dulce sosiego que no nos otorgarán las metas ambiciosas, porque a éstas seguirán otras y así sucesivamente. En esta sociedad por cuyas arterias sólo fluye la sangre de lo mercantil, quizá en cada esquina debería ponerse un cartel con las palabras de Ramakrishna: «El dinero sólo puede darte pan. No lo consideres como tu único ideal»*

## *EL RUISEÑOR*

*Era una jaula hecha de espejos y en el medio de la misma había una hermosa rosa colgada. La flor se reflejaba primorosa y bellamente en los espejos y el ruiseñor que estaba preso en la jaula se sentía embelesado por dichos reflejos. Tan fascinado estaba que volaba hacia un reflejo y se golpeaba; volaba hacia otro y volvía a golpearse. Buscaba la rosa en los reflejos, porque tanta belleza le tenía fascinado y turbado. Pero por todos los lados contemplaba la maravillosa rosa. Y cada vez que quería sentirla y se aproximaba a ella, se golpeaba y se hería. Pero un glorioso día, se abalanzó sobre la rosa real y entonces, ¡oh, milagro!, ya no había jaula y era libre para volar, cantar, sentir, gozar y vivir.*

## *Comentario*

*Todos los maestros han afirmado que el conocimiento nos hará libres; obviamente, se refieren a un conocimiento supra-cotidiano y no libresco. Pero, persiguiendo reflejos y siguiendo los extravíos de la conciencia, no somos capaces de llegar a la rosa del conocimiento. Los reflejos no tienen su aroma y en ellos no podremos nunca encontrar la libertad, la satisfacción y la certidumbre que anhelamos, sino más bien seguir acumulando decepciones, frustraciones, sinsabores y heridas. Sólo si perseveramos en la búsqueda y vamos aprendiendo a corregir, a esclarecer nuestros enfoques y a servirnos de un entendimiento correcto, un día iremos a dar con la rosa del conocimiento, cuya fragancia nunca se pierde y nos conduce hacia la cámara del corazón, donde nos encontraremos cara a cara con nuestro ser. Entonces percibiremos las potencias internas y también las externas, con una percepción que no está sometida a la*



*interpretación ni al deseo o a la aversión y, por tanto, no está distorsionada y es supra-consciente.*

*Declara Yogananda: «Cada uno de vosotros está compuesto de miles de pequeñas estrellas: ¡las estrellas de los átomos! Si vuestra fuerza vital fuese liberada del ego, aprehenderíais el universo entero en vuestro propio ser».*

## *ELLA HACE POR MÍ*

*El alcalde de una localidad, un anciano cabal, murió de viejo. Entonces muchos querían ser alcaldes y comenzaron a disputar entre sí, insultarse y recriminarse. No había manera de elegir al alcalde. No hallando otro remedio, la gente del pueblo decidió nombrar alcalde a un ermitaño que habitaba en el bosque, aunque sólo fuera temporal y provisionalmente hasta que todos lograran ponerse de acuerdo.*

*-Necesitamos perentoriamente que seas nuestro alcalde -le dijeron al ermitaño.*

*-Pero si yo no hago nada -dijo el hombre.*

*-Sabemos -replicaron- que al menos eres un hombre justo y sosegado. De momento es lo que necesitamos.*

*-Pero si yo no hago nada -insistió el ermitaño, pero no logró disuadir a la gente de su ruego.*

*El ermitaño fue nombrado alcalde. Entonces emprendió una actividad extraordinaria y frenética, aunque siempre estaba sereno. Hizo una escuela, un hospital, pozos; reforestó; organizó un servicio de recogida de basuras; emprendió un sistema de ayuda a viudas y huérfanos; empedró las callejuelas del pueblo; se encargó de que se encalaran las casas, y otras muchas mejoras. Después de un año, el pueblo había conseguido cambios muy notables. Entonces decidieron dar una condecoración al hombre.*

*En la plaza del pueblo, se reunieron todos y cuando iban a condecorar al alcalde, éste los detuvo y les dijo:*

*-Yo no hago nada. Ponedle la medalla a ella.*

*-¿A ella? -preguntaron todos intrigados y perplejos.*

*-Sí, a ella, a la Mente Superior. Yo no hago nada. Por eso siempre me veis tan sereno y descansado. Condecoradla a ella.*

