

Buscando la paz interior



José Manuel Martínez Sánchez

# Buscando la paz interior

Una guía para el crecimiento espiritual

Título: *Buscando la paz interior. Una guía para el crecimiento espiritual*

Copyright © José Manuel Martínez Sánchez, 2008

Editado por:

Lulu.com

Lulu Enterprises, Inc.

860 Aviation Parkway, Suite 300

Morrisville, NC 27560

ISBN: 978-1-4092-0837-2

Reservados todos los derechos. De acuerdo con la legislación vigente, y bajo las sanciones en ella previstas, queda totalmente prohibida la reproducción o transmisión parcial o total de este libro, por procedimientos mecánicos o electrónicos, incluyendo fotocopia, grabación magnética, óptica o cualesquiera otros procedimientos que la técnica permita o pueda permitir en el futuro, sin la expresa autorización por escrito de los propietarios del copyright.

-Blog Personal de J. M. Martínez Sánchez:

[www.lasletrasdelaire.blogspot.com](http://www.lasletrasdelaire.blogspot.com)

-Canal de Vídeos Espirituales en Youtube  
de J.M. Martínez Sánchez:

[www.youtube.com/biodharmatv](http://www.youtube.com/biodharmatv)

-MySpace de J.M. Martínez Sánchez:

[www.myspace.com/matparananda](http://www.myspace.com/matparananda)



## JOSÉ MANUEL MARTÍNEZ SÁNCHEZ

Nacido en Albacete el 11 de marzo de 1983.

Licenciado en Filología Hispánica por la Universidad de Murcia. Es columnista de opinión del diario 'La Verdad' de Albacete. Máster en Psicología Humanista por la Escuela Superior de Técnicas y Estudios Avanzados de Barcelona. Maestro de Reiki Usui Tibetano. (Fue iniciado en Reiki I a los 12 años de edad y recibió la maestría a los 16, en el año 1999). También es maestro de Kriya Yoga y Meditación. Ha publicado los siguientes libros: "Épica del naufragio". Accésit del Premio Dionisia García-Universidad de Murcia, con prólogo de Jesús Ferrero (poesía), "Buscando la paz interior" (ensayo), "El hombre posmoderno", (ensayo) y "Los hijos del sol" (novela).

Blog: [www.lasletrasdelaire.blogspot.com](http://www.lasletrasdelaire.blogspot.com)



¡Qué admirable,  
el que no piensa: 'la vida es fugaz'  
al ver el relámpago!

*Matsuo Bashô*





## INTRODUCCIÓN

• QUÉ SIGNIFICA BUSCAR *la paz interior*? Posiblemente sea, dicho sencillamente, encontrar la manera de no pensar tanto, de liberarnos del pensamiento. Hacia ese punto se dirigen todas las prácticas de meditación y la búsqueda de todo estado de liberación. Estar liberado significa despojarse de algo. Despojarse de condicionamientos. Es quitarse peso para andar con más soltura, es desenvolverse como una pluma acunada por el viento. El peso de la razón nos aprisiona, nos erosiona como un martillo, nos ata a una realidad que casi nunca tiene que ver consigo misma. Porque la realidad, su esencia más pura y noble es la del vacío.

Cuando se habla del vacío a menudo se piensa en algo hueco y oscuro, sin sentido. Pero no hay nada que tenga más sentido que el vacío. El vacío es el principio de todo y la ansiedad surge precisamente del miedo al vacío y la necesidad de llenarlo con lo que sea. El pintor crea su obra de arte a partir de un espacio en blanco, el sacerdote comienza su sermón a partir de un silencio consensuado. Al despertarnos del sueño de la noche comienza nuestra tarea de ir llenando el vacío.

La paz interior es un estado donde no es necesaria la palabra para dar sentido a esa vivencia. Vivir la paz interior es únicamente dejarse llevar por lo que “es verdadero” sin necesidad de decir “esto es verdadero porque...”. Los maestros zen llaman a esta experiencia “satori”. Como dijo Yuan-Wu: “Cuando ya no hay nada ligado a tu mente, y has llegado limpiamente al otro lado, estás preparado para el perfeccionamiento”. ¿Qué quiere decir con “llegar al otro lado”? Significa acceder al vacío de la mente. A limpiar ésta de los pensamientos ordinarios, a cultivar la atención correcta, que es aquella que “está presente sin más en el ahora”, sin otra intuición que la que precisa la contemplación silenciosa del momento presente. La intuición es la “facultad de comprender las cosas instantáneamente, sin nece-

sidad de razonamiento”. La intuición continuada es el *satori*, es la comprensión iluminada, desvelada. Hablaré de la intuición más detalladamente en otros momentos de este libro.

A lo largo de este libro hablaré de la paz interior, ese estado que todos deseamos en nuestras vidas, un estado de armonía y equilibrio que confiere al individuo su plenitud. A través de las enseñanzas de los grandes maestros obtenemos pautas que nos ayudan a llegar a ese estado deseado para nuestro bienestar. Y, por supuesto, a través de la meditación, experimentamos la paz interior. *¿Cómo se realiza la meditación?*, puedes preguntarte. A menudo algunas personas piensan que es algo muy difícil, que sólo se consigue con un esfuerzo brillante del dominio de la mente. Pero no es así. La meditación es muy fácil y no existen unas determinadas reglas para ejercitarla. Solamente una predisposición a dejar libre la mente, no interferir en ella, convertirnos en observadores de la misma, en huéspedes silenciosos de nuestro propio tumulto interior. Cuando se comienza a meditar suele ocurrir eso: que uno empieza a darse cuenta de que le es muy difícil dejar de pensar, de que los pensamientos se encadenan unos a otros, significando una lucha constante el tratar de aquietarlos. Pero sólo es cuestión de práctica. Una práctica muy sencilla, que no necesita de ningún esfuerzo, sino todo lo contrario.

La paz interior es un estado de autoconsciencia absoluta de no necesidad. La realidad es una fuente de percepción, por tanto, algo subjetivo. La paz interior también es subjetiva en el sentido en que es vivida por cada individuo de una manera concreta. He ahí el problema de etiquetar conceptos. Decimos “paz interior” y parece que designamos algo presente de la misma forma subyacente en la persona, pero la paz interior es una experiencia única e irrepetible, por mucho que se parezca a cómo la ha vivido otra persona. Por eso, hemos de dejar llevarnos por la percepción para captar la realidad. Ser conscientes de los fenómenos que se nos muestran en todo momento. La paz interior no sólo es un momento de tranquilidad absoluta en un lugar donde no somos molestados por nadie, de recogimiento y

de aislamiento. No, el hombre que ha alcanzado la paz interior la sabe llevar consigo, allá donde esté, entre el tumulto o entre el silencio.

Vamos en la senda correcta cuando decimos “buscando la paz interior”. En ese querer llegar muchas veces hemos llegado sin saberlo. Sólo hay que ser consciente de que está ahí para que se nos haga presente. ¿Y dónde está? Es evidente, dentro de nosotros. ¿Y cómo se manifiesta? Fuera de nosotros. Al contemplar, al oír, al tocar, al oler... ¿Y cómo se llega a ella? Ya hemos llegado.



CAPÍTULO I  
ESCUCHANDO LA  
VOZ INTERIOR



## LA MEDITACIÓN COMO ESENCIA: LA VIRTUD

**L**A MEDITACIÓN ES simplemente estar alerta, sin dar opción alguna al Yo. Sin ningún propósito ni dirección, sino solamente estar “en atención”. En la vivencia del “aquí y ahora” con verdadera atención, con absoluta ausencia de Ego.

Para desarrollar esta, a simple vista sencilla, pero compleja actitud presencial, existen multitud de ejercicios, técnicas, prácticas... procedentes de diversas corrientes y tradiciones (a lo largo de este libro veremos algunas de ellas). Practicar la meditación significa –en definitiva- aprender a “estar despierto”, que es –etimológicamente- el significado de la palabra Buda.