## *Comentario*

*Sobreviene un estado de paz muy sentida cuando uno logra hacer el bien pero sin dejarse atrapar y angustiar ni por la acción ni por los resultados de la misma. Si tienes que hacer,*

*haces, pero con una parte de ti, el ángulo de quietud, desligada de la acción encadenante y libre de la actitud de apego a los frutos de la acción. Entonces se consigue la obra por el amor a la obra misma, y ni la obra ni sus resultados encadenan y perturban. La responsabilidad del bien hacer es de uno y no puede desplazarse ni justificarse, pero libera uno la acción del sentimiento aferrante de personalismo y egocentrismo. Se mantienen la atención y la lucidez en cualquier actividad, pero no se permite que la acción nos hechice hasta perder de vista al que hace ni que el ego se apropie de la acción para crecerse ni siquiera persiga ego céntricamente y con aferramientos los resultados.*

*Esa renuncia consciente a la acción y sus resultados (donde se hace mejor, pero sin infatuarse) representa un gran avance en la vía hacia el sosiego, porque la persona deja de angustiarse por ellos. Vivekananda aconsejaba: «Trabajad por amor al trabajo. Hay en cada país unos pocos seres humanos que son, realmente, la sal de la tierra y trabajan por amor al trabajo, sin preocuparse del renombre ni la fama, ni siquiera de ir al cielo. Trabajan simplemente porque de ello resulta el bien». Y también decía: «Trabajad como si fuerais, en esta tierra, un viajero. Actuad incesantemente, pero no os liguéis: la ligadura es terrible. Este mundo no es nuestra morada, es solamente uno de los escenarios por los cuales vamos pasando».*

## *EL HOMBRE TRANQUILO*

*Nadie en la localidad, jamás, había logrado verle desapaciguado.*

*Siempre mantenía su sosiego, aplomo y armonía, incluso en los momentos más difíciles de su vida. Tanto es así que, después de años de comprobar esa serenidad en él, sus vecinos acudieron a visitarle y le dijeron:*

*-Amigo, perdona que te importunemos, pero algún secreto especial debes tener para nunca dejarte afectar por el desánimo y la desesperación y siempre mantener el equilibrio y la calma.*

*-Y lo tengo, amigos míos.*

*-Lo sospechábamos. De un gran secreto debe tratarse, ¿verdad?*

*-Yo no diría tanto, amigos, yo no diría tanto.*

*-Pero ¿puedes desvelárnoslo?*

*-Lo haré, sí, puesto que nada tiene de especial, os lo aseguro.*

*Mirad, cuando debo ocuparme de algo, activo mi mente para que se ocupe de ello; cuando en cambio hay algo de qué preocuparse, desactivo mi mente para que no se preocupe de ello. ¿Es simple, verdad?*

*Comentario*

*El gobierno de la mente es uno de los medios para conseguir la paz interior. Otros, como hemos visto, son la disciplina en la palabra y en la acción, la virtud genuina, el establecimiento de la sabiduría o lucidez, la buena relación con uno mismo y con los demás, la aceptación consciente pero no la resignación fatalista, la sana afectividad, la superación de emociones insanas, el cultivo de la ecuanimidad, la visión correcta, la práctica de métodos para la tranquilización, el autoconocimiento y la autorrealización, el desasimio o desapego, el control sobre el ego y la recuperación de la propia identidad. Asimismo, la capacidad de fluir con las configuraciones de la vida sin generar conflictos o resistencias neuróticas, ejercitarse para estar en apertura amorosa y cordial, recobrar una visión más amplia y una comprensión más clara, desarrollar compasión e indulgencia. Patanjali, el sabio del yoga, declara: «La serenidad de la mente se obtiene a través de la benevolencia, la compasión, el contento y la firmeza ante la felicidad o la desgracia, el mérito o el demérito». También es muy necesaria la utilización del discernimiento para llegar al entendimiento correcto, y lograr la percepción de la unidad en todos los fenómenos. Como declara Shankaracharya, «refuerza tu identidad con tu Ser y rechaza al mismo tiempo el sentido del ego con sus modificaciones, que no tienen valor alguno, como no lo tiene el jarro roto».*