Para Krishnamurti “los cimientos para la meditación son la observación, la claridad y la virtud.” La claridad, dice, “lo es en el sentido de ver las cosas como son dentro de uno mismo”. Y en cuanto a la virtud, dice: “no hay otra virtud, excepto la que florece del conocimiento propio”. Tenemos, por tanto, como instrumento fundamental, la observación, la cual desvela claridad y virtud. Veamos una definición más extensa de Krishnamurti sobre el concepto de virtud con respecto a la meditación: “La virtud es una cosa que florece todo el tiempo en bondad; uno puede haber cometido un error, haber hecho algo feo, pero eso se ha terminado; uno se está moviendo, floreciendo en bondad porque se conoce a sí mismo. Habiendo echado esos cimientos, es posible dejar de lado las oraciones, el murmurar palabras y el adoptar posturas.” Como vemos, la virtud es la cualidad inherente más importante que florece como consecuencia de una apropiada meditación.

La virtud, en su sentido estricto, significa fuerza, poder de una cosa, eficacia. Conlleva una potencialidad o capacidad de ser de un modo determinado. En la filosofía budista la virtud es la elección del camino medio, la asimilación del Noble Óctuple Sendero. Aristóteles también entendía virtud en este sentido,

esto es, comportarse según el “justo medio”. La virtud es inherente al ser, y en este sentido, le corresponde, éticamente, el desarrollo continuo de las mismas como fin de humana perfección. De esta manera, enfocamos el concepto de “autorrealización”, la realización de nuestras virtudes, capacidades.

San Agustín se refirió a este término de la siguiente forma: “la virtud es una buena cualidad de la mente mediante la cual vivimos derechamente, cualidad de la que nadie puede abusar y que Dios produce a veces en nosotros sin intervención nuestra”.

La meditación, como hemos deducido, es una manera muy apropiada de desarrollo de la virtud. Observarnos a nosotros mismos significa descubrir lo que somos, nuestra parte “divina” o perfecta que puede emerger materializada en actos, comportamientos, eticidad.



## LA VACUIDAD DE LA MENTE

LA NATURALEZA DE la meditación se puede comparar a un río que fluye y que nosotros observamos sin tratar de interrumpir su curso, solamente con la atención puesta en ese fluir incesante. Así es la mente, un fluir constante que no ha de ser obstruido. Al iniciar la meditación probablemente sea necesario el esfuerzo de aquietar la mente, como señala Ramana Maharshi: “La meditación es iniciada por un esfuerzo consciente de la mente. Cuando tal esfuerzo se apacigua enteramente, se llama ‘samadhi’”. Quizá, llegar a este punto sea lo más difícil de alcanzar, pero hemos de tener en cuenta que el esfuerzo se disipa por sí solo.

Gendun Rinpoche lo expresa muy bien: “Dejad simplemente que todo el juego ocurra por sí mismo [...] y observad que todo se desvanece y reaparece mágicamente, una y otra vez, eternamente”. Así, nos hacemos conscientes de la impermanencia y reconocemos que no somos dueños -nuestra mente- de ese ir y venir. Tomamos, por así decirlo, una prudente distancia. Como sugiere Maharshi: “El esfuerzo es necesario hasta el estado de Realización [...], hasta ese estado de espontaneidad [‘samadhi’], deberá haber esfuerzo en una forma u otra”. Para llegar a ese estado, como digo, lo importante es tomar conciencia de que nada podemos hacer, ya que con la meditación aprendemos el cese de todo lo que altera la mente, esto es, el Yo. El Yo, que es quien trata de controlar, se disuelve por completo, la conciencia, una vez liberada, llega a la vacuidad [consciencia]. Kalu Rinpoche dice que “la budeidad es la comprensión de la vacuidad de la propia mente de uno”. Pero esta vacuidad no hemos de percibirla en un sentido nihilista, ni mucho menos, esta vacuidad “no está vacía de todas las cosas, es vacuidad en la que todo es conocido con perfecta claridad”. Si buscásemos una vacuidad nihilista estaríamos huyendo del Ser, y la meditación es tomar conciencia del Ser, tomar conciencia del sufrimiento, y al to-

mar consciencia de ello deja de ser ignorancia y se convierte en liberación. Recordemos las palabras sabias del yogui y maestro tántrico de finales del siglo VIII, Saraha: “los necios procuran evitar su sufrimiento, el sabio asume su dolor”.

Ramana Mahasrhi recomienda la indagación en el Yo para librarnos de él, afirma que “ignorancia es obstrucción, así que liberarse de la obstrucción es liberarse del Yo”. Recomienda que cuando surjan pensamientos hay que hacerse la pregunta: “¿A quién surgen estos pensamientos?” Y la respuesta es evidente: “A mí”. De este modo, Mahasrhi deduce que si a continuación uno se pregunta: “¿Quién soy yo?”, “la mente se remonta a su origen y el pensamiento que surgió se aquietará”. Este “¿quién soy yo?” nos devuelve al silencio, a la no identificación con nada que nos hable del Yo. Puesto que los pensamientos surgen del Yo, cuando el Yo es interrogado por su identidad una o dos veces -o las que sean necesarias-, éste queda liberado, puesto que reconocemos que ningún pensamiento nos da la respuesta al “¿quién soy yo?” y así descubrimos que todo pensamiento es obstrucción del Yo, falsa identidad del Ser.

Gendun Rinpoche expone lo siguiente: “Deseando aferrar lo inaferrable, te agotas en vano. En el instante en que abres y relajas ese apretado puño del aferramiento [pensamientos], ahí está el espacio infinito, abierto, seductor y comfortable”. Es, pues, un estado de la mente que reposa en la vacuidad, atenta y receptiva, que comprende sin intentar comprender, que se libera espontáneamente, cuando comprende que ella misma, la mente, era su propia carcelera. No hay cárcel en la mente sino toda la espaciosidad de su naturaleza. “Nada hay que hacer o deshacer”, nos dice Gendun Rinpoche, “nada que forzar, nada que desear, nada falta, [...] todo sucede por sí mismo”.

Esa es la llave que nos abre la puerta del dharma, comprender que no somos agentes del fenómeno, sino que el fenómeno surge o se marcha, va y viene, y no se puede forzar sin fluir. De esta manera tomamos consciencia del Ser, sin que el ‘yo’ inquietara y anhele su participación. Porque, como ha escrito Saraha: “Cuando la agitación mental aumenta, el puro despertar

disminuye; cuando la agitación mental aumenta, el sufrimiento también crece”.

En la meditación no existe itinerario concreto fijado, se llega a ella, incluso, afirma Maharshi, “sin tener la idea de que se está meditando”. Como explica este maestro, con la meditación la mente llega sin esfuerzo a “su estado natural de libertad conceptual”, donde deja de existir el concepto de ‘yo’ o ‘mío’.

En todo este proceso mental que es la meditación aprendemos que es no-proceso, no-tiempo, no-dualidad, no-ilusiones, no-ignorancia. Es un estado de apertura no condicionado por nada, es claridad y vacuidad, no aferramiento. Saraha lo expresa también en su formulación negativa: “Lo verdadero está libre de construcciones intelectuales, y la mente verdadera, quieta o activa, es no-mente, y esto es lo supremo, lo más alto entre lo alto, inmaculado.”

Como advertimos, la mente alcanza un estado de plena libertad situándose en la esencia de su pureza. Reconocer la vacuidad es no identificarse con la mente, con los apegos, deseos, formas, ilusiones... Saraha nos advierte: “La forma del suceso es vacuidad.” Saraha, pues, nos conduce a la visión de la naturaleza de la mente: su libertad: “¿Qué puede manchar nuestra mente nacarada? Nada puede contaminarla jamás, y jamás podremos ser confinados”.

No hay nada que nos sujete a la ilusión de las formas, libres del deseo, en pura armonía con el silencio, no participamos de esta ilusión, sino que la observamos desde la comprensión real de su vacuidad. Esta comprensión es directa, libre, no conceptualizada, no motivada, instantánea, natural.

Escuchemos las sabias palabras de Gendun Rinpoche: “Sírrete de esta espaciosidad, de esta libertad y tranquilidad natural. No busques más”.

## EL ÚLTIMO PELDAÑO DE LA PIRÁMIDE

**E**MPECEMOS POR RECORDAR la *Pirámide de las necesidades* que formuló Abraham Maslow. De abajo a arriba de la pirámide tenemos:

- 1.- Necesidades fisiológicas (sed, hambre, dolor físico, necesidades sexuales,...)
- 2.- Necesidades de seguridad (protección, cobertura del peligro, previsibilidad media del futuro, orden,...)
- 3.- Necesidades de afecto y afiliación (amigos, familia, compañeros en quien confiar, identificación con grupo social, cultural, deportivo. Necesidad de vinculación con otra persona,...)
- 4.- Necesidades de estimación (autoestima, afecto, respeto, prestigio,...)
- 5.- Necesidades de autorrealización (desarrollo de las propias capacidades)

Según esta teoría, a medida que el hombre ve cumplidas determinadas necesidades, desde las básicas, asciende a la consecución de las otras y se esfuerza por mantenerlas.

Me voy a centrar en el último peldaño de la pirámide, esto es, en las necesidades de autorrealización. Y, más concretamente, en la autorrealización espiritual.

La espiritualidad es un fenómeno que se manifiesta en el Ser con unos valores no específicos de trascendencia. La autorrealización espiritual es la forma en que el individuo desarrolla esta cualidad humana que asume la existencia del espíritu como un elemento más de su ser, ampliando la dualidad mente-cuerpo.

El desarrollo de la espiritualidad toma muchas facetas. Me voy a centrar en una espiritualidad no delimitada, que sólo se define como la búsqueda trascendente de sentido a la vida. No identificamos espiritualidad con ninguna religión o sistema ético o moral concreto, aunque posiblemente toma de ellos

muchos elementos. Hay una espiritualidad católica, budista, taoísta, etc. Y hay una espiritualidad por sí misma, sincrética, y espontánea. Hablaré de la nueva espiritualidad, esto es, la que yo considero que parte del hecho de desarrollar el propio Ser, tomando para ello los elementos –espirituales- que le son necesarios. La pregunta de Dios, del Amor, del sentido de la vida... todos estos aspectos en mi opinión pueden ser desarrollados por la espiritualidad.

Esa percepción espiritual de la existencia, esa conciencia superior puede ser llamada de muchas formas: “mente iluminada o transglobal”, “mente intuitiva o metamente”, “sobremente”, “supermente”, “unidad”, “trascendente”, “transpersonal”, “conciencia del ego”. Hay, como explica Ken Wilber, un progreso de la conciencia, o líneas de desarrollo del Yo, en la que la conciencia va trascendiendo el Ego hasta unirse con lo Todo o lo Uno.

## LOS VALORES DEL SER

**A** BRAHAM MASLOW, EN su obra “El hombre autorrealizado. Hacia psicología del Ser”, expresa lo siguiente: “No hay otro lugar hacia el que volverse excepto al interior, hacia el yo, como lugar donde obtener valores”. Las deficiencias del individuo (neurosis) pueden ser eliminadas cuando el hombre se autorrealiza. Siguiendo a Maslow, las personas sanas o autorrealizadas participan de las siguientes cualidades:

- 1.- Una percepción superior de la realidad.
- 2.- Una mayor aceptación de uno mismo, de los demás y de la naturaleza.
- 3.- Una mayor espontaneidad.
- 4.- Una mayor capacidad de enfoque correcto de los problemas.
- 5.- Una mayor independencia y deseo de intimidad.
- 6.- Una mayor autonomía y resistencia a la inductación.
- 7.- Una mayor frescura de apreciación y riqueza de reacción emocional.
- 8.- Una mayor frecuencia de experiencias superiores.
- 9.- Una mayor identificación con la especie humana.
- 10.- Un cambio, mejoramiento, en las relaciones interpersonales.
- 11.- Una estructura caracterológica más democrática.
- 12.- Una mayor creatividad.
- 13.- Algunos cambios en la escala de valores propia.

La meditación es un vehículo que ayuda a conseguir una correcta motivación del desarrollo, ya que pone en juego las potencialidades intrínsecas del individuo de relación entre el ser interno y la realidad. Al trabajar la observación se elimina la deformación valorativa, los enjuiciamientos condicionados por las creencias adquiridas sin previo análisis individual. Como

advierte Maslow: “la satisfacción de las deficiencias evita la enfermedad; la satisfacción del desarrollo produce salud positiva”. La meditación es, no cabe duda, una “satisfacción del desarrollo”. Se comprende la unicidad por encima de la dualidad, se desarrolla el amor-del-Ser por encima del amor deficitario, esto es, un amor altruista por encima de un amor egoísta.

Estamos, como vemos, ante una ciencia del desarrollo, una ciencia del conocimiento del Ser, conocimiento que se define como “no comparativo, no valorativo, no judicativo”. Este conocimiento agudiza la percepción de las cosas, se acerca con mayor fidelidad a la naturaleza del objeto mismo, enriquece la percepción. La percepción trasciende el ego.

Como hemos visto antes la virtud tiene que ver con un descubrimiento de los valores del Ser. Resulta complejo establecer una lista de estos valores, por resultar tremendamente amplia y subjetiva. Pero, echemos un vistazo a los valores recopilados por Maslow, por considerarse, ciertamente, de una gran amplitud.

1.- Totalidad (unidad, integración, tendencia a la unicidad, interconexión, simplicidad, organización, estructura, superación de la dicotomía, orden)

2.- Perfección (necesidad, justicia, determinación, inevitabilidad, conveniencia, equidad, plenitud, inmejorabilidad)

3.- Consumación (terminación, finalidad, justicia, “estar terminado”, realización, finis y telos, destino, hado)

4.- Justicia (rectitud, orden, legitimidad, autenticidad)

5.- Vida (proceso, no estar muerto, espontaneidad, autorregulación, funcionamiento pleno)

6.- Riqueza (diferenciación, complejidad, intrincación)

7.- Simplicidad (honestidad, desnudez, esencialidad, estructura abstracta, esencial, esquemática)

8.- Belleza (rectitud, forma, vida, simplicidad, riqueza, totalidad, perfección, terminación, unicidad, honestidad)

9.- Bondad (rectitud, apetecibilidad, inmejorabilidad, justicia, benevolencia, honestidad)

10.- Unicidad (idiosincrasia, individualidad, ausencia de comparabilidad, novedad)

11.- Carencia de esfuerzo (facilidad, ausencia de fatiga, empeño o dificultad, atractivo, funcionamiento perfecto)

12.- Alegría (diversión, placer, gozo, viveza, humor, exhuberancia, carencia de esfuerzo)

13.- Verdad, honestidad, realidad (desnudez, simplicidad, riqueza, rectitud, belleza, puro, limpio y carente de adulteración, consumación, esencialidad)

14.- Autosuficiencia (autonomía, independencia, “carencia de necesidad de ser otro que uno mismo a fin de ser uno mismo”, autodeterminación, trascendencia del medio, separación, vivir de acuerdo con las propias reglas).

El conocimiento del Ser es más pasivo y receptivo que activo, es una “conciencia carente de deseo” como ha expresado Krishnamurti. Una, en palabras de Freud “atención que flota libremente” o como expresa la tradición taoísta (como luego veremos) un “dejad ser”.

La meditación puede entenderse, en el sentido maslowiano, como una “experiencia cumbre”, entendida ésta como “la pérdida completa, aunque momentánea, de todo temor, ansiedad, inhibición, defensa y control”. La espiritualidad, en definitiva, busca la realización plena del ser humano en el plano del espíritu. Entendiendo espíritu, en su dimensión filosófica, como todas las múltiples maneras de ser que “trascienden lo vital”. Para Platón los valores son los que definen al “ser verdadero”. Son cualidades irreales, porque carecen de materia, y, a menudo, vienen a configurar una ética de los valores. La espiritualidad aboga por el encuentro de esos valores dentro de uno mismo, el descubrimiento de lo que uno mismo es como ser dotado de espíritu. Recordemos la máxima de Píndaro: “Llega a ser el que eres”.

Sobra decir que esta exposición de los valores del Ser es subjetiva y, en ningún modo, han de entenderse como valores únicos e inamovibles, sino como una aproximación arquetípica a la estructura moral y ética del Ser, como luego veremos con la ética de los valores aristotélica, budista y confucionista.



## LA RELACIÓN ESPIRITUAL CON DIOS

**E**L CONCEPTO DE Dios se ha entendido siempre como la perfección absoluta, el principio creador y omnipotente del universo. Hemos de abandonar la idea de un dios personificado para acercarnos a la idea de un dios que está dentro de nosotros mismos y que trasciende nuestro ser. Una realidad más allá del cuerpo y la mente que podemos percibir, intuir pero nunca conocer directamente por medio de la razón. Todo conocimiento de dios es subjetivo, interpretativo. Sentimos a Dios en la vida, en nosotros mismos, pero somos incapaces de conocerlo como un ente definido.