*Pero como también señala este gran sabio hindú, la enfermedad no se cura pidiendo medicina, sino tomándola. De ahí que sea necesario el trabajo interior en el que hemos ido insistiendo a lo largo de toda esta obra y establecer una correcta actitud vital, basada en la atención y la ecuanimidad, el sosiego y el equilibrio. El gobierno de la mente y la capacidad de conectada o desconectada según la propia voluntad es imprescindible porque la mente rige el proceso de la auto-evolución. Como la vida de toda persona es un espectáculo de luces y sombras, donde surgen inevitables vicisitudes, se requieren la estabilidad de mente y la firmeza de espíritu. La misma palabra ecuanimidad en su raíz significa «equilibrio de alma». Ese equilibrio debe ser ensayado reiteradamente en los cambiantes decorados de la existencia humana, descrita de manera prodigiosa por Bartrihari:*

*«Escuchad aquí el sonido del dulce laúd y allí, la voz de un vivo lamento; aquí se reúnen en congreso los graves doctores y grita, allí, la turba alborotada de borrachos; aquí vemos encantadoras doncellas llenas de alegría; allí, ancianas vacilantes y marchitas. A cada luz corresponde su sombra. Yo no sabría decir si vivimos en el cielo o en el infierno».*

*Pero la paz interior emerge a medida que, a pesar de sus decorados, podamos contemplar la vida con más firmeza mental y servimos del poder espléndido de la ecuanimidad para reequilibrar el ánimo y afirmar la mente. Así lograremos que no nos zarandeen los apegos y aversiones. El Yoga-Vasistha explica: «Nuestros deseos y nuestras aversiones son dos monos que viven en el árbol de nuestro corazón; mientras lo sacudan y zarandeen con sus brincos y sobresaltos, no puede haber reposo».*

*Sin embargo, es con la visión lúcida como paulatinamente la persona va disolviendo lo ilusorio y no dejándose identificar tan mecánicamente por todo ello, aprendiendo a mantener el contento y el sosiego a pesar de las luces y sombras del espectáculo existencial. Entonces surge una nueva manera de percibir y se realizan en sí mismo, como experiencia transformadora y total, las palabras del Kaivalya-Upanishad: «Yo soy distinto del objeto de gozo, del sujeto que goza y del gozo mismo; yo soy el Testigo, hecho únicamente de inteligencia pura, siempre imperturbable».*

*No son muchas las personas que hallan ese tesoro escondido en la fuente de la mente y en el santuario del corazón, porque tampoco son muchas las personas que se deciden a seguir con perseverancia la senda hacia el sosiego inmenso, la paz que sana todas las heridas, la quietud que se convierte en compasión. Siempre me han impresionado las palabras de Ramaprasad-Sen:*

*«Considera, alma mía, que no tienes nada que puedas llamar tuyo. Vano es tu errar sobre la Tierra. Dos o tres días y luego concluye esta vida terrena; sin embargo, todos los hombres se jactan de ser dueños aquí. La muerte, dueña del tiempo, vendrá y destruirá tales señoríos».*

*Un yogui me dijo: «Lo que deseo es estar sumamente sereno cuando la mente me tome». Ése es seguramente el mayor logro y el mayor prodigio para ese otro prodigio esmaltado de misterio que es la vida.*

### *Ejercicios de meditación para la serenidad*

*La meditación es una práctica excepcionalmente antigua, utilizada para transformar los estados mentales de confusión y desorden en estados de claridad y sabiduría. Es una ejercitación para cultivar metódica y armónicamente la atención, desarrollar la concentración, aprender a pensar y a dejar de pensar, y propiciar un estado anímico de sosiego y contento. La meditación promueve la calma y la lucidez. Como la mente es desarrollable y perfeccionable, se la somete a un ejercicio para que se despliegue y estimule los denominados «factores de autodesarrollo» o «iluminación», tales como la energía, la atención consciente, la ecuanimidad, la indagación de la realidad, el sosiego, el contento y la lucidez.*

*La meditación, como entrenamiento, exige la detención e inmovilización del cuerpo para facilitar el control sobre la mente. Ésta debe fijarse siempre en un soporte u objeto ya que, sobre todo al principio, tiende a distraerse constantemente. El meditador, con paciencia y ecuanimidad, debe reconducirla una y otra vez al soporte de la meditación.*

*Existen muchas clases de meditación (parte de las cuales, las referentes al desarrollo de la energía de amor y compasión, incluimos en *El libro del amor*), pero en esta obra, por su carácter, explicaremos las que más tienden a propiciar la calma y la lucidez mental. El lector que esté*

*interesado en conocer mayor número de ejercitaciones meditacionales puede recurrir a nuestra obra sobre yoga en prensa en esta misma editorial.*

*La meditación consiste en dedicarnos unos minutos a nosotros mismos, para apaciguarnos, recogernos y desconectar del mundo exterior y de la propia agitación de la mente. Se puede meditar sentado en el suelo o sobre una silla o taburete, pero es imprescindible:*

*-Mantener la postura estable y moverse lo menos posible. Cuando sea necesario moverse, debe hacerse con mucha lentitud y atención.*

*-Vigilar que el tronco y la cabeza estén erguidos.*

*-Efectuar una respiración preferiblemente nasal y pausada.*

*Para ejecutar la meditación debe seleccionarse una habitación tranquila y con una luz tenue. Hay que tratar de no ser molestado. Uno debe fijar cuánto tiempo va a dedicar a la meditación, que no debe ser inferior a los quince minutos. La meditación es una necesidad específica y nos ayudará a «desacelerar», desalienar, desautomatizar y obtener lo mejor de la mente. El mismo término meditación, de acuerdo con su raíz, significa «sanar» y es la misma que la de medicina o medicamento. Sana la mente, drena el subconsciente, libera de tensiones y nos enseña a estar en nosotros mismos. La meditación, para que sea lo más eficiente posible, requiere: -Motivación.*

*-Esfuerzo correcto.*

*-Perseverancia.*

*-Atención consciente.*

*-Firmeza de mente o ecuanimidad.*

*A veces, durante la meditación, se presentan estados mentales displacenteros, pero es una buena ocasión para bregar con ellos; es preciso aplicar la ecuanimidad e irlos desenraizando.*

*La meditación es el fecundo cultivo de la mente y del corazón. Es un entrenamiento que nos permite conseguir unos frutos mentales que luego podremos trasladar a la vida cotidiana. Es, pues, un método o banco de pruebas para desarrollar cualidades nobles e ir superando las innobles. Con la práctica asidua, se convierte en una fuente de serenidad y, una vez conquistado este sosiego, es posible mantenerlo o con mayor facilidad en las situaciones cotidianas o incluso ante las vicisitudes.*

*La persona que emprende la vía de la meditación no puede, por supuesto, ejercitar todas las técnicas, pero debe ir descubriendo cuáles se avienen mejor con su naturaleza mental y cuáles le reportan mayor beneficio y tranquilidad. Lo ideal es trabajar a fondo con tres o cuatro técnicas y profundizar en ellas mediante una práctica frecuente. A menudo es de gran provecho comenzar la sesión de meditación con unos minutos de atención a la respiración, porque así la mente se concentra y se sosiega, e incluso resulta más sencillo seguir con otros ejercicios. Además, los métodos de atención a la meditación también favorecen toda la fisiología, sedan el sistema nervioso y tranquilizan no sólo el ánimo, sino también el organismo. Como declaraba Buda, «el esfuerzo debe hacerla uno mismo». No hay que desalentarse ni desfallecer, porque la*

*meditación transforma en la media en que se practica. Estimula el elemento vigílico y nos va aproximando a nuestro fecundo ángulo de quietud.*

*A continuación, describimos detalladamente técnicas de meditación que propician un estado de concentración, sosiego y ecuanimidad. Todas ellas son muy antiguas y han demostrado una extraordinaria fiabilidad.*

## LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

*Existen múltiples ejercicios de atención a la respiración, que se centran en el proceso respiratorio. La respiración debe ser sosegada y por la nariz, pero no se requiere ningún tipo de control o restricción sobre la misma.*