La espiritualidad, al menos una de sus dimensiones, aboga por la creencia en Dios como el principio de todo lo existente y se identifica con los valores positivos del Ser: amor, bondad, compasión, solidaridad, etc. El hombre espiritual siente a Dios, siente su dimensión divina y trata de reencarnar tal dimensión en su cuerpo y su mente con el fin de estar en Él y llevar a cabo su proyecto.

Un ser espiritual es aquel que ama lo bueno y lo justo, que ve a Dios en todo lo existente e identifica a Dios con el valor primero de todos: el del Amor.

El hombre espiritual, por tanto, tiene una relación espiritual con Dios, identificado éste con los valores universales que crecen en el interior de cada persona y tienden al perfeccionamiento de la misma.

La autorrealización espiritual se identifica con el desarrollo de los valores del Ser. Es este el fin, la meta, el camino. Naturalmente estos valores son descubiertos por uno mismo –ya sea desde el interior (meditación) o desde el exterior (lecturas espirituales, valores morales, grandes doctrinas, etc.) El hombre espiritual tiene la tarea de descubrir esos valores por sí mismo preguntándose en su interior, esto es, a su Ser, abrazando la certeza de que está en contacto con su esencia inherente, con

su capacidad de juicio discernido en fidelidad a su naturaleza propia espiritual. Y el estado meditativo es el idóneo para la comunicación con el ser espiritual. Es ahí donde el Ser comprende la verdad que le es propia.

## EL AMOR ESPIRITUAL EN UNA SOCIEDAD SIN AMOR

**S**EGÚN HESÍODO, EL principio de todo fue el Caos, “después la Tierra de amplio seno, base eterna e inquebrantable de todas las cosas, y el Amor”. El hombre espiritual sabe que el amor es la base de todas las cosas, el principio de su vida. Vivimos en un tiempo en que parece que esta palabra está de más usarla, y cuyo sentido se ha perdido por completo. Como dice Eríximaco al principio de “El Banquete” de Platón: “¿Cómo, pues, puede explicarse que en este ardor de alabar tantas cosas, nadie hasta hoy haya emprendido la tarea de celebrar dignamente al Amor y que haya olvidado a un dios tan grande? Sí, podríamos decir que los poetas continuamente cantan al amor, pero, acaso, ¿no todos los seres humanos somos poetas de nuestra vida? Parece un error identificar a los poetas como a una especie diferente, cuando todos, con el sólo hecho de estar vivos, actuando, somos creadores de nuestra existencia y todos, en mayor o menor medida, hemos conocido el amor.

El verdadero amor es el amor altruista o amor al Alma. Ése es el amor espiritual, el que suelen celebrar los poetas de todos los tiempos. “El amante de un alma bella permanece fiel toda la vida porque ama lo que es duradero”, se dice durante “El Banquete”. El cuerpo es fruto del tiempo, se marchita como las rosas, la belleza exterior es una ilusión de los sentidos, pero el amor al Alma, al interior del ser humano, es verdadero. Se sigue diciendo: “Procuremos, pues, merecer la benevolencia y el favor de este dios [Amor], y él nos hará encontrar la parte de nosotros mismos, felicidad que hoy día no alcanzan más que poquísimas personas” [...] [El Amor] es el que aproxima a los hombres impidiéndoles ser unos extraños”. Así es, ¿qué es si no la hermandad? Es fruto del amor desinteresado de los hombres. Es lo que posibilita, en este sociedad casi deshumanizada, encontrar la unión, la chispa de identidad de un ser con otro. Re-

sulta imposible amarse a uno mismo si no ama con las mismas fuerzas al prójimo.

Pero es, sin duda, ésta una tarea que ha de empezar por uno mismo. Configura la base de su autorrealización. Aquello que denominamos como autoestima no es sino la capacidad de amor auténtico hacia uno mismo. No amor vanidoso u orgulloso, sino, aceptación, de las limitaciones y grandezas propias. En la aceptación de uno mismo radica el desarrollo espiritual. Aquello que llamamos “amor inteligente” significa precisamente eso, la cualidad de la aceptación de uno mismo, y por ende, de los demás.

La necesidad de consumo, de posesión material, de ascenso profesional, de éxito social, está producida por el temor. ¿Cuál es la labor del hombre en la sociedad? Parece que, en los principios de este siglo XXI, nunca ha estado más claro: trabajar y consumir. El consumo genera trabajo y el trabajo genera consumo. El temor empuja al hombre a hacer lo que cree que debe hacer, lo que la sociedad le exige que haga para no salirse de ese complejo engranaje. Hay quien ama a su trabajo, a su familia, a sus dioses... pero, ¿realmente comprende la naturaleza de su amor?, esto es, ¿por qué ama?, ¿por qué siente esa necesidad?

Como hemos dicho, el amor es el principio de todo. La procreación humana florece –al menos se supone que es así– como fruto de un amor entre hombre y mujer. La especie humana se expande por la Tierra según este principio universal. Los poetas cantan incansables al amor, veamos los versos de Jalaluddin Rumi: “Toda una vida sin Amor no cuenta, / el Amor es el Agua de Vida. / ¡Bébelo con el alma y el corazón!”. Se habla del alma, del corazón, pero son pocos los que viven intensamente, cada segundo de su vida, con el corazón. Siempre hay barreras, emociones que cercan la posibilidad de llevar a cabo nuestra esencia: celos, envidias, egoísmos, violencia, vanidades. El sentimiento mundano vence al espíritu. El deseo de poder vence al deseo de amor. El hombre mundano está desposeído de su trascendencia por el miedo, el temor que supone el vivir en sociedad, las premisas necesarias de la supervivencia: com-

petitividad, no dejarse aplastar, en definitiva, ser mejor que el otro porque si no el otro te aplasta a ti.

¿Cómo puede haber una parcela para el desarrollo espiritual en un mundo en el que el espíritu no cuenta? Los científicos se obcecán en llevarnos a la nada, en convertirnos en monos que han alcanzado el estatus de superhombres. Y ser superhombre exige estar por encima del hombre. Nos educan en un sistema competitivo, en el que si no vences eres el vencido. Nos mutilan el sentimiento de individualidad, todos somos agrupados, clasificados, según una función determinada. La lucha por el poder es cada vez más encarnizada. Un afamado profesor de Neuropsicología de la Universidad de Bristol, Richard Gregory, ha afirmado que “el cerebro está diseñado para sobrevivir, y no para buscar la verdad”. Esta visión reduccionista y determinista domina el pensamiento científico actual. Los científicos, una y otra vez, se empeñan en convertirnos en monos, en negar nuestra realidad espiritual.

Pero el hombre autorrealizado verdaderamente, o aquel que está en este proceso, conoce la realidad espiritual. Ésta siempre ha sido un anhelo humano que se materializó —a lo largo de la historia— en las religiones. Sin embargo, el hombre espiritual del siglo XXI es profundamente individual, y esto es un punto a su favor. Sabe que la verdad ha de descubrirla por sí mismo, y que sólo desde sí mismo puede tener acceso a ella. El temor de Dios —que siempre ha predicado la Iglesia Católica— no es más que el miedo de los que ostentan el poder —moral y económico— a que el hombre sea auténticamente libre. El hombre libre, espiritual, reconoce instintivamente las grandes contracciones religiosas, los inevitables apegos humanos disfrazados en un Dios profundamente antropocéntrico.

“La Belleza del corazón / es la belleza duradera: / sus labios brindan / el agua de vida para beber. / Verdadera es el agua, / quien la vierte, /y quien la bebe. /Los tres se vuelven uno / cuando tu talismán está hecho añicos. / Esa unidad no la puedes conocer / por medio de la razón”, escribe Jalaluddin Rumi. El conocimiento espiritual parte de y vuelve al corazón. Sólo

el corazón, el espíritu bañado de amor, llega al conocimiento de lo verdadero. La moralidad nace del conocimiento del bien como valor intrínseco del Ser. Un código moral puede servir de guía pero sólo el corazón, lo que dice nuestra voz interior, tiene la respuesta. La verdadera función de la educación no puede ser enseñar el conocimiento, sino enseñar el amor por el conocimiento.