### 1. Atención a la sensación táctil del aire

*Al entrar y salir por la nariz, el aire produce un toque o roce en algún lado de la nariz. Es la denominada «sensación táctil de la respiración». En este ejercicio, se procede fijando la atención mental en la entrada de los orificios nasales, es decir, en las aletas de la nariz. Una vez detectada la sensación táctil, es necesario mantener la mente bien concentrada en esa sensación, con ausencia, en lo posible, de cualquier otra idea y, si la mente se distrae, corrigiéndola en cuanto uno se percate de ello. Hay que evitar pensamientos o ideas y desarrollar sobre la sensación táctil la atención pura y directa. Si en las primeras sesiones el practicante no siente la sensación táctil, mantendrá igualmente fija la atención en las aberturas de la nariz y se observará con concentración la entrada y la salida del aire, evitando reflexiones o divagaciones de cualquier tipo.*

### 2. La atención al punto de encuentro de la inhalación y la exhalación y viceversa

*Desconéctate de todo, para enfocarte firmemente sobre la respiración. Sigue, con mucha atención, el curso de la inhalación y la exhalación, pero presta todavía más atención, si cabe, para tratar de captar el fugaz momento en el que la inhalación confluye y se funde con la exhalación y la exhalación con la inhalación. Libre de ideas y distracciones, se sigue, pues, el curso del aire y se trata de percibir con la mayor lucidez posible el punto de confluencia entre la inhalación y la exhalación.*

### 3. La atención a la respiración para tranquilizarse y aflojarse

*Fija la atención mental en la respiración. Trata de hacer más lenta y larga la exhalación. Cada vez que inhales hazlo con mucha atención. Pero la importancia de este ejercicio descansa sobre todo en la exhalación. Al ir exhalando el aire, siente que te sueltas, te relajas, te sosiegas y abandonas agradablemente. Insiste en cultivar un estado de calma y laxitud; una sensación de relajación y sosiego, apoyándose en la exhalación del aire.*

#### 4. Atención a la respiración contando

*Para algunas personas con una mente muy distraída, éste puede ser durante un tiempo un método muy eficaz. Consiste en contar las exhalaciones en la medida en que se va acabando de expulsar el aire. Ahí, se toma con mucha atención el aire y al ir finalizando la exhalación, se cuenta 1; con la siguiente exhalación, 2..., y así sucesivamente hasta llegar a la para comenzar de nuevo entonces la cuenta por 1.*

#### 5. Atención a la respiración con visualización de luz dorada

*Enfoca la mente sobre la respiración para efectuar este importante ejercicio de tranquilización mediante la visualización de la agradable y relajante luz dorada, con la que han trabajado durante miles de años muchos meditadores de Oriente. Imaginando que el aire que tomas es como apacible luz dorada, al inhalar siente que esta energía dorada te calma y pacifica, y al exhalar, mentaliza que esta luz dorada impregna todo tu cuerpo y te otorga un sentimiento profundo de paz, relajación y sosiego.*

#### 6. Atención a la respiración para cultivar la cualidad de sosiego

*Este ejercicio se puede efectuar seleccionando cualquier cualidad positiva, pero por el carácter de nuestra obra elegimos la serenidad. Enfócate sobre la respiración y, al inhalar, siente que te saturas de una sensación de profundo sosiego y al exhalar mentaliza que sueltas y te liberas de cualquier sensación de agitación o desasosiego.*

### LA ATENCIÓN A LAS SENSACIONES

*Estabilizado el cuerpo y tan inmóvil como sea posible, se lo toma como soporte para enfocar la atención mental. El cuerpo es un verdadero hervidero de sensaciones, que unas veces son gratas y otras ingratas, unas burdas y otras sutiles. Se trata de mantener firmemente canalizada la atención en el cuerpo para ir captando, sin juicios de valor y sin reaccionar, las sensaciones que van surgiendo y desvaneciéndose, sean contactos, presiones, entumecimientos, dolores, bloqueos, energías, cosquilleo, radiación, etc. No hay que emitir ningún juicio de valor y debe percibirse tanto como sea posible sin reaccionar, esto es, con inquebrantable ecuanimidad. Es conveniente, durante unos segundos, tomar conciencia de la postura (sentado) y luego ir percibiendo muy atentamente cómo discurren las sensaciones, sin identificarse con ellas y evitando reacciones de apego o aversión.*

*También se puede desarrollar este ejercicio deslizando el foco de la atención por todas las zonas del cuerpo, lentamente, desde la cima de la cabeza hasta el dedo gordo del pie y viceversa, sintiendo sin reaccionar y moviendo la atención por todo el cuerpo, incluso deteniéndola en una zona cuando no se siente para, durante unos instantes, tratar de sentir. Pero no se trata de pensar que se siente ni imaginar, sino sentir o no sentir. Si no se siente, se*

*sabe que no se siente y se sigue con el ejercicio, manteniendo la atención muy clara y evitando reacciones. Con la práctica, cada vez se captan sensaciones más abundantes y sutiles y, mediante este ejercicio, se esclarece la percepción, se benefician el cuerpo y la mente, se eliminan muchos condicionamientos y se desarrollan la lucidez y la calma.*

#### LA OBSERVACIÓN INAFECTADA DE LOS PENSAMIENTOS

*Enfoca la atención sobre tu propio espacio mental para ir captando, por momentos, los pensamientos que puedan surgir en la mente, sean ideas, recuerdos, proyectos, estados mentales o emocionales, y otros. Debes convertirte en un implacablemente atento espectador de tu mente, pero desidentificándote de lo que discorra por la misma. Sé testigo inafectado de cualquier idea que pase por la mente. No reacciones, no apruebes ni desapruebes; observa. No debes intervenir ni para crear pensamientos ni para suprimirlos. Si la mente se queda en silencio, obsérvala así; cuando comience a operar, observa lo que surge en la misma.*

*Este ejercicio nos enseña a mantener la calma a pesar de los pensamientos, a desidentificarnos de ellos y a hallar un «centro» de clara y atenta conciencia más imperturbable y serena.*

#### CORTAR LOS PENSAMIENTOS EN SU PROPIA RAÍZ

*Hemos sido durante muchos años demasiado condescendientes con los pensamientos, sobre todo con los nocivos. Hemos dejado que nos gobiernen y se pongan al servicio de las emociones desapacibles y perniciosas. Este ejercicio consiste, precisamente, en negarnos a dejamos pensar por los pensamientos. Debes enfocarte sobre tu mente, con extrema atención, y tratar de cortar el pensamiento en su propia raíz en cuanto se presente. No importa que al cortar un pensamiento surja otro y así sucesivamente, pero hay que evitar que el pensamiento procese y fluya en la mente, configurando cadenas de pensamiento o ideaciones. Ya el hecho de estar muy atento a la mente y con la firme determinación de no dejarse pensar reduce al mínimo los pensamientos encadenados y suprime el discurso mental. Es un ejercicio extraordinario para enseñarnos a pensar y dejar de pensar, en suma, a ir tomando las riendas de nuestros pensamientos y la gobernabilidad de nuestra mente.*

#### LA VISUALIZACIÓN DE INFINITUD

*Este ejercicio es muy antiguo y si uno está en el campo puede ejecutarlo utilizando como soporte la bóveda celeste, pero de no ser así, se hace visualizando la misma.*

*Visualiza o imagina el firmamento claro, despejado e ilimitado. Deja que todo tu ser se funda con esta imagen y, a través de ella, olvidándote de tus asuntos cotidianos y afanes, recrea un*



*sentimiento de expansión e infinidad, de inmensidad y cosmicidad. Si surgen pensamientos, son como nubecillas que pasan sin arrebatar su atención, que debe estar inmersa en la bóveda celeste, con el sentimiento de olvido del ego y plenitud e infinitud.*

### *Recogimiento y presencia de ser*

*Estabilizada la posición del cuerpo, trata de ignorar los pensamientos y de irte interiorizando. Ni siquiera los combatas, enfoca hacia tu interioridad toda la atención, energía e interés, para irte retirando tanto de los afanes exteriores como de los propios procesos mentales. Ve serenándote y entrando más y más en ti mismo, sosegándote, y creando un espacio interior de profunda tranquilidad y silencio, tratando de que los pensamientos no te saquen de ti mismo. Ve recreando ese espacio de silencio y sosiego interior y sintiéndote a ti mismo en lo más profundo, no como una idea o concepto, sino como una sensación o presencia de ser, desarrollándose así el sentimiento «soy», pero como desnuda sensación de ser. Ve interiorizándote más y más, dejando todo fuera de ti excepto esa presencia de ser, en la que cada día que practiques te irás absorbiendo más y más, hasta lograr un fecundo y renovador estado de paz.*