## ESPIRITUALIDAD

LA ESPIRITUALIDAD ES algo muy antiguo. Aunque como concepto sea un poco difuso podemos permitirnos limitarlo de alguna manera. Si definimos al hombre por lo que es, a priori, habremos de prescindir de tal concepto, ya el espíritu es un añadido al cuerpo, cuya única actividad “espiritual”, si queremos llamarla así, es la del pensamiento, lo que nos diferencia de los animales, la razón humana.

La razón, por tanto, es una entidad corpórea, material. Una cualidad del ser en tanto que existente. Pero lo espiritual “en sí”, esto es, aquello que trasciende a la razón, pero que se supone “existente” ha devenido, mayoritariamente, en el concepto de religión, o, si se quiere, de Dios. Y la idea de Dios, para Descartes, se supone intrínseca al ser humano, lo que le da una cualidad de “existente”.

La espiritualidad es una práctica, cotidiana y social, que, de alguna manera, se ha institucionalizado siempre a medida que es aceptada por un grupo social. Dirá el antropólogo Lévi Strauss que salvaje es el que llama a otro salvaje, refiriéndose a ciertos actos de algunas tribus que podrían calificarse –según nuestra mirada occidental- de salvajes, pero tienen una espiritualidad intrínseca cuya vía “trascendente” es el vudú, el espiritismo, los ritos de sacrificio, etc.

Toda la actividad espiritual está dirigida hacia algo trascendente, no humano, que reconoce los límites de lo humano, aceptando la “no razón” como condición para participar de la “razón espiritual”.

Reconocida la razón, existe la búsqueda de lo que se opone a ella, tal vez como intento de salvar o de dar sentido a la vida prosaica y cotidiana de la vida. Pero el origen de este sentimiento radica donde no se sabe, o, al menos, no hay ciencia que identifique los orígenes mismos de ello. Ni siquiera la psicología podrá tratar estos aspectos con la suficiente eficacia. Cualquier

diagnóstico podrá ser admitido pero relegado a la causa última de la espiritualidad. La psicología surge, no lo olvidemos, para tratar las llamadas “enfermedades del espíritu”.

Me gustaría, para ejemplificar estas apreciaciones, que no dejan de ser más que meros apuntes, nada definitivos ni definitorios, aludir a la escultura de “El éxtasis de Santa Teresa” de Gianlorenzo Bernini. En esa escultura la espiritualidad queda reflejada en su cumplimiento máximo, el llamado “éxtasis”. Los místicos como Santa Teresa o San Juan de la Cruz reflejaron la religiosidad barroca concebida como unión no sólo espiritual sino físico-erótica con el Ser Supremo de Dios.

En la India Buda nos recordó que la vía suprema de “autococimiento” es el “nirvana”. Aquí la idea de Dios gira en torno a la idea de Hombre. El Hombre está en relación con Dios de una manera integradora, donde el Dios o la Energía Vital se manifiesta y está en el Hombre. En el budismo Dios no existe, salvo el Buda, que es quien persigue el “nirvana”. La espiritualidad es el destino del hombre, único fin de su salvación, y este es el punto en común con la mística, y si cabe, con toda la religiosidad.

¿Pero es la religión la verdadera Historia del Espíritu, o también lo es el Arte, en sus múltiples manifestaciones? Es decir, volviendo al ejemplo, ¿puede la escultura de “El éxtasis de Santa Teresa” evocar un sentimiento religioso-espiritual en quien lo ve, transformándose la propia obra de arte en la forma del éxtasis evocado?

La Historia del Espíritu no es sino la Historia del Hombre. Las “Ciencias del Espíritu”, según la terminología de Dilthey, o formas espirituales del hombre, son la herramienta idónea para llegar al conocimiento del “espíritu”, esto es, descifrándolo en sus múltiples manifestaciones a lo largo de la Historia, que han podido quedar grabadas en poemas, músicas, catedrales, costumbres, emociones, y toda serie de momentos observables, que den constancia de la existencia de, al menos, la presencia objetiva del espíritu en el hombre. Sólo así la espiritualidad no será una institución, sino una realidad constatada.



## DE CÓMO EL DOLOR NOS VISITA

CADA INSTANTE DE dolor conforma el espíritu inquebrantable del individuo. Cabría suponer –según esta sentencia- que si el dolor ayuda a fortalecer a la persona no debería de ser considerado éste como algo negativo o indeseable. Pero he aquí la cuestión. ¿Es necesario el sufrimiento para llegar al verdadero aprendizaje emocional del ser?

Desde luego el dolor no es algo necesario ni deseable pero sí inevitable. Una muerte repentina, una enfermedad sin remedio, incluso un desengaño amoroso son sucesos que fácilmente acontecen en nuestra vida, y que contra ellos nada (o todo) se puede hacer. Aquí es donde llega el verdadero aprendizaje, en la actitud que toma cada uno para hacer frente a su desgracia.

Si pensamos que ante las adversidades, bajar la cabeza y resignarse es la mejor solución, eso nos llevará antes o después a un vacío espiritual más grave incluso que la enfermedad física o el tormento amoroso. Si por el contrario tomamos una actitud heroica o ignoramos el problema creyendo que éste así desaparecerá antes o después sentiremos que nos estamos engañando a nosotros mismos y habremos olvidado quienes somos. Porque la realidad está presente en todo momento menos cuando dormimos, y es imposible dormir eternamente.

Por lo tanto ambas actitudes radicales navegan en un mismo río y desembocan en un mismo mar. Y esa agua desbordará el río si fluye con gran apogeo o terminará en sequía si su curso es demasiado lento.

## BUDISMO Y MEDITACIÓN

**E**L PILAR CENTRAL del budismo, desde donde se sustenta toda su base práctica, es la meditación. El ejercicio de la meditación supone un tiempo sagrado para el practicante budista, el cual se sitúa frente a sí mismo, frente a su 'atman', y camina en la quietud del silencio por el no-tiempo que todo segundo envuelve, disipándolo, anulándolo, para hacer de él un único instante, una eternidad cósmica remando por la consciencia vacía y serena de su Ser.

Si bien se ha discutido mucho -en la teorización budista- acerca de la existencia del Yo (recordemos la tercera de las características del ser o devenir formulada por Buda: 'anatman', esto es, 'ausencia de Yo') no podemos, sin embargo, dejar de hablar del Ser, con mayúsculas, como sustrato del Yo y esencia del mismo. El Ser es una esencia mientras que el Yo un accidente. La meditación trabaja con el Ser y disipa las sombras del Yo, las que etiquetan, adjetivizan, nombran, categorizan, seleccionan... Todo eso no importa en el camino espiritual budista, lo primero es el reconocimiento de la ausencia de un Yo, en sentido biográfico, para trasladarlo a un Yo-Ser del que no se habla, sobre el que no se estudia, sino que se le guarda silencio. Esa es la mayor ofrenda que se le puede hacer al Sí-Mismo: el silencio de la meditación, y, por supuesto, la ofrenda de la compasión (Om Mani Padme Hum) en la que el individuo meditador se funde con la humanidad en su esperanza por la liberación del sufrimiento para todos los seres sintientes del planeta. Que así sea.

## BUDISMO: LA LIBERACIÓN DEL SUFRIMIENTO

**E**L NOBLE ÓCTUPLE Sendero refleja la doctrina de Siddharta Gautama. No es un código moral a seguir por el practicante budista, ya que toda acción motivada, ya sea buena o mala, produce karma. La acción recta es espontánea, surge de la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades. Aquel que logra el nirvana, logra el despertar y esto le lleva a adoptar la recta acción. Para el budismo el “supremo despertar” se alcanza en el estado humano. Es el logro del *atma-jnana* (Autoconocimiento, o conocimiento del Yo) o *atma-bodha* (Autodespertar, o despertar del Yo). Para ello se inicia el progresivo camino de desprendimiento del propio Yo (*atman*) como identificación.

A la deidad hindú se le denomina *Brahman*, que es aquello que carece de dualidad (*advaita*). La liberación de *maya* (ilusión) es *moksha*, entrar en comunión con *Brahman* (lo absoluto). *Maya* es medida, división, dualidad. La realidad, por tanto, es no-dual. La mente es *maya* cuando trata de comprender con las clasificaciones sujetas del pensamiento, por medio de nombres y palabras. *Maya* equivale a *nama-rupa* o “nombre y forma”. La mente vive en *maya*. Vive, por tanto, en la ignorancia (*avidya*), que es el deseo, la necesidad de control de las cosas, algo que produce autofrustración e interna a la persona en el *samsara*, la Rueda del nacimiento y de la muerte, en un continuo ir y venir de *karmas*. La liberación del *karma*, esto es, de las consecuencias de nuestra ignorancia, es, finalmente, el *nirvana*. Y el nirvana se alcanza mediante la meditación (*dhyana*), enfocada en el presente, en el Eterno Ahora. No existe pasado ni futuro, sino sólo este mismo instante (*ekaksana*).

La liberación del dolor sea, posiblemente, el mayor deseo humano. Continuamente estamos experimentando dolor. El dolor físico (tratado por la medicina) y el dolor mental (tratado por la psicología y psiquiatría). Comprendemos que es dolor es

inevitable, en eso radica la base de la doctrina budista, esto es, en la inevitabilidad del dolor. No debemos entender el budismo como una filosofía que enseña a liberarnos del dolor sino a ser conscientes de él y no dejarnos arrastrar por el mismo. El mismo Buda murió sufriendo (de una dolencia estomacal), pero eso no le impidió alcanzar el nirvana, pues su mente, su conciencia, ya estaba más allá de su cuerpo. El budismo nos enseña a liberarnos del sufrimiento psicológico, mental, a evitar el martirio de nuestra mente. La aceptación primera de Buda es esa: que la vejez, la decadencia, y la muerte son inevitables en todo ser humano. Pero que la conciencia, el cuerpo psicológico, nace y se renueva cada día, cada instante, cada segundo, si está en plena meditación.

Quizá lleguemos a una medicina que explique todas las causas de la enfermedad en relación directa con las patologías mentales. Quizá no sea así, y la enfermedad física sea un fenómeno inexplicable que está más allá de la conciencia, del Yo, de sus frustraciones, ansiedades, temores, etc. En definitiva, si el cuerpo mental falla es muy probable que falle todo lo demás. Y, he ahí, el fundamental papel terapéutico del budismo, la búsqueda, a fin de cuentas, de la armonía del Ser con la realidad y consigo mismo. La búsqueda del equilibrio, del Camino Medio, del Recto Sendero.

Es oportuno decir, para los no iniciados, que no hay que llegar al budismo con ansiedad de salvación, sino que el budismo llega a uno mismo. Todos somos budas, pero no somos plenamente conscientes, y cuando lo somos, posiblemente dejamos de serlo.

Creo apropiado ejemplificar la figura del Buda con la actitud ante la vida del niño: espontáneo, no sometido a las rígidas estructuras mentales de los adultos, despierto, lleno de curiosidad, profundamente vital. Pero pronto el niño deja de ser niño, entra, nuevamente, en el *samsara*.

## LAS DIEZ PARAMITAS

**E**N EL SUTRA Buddhavamsa (tradición Theravada) se exponen las Diez Perfecciones (dasa pāramiyo) que el budista ha de desarrollar con el fin de purificarse y alcanzar la Iluminación (nirvana). Como vemos, aluden a valores del Ser:

1. Dāna parami: generosidad
2. Śīla parami: virtud, moralidad, honestidad, conducta apropiada
3. Nekkhamma parami: renuncia
4. Paññā parami: sabiduría
5. Viriya parami: energía, esfuerzo
6. Khanti parami: paciencia, tolerancia, receptividad
7. Sacca parami: sinceridad
8. Adhitthana parami: determinación, resolución
9. Mettā parami: amor, bondad, amabilidad
10. Upekkhā parami: ecuanimidad, serenidad

La tradición Mahayana reconoce seis perfecciones, recogidas en el Sutra del Loto:

1. Dāna paramita: generosidad
2. Śīla paramita: virtud, moralidad, honestidad, conducta apropiada
3. Kshanti paramita: paciencia, tolerancia, receptividad
4. Vīrya paramita: energía, esfuerzo
5. Dhyāna paramita: concentración, contemplación
6. Prajñā paramita: sabiduría

Además, en el Sutra Dasabhumika se reconocen otras cuatro:

7. Upāya paramita: medios hábiles
8. Pranidhana paramita: voto, determinación, aspiración
9. Bala paramita: poder espiritual
10. Jñāna paramita: conocimiento

Estos preceptos configuran una ética budista espiritual. El bodhisattva (ser compasivo) se entrena en estos perfecciona-

mientos, así como todo aspirante a la budeidad.

Buda -como ya se ha dicho aquí- se planteó una pregunta: ¿Por qué sufrimos?. La causa del sufrimiento ( o 'duhkha') es 'trishna' (aferramiento o deseo). Esto queda expuesto en la Segunda Noble Verdad. Y el deseo, a su vez, lo produce 'avidya' (la ignorancia o inconsciencia). Tenemos, por tanto una tríada conceptual bastante interesante (duhkha-trishna-avidya). Esto explica la autofrustración que nos crea el no poder 'agarrar' lo que deseamos.

Este aferramiento lo produce, precisamente, la inconsciencia que tenemos del fenómeno del deseo y el sufrimiento. Para el budismo lo esencial es conocer las causas del sufrimiento y así evitarlas. El budismo, de este modo, se convierte en un método de autoconocimiento de las causas naturales de la realidad (dharma) y nos posibilita la liberación del aferramiento al alcanzar el Conocimiento Supremo.

La liberación del sufrimiento se consigue mediante la aspiración a la Iluminación a través del Amor Compasivo (bodhicitta), como expuso Lama Yeshe. El bodhisattva es quien asume ese papel de procurar la liberación colectiva, el cese del sufrimiento de los otros. Por eso creo, que para liberarnos nosotros mismos del sufrimiento no hemos de trabajar solamente para nuestro Yo sino para todos los seres sintientes. El Amor Compasivo es la clave para eliminar el sufrimiento de nuestras vidas.

## SER EN EL OTRO: LA COMPASIÓN

**R**ECONOCE EL MILAGRO de tu Ser, tu estar aquí, en el mundo, en este momento, ¿no es algo maravilloso? Cuando somos conscientes de esta verdad empezamos a ser sabios, empezamos a saber que nuestra existencia no depende de nosotros sino de la vida, de lo Existente. Reconocer nuestro valor como entes conscientes es tomar sentido de la conciencia del mundo, aquella que nos rige y da sentido a nuestros actos.

“Ama a tu prójimo como a ti mismo”. Sólo cuando somos capaces de amarnos a nosotros mismos comprendemos el amor hacia todo lo viviente. Compasión es estar con el otro, compartir sus penas, sus ansiedades, sus miedos y tratar de calmar su sed. Aliviar su desasosiego. Sólo una mente serena, invadida de amor, puede hacerlo visible, con su solo acto de presencia, en el prójimo. Sólo curándote a ti mismo, siendo el médico de tu Ser, podrás curar al otro.

No hay que quererse a uno por encima de los demás sino de la misma forma. El sufrimiento es un estado que a todos acontece y que todos buscamos disipar. Ser compasivos significa reconocer la verdad del sufrimiento y comprender que en la hermandad colectiva se puede disipar mejor que en el aislamiento egotista.

El poeta William Blake lo expresó bellamente: “¿Puedo ver una pena y no penar con ella? ¿Puedo ver una congoja amarga y no tener deseos de aliviarla?”. La compasión es quitarnos de los ojos la venda del Ego. Siendo en el otro somos más nosotros, nos acercamos más profundamente al proyecto universal del Amor, que es el proyecto divino.

Esta es sin duda la noble tarea del bodhisattva, la tarea de Avalokiteshvara, tu tarea. La compasión es un sentimiento, y como tal, una verdad de nuestro cuerpo que nace en el corazón, en la bondad intrínseca que todos llevamos dentro. “El rocío de

la compasión es una lágrima”, afirmó Lord Byron. La expresión de la compasión también es un abrazo, un poema entregado, una comprensión sincera y activa de la realidad vital del otro.

Prestarse a los demás, con absoluta transparencia, es darse así mismo. Amar al otro, a pesar de cualquier obstáculo –ético, moral, ideológico, etc.- es empezar a amarte a ti mismo. Como dijo Lula Prennushi: “En el momento de morir sólo te llevas lo que has dado”.