### *LA ATENCIÓN SOSEGADA*

*Este ejercicio es de especial interés para reeducar la mente y enseñarle el camino directo a enfocarse en el aquí y ahora, en lugar de estar siempre en el antes o el después, el pasado y el futuro. En la medida en que lo practicamos, la mente se toma más controlada y podemos ejercer este dominio también en nuestras actividades cotidianas. Es un ejercicio en el que, a diferencia de otros, no hay un soporte definido para la concentración, sino que el soporte es la atención misma. Hay que tratar de estar muy atento, pero a la vez relajado; muy consciente, pero desde el sosiego. De ahí las denominaciones que recibe este ejercicio: la atención sosegada; la calma alerta, o similares. La persona tiene que estar atenta a todo, pero a nada en concreto; en suma, permanecer tan vigilante como pueda, con la mente en el aquí y ahora. Cada vez que la mente escape, tiene que tratar de retrotraerla aquí y ahora.*

### *PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DE SOSIEGO EN TODAS LAS DIRECCIONES*

*Buda declaró: «Esparce tus pensamientos amorosos en todas las direcciones». Así lo hemos explicado en nuestra obra *El libro del amor*, pero el ejercicio puede efectuarse también con el sentimiento de quietud.*

*Estabilizada la postura, durante unos minutos sumérgete en la respiración, para ir apartando de la mente toda actividad cotidiana e ir generando un sentimiento de calma profunda. Después, envíate a ti mismo sentimientos de sosiego y paz. A continuación, envía estos sentimientos y buenos deseos de sosiego hacia los seres más queridos; luego, hacia los*

*seres queridos; hacia las personas indiferentes; hacia las personas que te resultan antipáticas; hacia los animales; hacia las plantas, y hacia todo el universo en todas las direcciones, con el sentimiento muy íntimo de que «ojalá todos los seres del mundo puedan sentirse sosegados, calmos y dichosos».*

## *EL EXAMEN DE LOS ESTADOS MENTALES*

*Resulta de gran importancia someter la mente a un aséptico examen para descubrir y reconocer sus estados perniciosos y poder así esforzarse por desalojados de ella, tomando además lúcida y plena conciencia de cuánto estos estados, muchas veces renuentes y acarreados durante años, nos han provocado una enorme e innecesaria masa de sufrimiento a nosotros e incluso a los demás.*

*Una sabia instrucción declara: «Si no descubres dónde está la espina, no podrás sacártela». Si no somos plenamente conscientes de la masa de innecesario sufrimiento mental que nos han generado estos estados, no nos decidiremos a liberarnos de ellos. Cada persona tiene que descubrir sus estados mentales insanos y más enraizados y ver cuánto sufrimiento han generado y, asimismo, cómo surgen y atrapan a la persona, sometiéndola a ofuscación, debilitamiento psíquico, empañamiento de la conciencia y alteración interna. La intensidad de estos estados varía según la persona. Tenemos que ir viendo cómo se repiten y con cuánta intensidad y los múltiples problemas de todo orden que generan. Reconociéndolos, estaremos en mejor disposición para irnos sustrayendo a su poderosa influencia.*

*Son estados perniciosos, entre otros: la codicia, el apego, el odio, la ira, la soberbia, la infatuación, el egocentrismo excesivo, la envidia, los celos y la malevolencia. Todos ellos, indudablemente, nos roban la paz interior. Pero el examen al que nos referimos nada tiene que ver con el clásico examen de conciencia, pues en este caso debemos evitar por completo tanto la autorrecreminación o autocolpa como la justificación o pretexto.*

*A modo de conclusión, citaré unas significativas palabras de Nisargadatta cuya esencia deberíamos imprimir en el trasfondo de nuestra conciencia. Dicen:*

*«El mayor maestro es tu yo interior. Es el dueño supremo. Es el único que puede llevarte a tu meta y el único que te acogerá al final del camino. Confía en él y no tendrás necesidad de ningún maestro exterior. Pero, te repito, necesitarás un firme deseo de encontrarlo y no hacer nada que pueda crear obstáculos o producir retrasos. No malgastes tu energía y tu tiempo con remordimientos. Tus errores deben servirte de enseñanza: no los repitas».*