## MEDITACIÓN VIPASSANA

**C**UENTA LA LEYENDA que Buda alcanzó la Iluminación mediante esta práctica. Está compuesta por tres sencillos pasos y trae como consecuencia un cuarto estado, el del conocimiento del Ser. Voy a tratar de describirlos siguiendo al maestro espiritual Osho, pues considero –de todas las descripciones de esta meditación que he leído- que es quien mejor se acerca a la esencia de la misma.

1.- **Observación del cuerpo.** El sentido literal de la palabra “vipassana” es “mirar”. Esto es, sencillamente lo que tenemos que hacer. Par realizar esta meditación no es necesario estar sentado en la postura del yogui, puedes hacerla mientras caminas, mientras comes, mientras estás tumbado en la cama, etc. Comienza por estar completamente atento a los movimientos de tu cuerpo, al movimiento de la mano, de la cabeza. Trata de observar la poeticidad que subyace a todo movimiento, en comunión con la respiración, observando la dualidad entre movimiento y quietud, como si fueses observador de una danza corporal. No trates de dirigir el cuerpo sino de sentirte dirigido por él.

2.- **Observación de los pensamientos.** Una vez que aprendes a observar los actos del cuerpo tendrás que adentrarte en el diván del pensamiento. La única condición es no juzgar estos pensamientos, observar cómo llegan y se van y tú te conviertes en el observador de los mismos. Poco a poco se irán disipando, a medida que relajas tu mente, que no tratas de forzar nada los pensamientos igual que vienen se van. Como dice Osho, sólo hay que “observar los pensamientos como si fuesen nubes pasando por el cielo”. El observar de este modo hace que te conviertas en un espejo de ti mismo.

3.- **Observación de las emociones.** Conforme tu pensamiento se vaya disipando verás tus propias emociones más reales. Trata de no participar de ellas. Puede que te sientas triste, alegre, melancólico... Mirando el corazón te conviertes en ob-

servador imparcial de tus emociones, solamente te haces consciente de que están ahí, no te identificas con ellas, solamente las sientes, sientes tu corazón.

4.- **Del corazón al Ser.** Es tu corazón el que palpita, el que se funde con tu Ser y no tratas de cambiarlo, de interferir en él. Sólo tienes que esperar. Entonces tu Ser se desvela y emana libre de todo. Simplemente sucede, accedes a la esencia de ti mismo.

Es aconsejable hacer esta meditación mientras se camina lentamente, preferiblemente por el campo. Observando tus pasos, liberándote de tus ideas mentales, centrando todo tu Ser en el corazón, experimentando el éxtasis de las emociones hasta que éstas se convierten en una sola, en conciencia plena de uno mismo, en pura contemplación. Buda dijo: “Es parte de mi meditación siempre caminar como si estuvieras adentrándote en un río de agua fría en invierno... despacio, alerta, porque el agua del río está muy fría; alerta porque la corriente es muy fuerte; observando cada uno de los pasos porque puedes resbalar con las piedras del río”. El caminar se convierte en una bella experiencia metafísica contemplativa.

## LA TEORÍA DE LOS CHAKRAS Y EL REIKI

EN EL HINDUISMO y en ciertas culturas asiáticas se entiende por *chakras* a unas zonas energéticas situadas en diferentes partes sutiles del cuerpo humano. Esta dimensión energética del cuerpo es llamada *kama rupa* (“forma del deseo”) o *linga sharira* (“cuerpo simbólico”). Ahí se concentra la energía o prana. Hay siete zonas o chakras.

El chakra 1º, llamado *muladhara*, se localiza entre el ano y los genitales y tiene que ver con la supervivencia y necesidades físicas. El chakra 2º, *swadhisthana*, se sitúa en el abdomen inferior, entre el ombligo y los genitales y está relacionado con el equilibrio emocional y la sexualidad. El chakra 3º, *manipura*, entre el ombligo y la base del esternón, tiene que ver con el poder personal y la fuerza de voluntad. El chakra 4º, *anahata*, centro del pecho, con el amor y las relaciones, el chakra 5º, centrado en la base del cuello, *vishuddha*, se relaciona con la comunicación y la autoexpresión, el chakra 6º, por encima del entrecejo, *ajna*, con la intuición y la sabiduría, y finalmente el chakra 7º, parte superior de la cabeza, llamado *sahasrara*, está relacionado con la espiritualidad.

Según se asciende, puede observarse, parcialmente, una correspondencia con la *Pirámide de necesidades* de Maslow. Vemos que el último chakra, que identificamos en la pirámide con el de autorrealización, es el de la dimensión espiritual. Para un desarrollo completo debe existir un equilibrio energético en cada chakra, cuando no hay equilibrio aparecen las disfunciones y patologías.

Veamos a continuación un método energético que opera en el equilibrio y desarrollo espiritual del individuo a partir del trabajo en cada zona pránica o chakra.

El Reiki fue descubierto –o mejor dicho, redescubierto– por el maestro japonés Mikao Usui, en el siglo XIX, y es, en esencia, un método de sanación energética por aplicación de manos. Las manos canalizan la energía universal, sirven de canal para

dirigirla al individuo. La palabra japonesa Reiki está compuesta por dos sílabas. “Rei” significa “universal” y “ki” “energía”. Es, por tanto, una práctica espiritual en la que se ‘mueve’ la energía, la cual sana –equilibra, potencia- al individuo.

El maestro Usui estableció un código ético basado en cinco sencillos -pero ricos- principios: “Sólo por hoy: no te enfades, no te preocupes, da gracias, trabaja honestamente, sé amable.”

El practicante Reiki es iniciado por un maestro. Existen tres niveles, que básicamente son: 1º sanación por las manos, 2º sanación a distancia, 3º maestría.

Quizá, el primer prácticamente y maestro de Reiki fue Jesucristo, quien, como cuentan las leyendas bíblicas, sanaba a través de sus manos.

Yo considero esta práctica realmente poderosa y efectiva, y existen multitud de testimonios de personas que se han sanado, aliviado su dolor o que han adquirido mayor conciencia espiritual. La práctica de esta técnica, es, en sí misma, una meditación. Bien personal, ya que uno puede hacer autoaplicación, o bien compartida, a través de la imposición de manos del practicante o maestro a otra persona. Se aconseja, como en la meditación, evitar las ideas mentales, trabajarlo con quietud mental, pero, en definitiva, la energía actúa por sí sola ya que, como hemos dicho, el practicante sólo es un canal, entre la energía universal y el cuerpo al que se aplica.

Conocí el Reiki a los 7 años de edad, me inicié a los 13 y recibí la Maestría a los 16, en el año 1999. Prácticamente desde que tengo uso de razón he estado en contacto con el Reiki y su maravillosa filosofía. Me ha ayudado mucho a crecer espiritualmente y me ha dado la oportunidad de ayudar a los demás. Es cierto que a veces nos centramos demasiado en querer ayudar a los otros y nos olvidamos de nosotros mismos, algo que sin duda es un gran error.

En este sentido haría dos matizaciones. La primera es que cuando ayudamos a otra persona nos estamos ayudando a nosotros mismos, estamos creciendo en compasión, en amor desinteresado y en bondad... que son las metas máximas del

budismo y del yoga. Por tanto debemos tener en cuenta que cuando se envía Reiki a otra persona uno mismo también se está sanando, está creciendo enormemente.

La segunda matización es que la ayuda a uno mismo, es decir, el amarse así mismo, es la premisa fundamental para la entrega. Pero este amor a uno mismo no debe entenderse como un amor al Ego sino algo que va más allá... es un amor a la Vida y al Ser. Como explica el budismo el Yo es una ilusión y el Ser Verdadero no entiende de identificaciones egotistas. Si nos cuesta abrir para nosotros mismos ese canal de energía del que somos portadores, lo más conveniente sería que reflexionásemos sobre el Yo. A veces nos cuesta darnos amor a nosotros mismos porque realmente no sabemos quiénes somos ni qué función nos corresponde en este Plan Universal.

Todos los seres forman parte de una misma Consciencia, la cual está en constante proceso de evolución. Nuestra naturaleza fluye por sí misma ('prakiti' en sánscrito), nosotros participamos de esa energía activa de la Consciencia Divina ('shakti' en sánscrito). Como dijo Krishnamurti 'la inteligencia es la capacidad de abordar la vida como una totalidad', más allá del Yo, más cerca del Todo. Y Krishnamurti agrega 'el temor es una de las barreras para la inteligencia'. Es decir, nos cuesta concebir esa Totalidad de la que formamos parte porque sentimos miedo irracional de nuestra propia existencia. Sería conveniente investigar en profundidad tres conceptos fundamentales: el Yo o Ego, el temor y el deseo. Cuando somos capaces de eliminar el temor y el deseo desaparece el Ego y nos abrimos al Ser.

## EL SER ILUMINADO

El fin en la vida de Shidarta Gautama fue el de alcanzar la iluminación. Y cuenta la leyenda que lo consiguió, que al final de su vida entró en el “nirvana” y, por fin, se liberó. Según la filosofía budista nosotros, los seres humanos, vivimos en el samsara, la rueda del sufrimiento, y para salir de él habremos de comprender las Cuatro Nobles Verdades y seguir el Noble Óctuple Sendero.

**¿Cuáles son las Cuatro Nobles Verdades?** La primera es “dukkha” o sufrimiento. Esta es la naturaleza de la vida. La Segunda es la causa del sufrimiento: el deseo, sed de vivir. La Tercera es la cesación del deseo, es decir, alcanzar el nirvana. Y la Cuarta Noble Verdad es el camino que conduce al nirvana, esto es, el Noble Óctuple Sendero. Y éste consta de ocho factores: 1. Recta comprensión (samina ditthi), 2. Recto pensamiento (samma sankappa), 3. Rectas palabras (sammma vaca), 4. Recta acción (samma Kammanata), 5. Rectos medios de vida (samma ajiva), 6. Recto esfuerzo (samma vayama), 7. Recta atención (samma sati), 8. Recta concentración (samma samadhi). De manera sucinta esta es la filosofía del Buda, del hombre despierto. El Camino Medio.

**¿Es posible vivir el Camino Medio en el mundo o es necesario retirarse en un monasterio como los monjes budistas?** Esta es una pregunta que me he realizado en muchas ocasiones. Y tiene su parte de razón. Actualmente, en esta sociedad consumista y mecanizada parece casi imposible conciliar el mundo con nuestro espíritu, parece que, de alguna manera, el mundo nos exige que andemos deprisa, que respondamos velozmente a los problemas y, para ello, ejercitemos sin parar el pensamiento, las estrategias, probabilidades y cálculos. Nuestro trabajo, nuestras relaciones, la vida cotidiana en la ciudad, transitada por multitudes de gente y vehículos, encaminan nuestro corazón a un ritmo frenético, que apenas nos deja espacio para estar

con uno mismo. ¿Cómo querer llegar a la iluminación en estas condiciones tan adversas? Parece cosa de locos. Pero no es así, es mucho más sencillo. Ese es el secreto que vamos a tratar de desvelar.

“¿Qué es usted?, ¿qué es cada uno de nosotros?, ¿qué es un ser humano? Esa es la cuestión”, se preguntó Krishnamurti en una entrevista. Y, ciertamente, así es, esa es la cuestión. ¿No es, acaso, el sentido de la vida del ser humano el sentimiento de autorrealización?, ¿no es terreno compartido por todos la búsqueda de la Iluminación? La mayoría de los seres humanos creen en un dios y esperan en él, como si pensasen que Dios no está ya existiendo en ellos mismos. Ese es el gran error, a mi entender, que cometemos los humanos, pensar en el futuro como meta de realización, cuando es sólo en el presente donde suceden los fenómenos. ¿Porqué esperar a morir para conocer a Dios cuando podemos conocerlo en este mismo instante? ¿Es que solamente alcanzan la Iluminación, o aspiran a ella, los que se retiran a un monasterio? Claro que no. Como escribió el poeta Basho: “Al bodhi [iluminación] hay que buscarlo dentro de la mente”. He ahí el secreto, el cofre del tesoro no está en una isla perdida en el fin del mundo, sino dentro de ti mismo, esperando a que lo abras. Te diré un secreto, Dios está, por si no lo sabías ya, dentro de ti. *¿Y cómo se accede a Él?* Desde ti mismo.

*Alcanzar la sabiduría, la Iluminación, el satori, el nirvana...*  
*¡Qué gran esfuerzo, yo no estoy preparado para eso!* No te engañes, sí que lo estás. No huyas de ti mismo. No te olvides de ti mismo en ningún momento, tú mismo eres tu gran compañero en este viaje de la vida, en este viaje de la muerte. Pronto te darás cuenta de que la muerte no existe, de que eres, y tu Ser te está esperando. Toda tu luz crece y crece a medida que vives. El dharma, esto es, la doctrina budista, no sólo está escrita en los libros, sino en cada suceso que tu mente percibe. Un ruido, un pensamiento, una sensación... todo ello son informaciones que te llegan y a menudo dejas pasar sin darte cuenta de la importancia que tienen. Marcel Proust escribió: “Nuestra sabiduría es el punto de vista con que acabamos mirando el mundo”. Eres

un receptor de lo existente, y vas guiando la mirada hacia donde tu corazón desea dirigirse. Este es el poder de la meditación, saber dirigir el corazón hacia la esencia del Ser, de lo existente.

Tú eres el Ser Iluminado, hazte consciente de esa premisa y aprende a dirigir tu mente hacia ese manantial de vida. Cuando te diriges desde la paz del pensamiento, en la no-mente, aprendes a ver el sentido de las cosas que aparentemente parecían ordinarias. Te das cuenta de que todo lo que sucede, todo movimiento que realizas es trascendente, porque todo lo que ocurre es único e irrepetible. Lo captas, y desaparece. Pero como apuntó Borges: “Sólo una cosa no hay. Es el olvido”. Y ahí es donde pretendemos llegar. Ya es hora de dejar de hacer cosas como máquinas, como simples autómatas que no son conscientes de su “estar haciendo”. Todo lo que nos ocurre merece ser recordado.

Aprende, por tanto, a suspender tu mente en el vacío. Inténtalo unos segundos, luego un minuto, luego diez, veinte,... No te digas nada, no intentes nada. Solamente estate presente, atento, pero vacío. No hace falta que cierres los ojos, puedes observar la habitación donde estés, dejar la mirada fija en un punto o mirar globalmente un espacio. No importa. Lo importante es que tu mente viva la quietud atenta, y que ningún pensamiento obstruya esa inmensa y gratificante sensación que es Estar Siendo. Eso es la Iluminación. Así de sencillo. Así de maravilloso.



## ÉTICA DEL SABIO

**E**XISTE UNA FACULTAD del Ser que llamamos pensamiento, esta facultad rige casi todos nuestros actos, consiste en producir discurso dentro de nuestra mente. El Yo se identifica con el pensamiento, le otorga un valor de identidad, unas credenciales de existencia. Al pensar ponemos en juego nuestros conocimientos, nuestras experiencias y valores, lo llevamos todo al dominio de la razón, de la lógica. Tratamos de dar legitimidad al Yo en función de lo que el Yo es capaz de producir lingüísticamente. La acumulación de conocimientos, el saber, se considera un bien ganancial, algo que nos faculta a pensar mejor, con más conocimiento de causa. Pero, todos conocemos la diferencia que existe entre conocimiento y sabiduría. Siempre se identifica sabiduría con experiencia, con un conocimiento madurado, personal, con identidad propia. La sabiduría no la da solamente el conocimiento, solemos decir, sino la vida.

El sabio conoce la verdad de la vida, su experiencia le lleva a entender las cosas por sí mismas, a sustraer esa verdad esencial de la existencia que él ha meditado y comprendido individualmente. El sabio es aquel que, en última instancia, dice ‘no sé nada’, que simplifica lo complejo y es, por consiguiente, sencillo y directo en sus afirmaciones, en su modo de vida, en su enfrentamiento a los problemas. Es, como advertía Aristóteles, prudente. Y es feliz, porque nada desea.

Sin embargo, la felicidad –como la entiende Aristóteles– es un fin, diríamos ‘el fin de los fines’, al que aspiramos. Para Aristóteles la ‘vida contemplativa’ representa la forma de alcanzar la felicidad. La práctica de la virtud es el camino del sabio, práctica racional y pensante con la que se discierne y distingue lo bueno de lo malo, la virtud del vicio. Esta virtud contemplativa hace que el hombre sea bueno, que haya alcanzado su desarrollo como ser pensante. Esta virtud se consigue mediante la vo-

luntad, apartando las pasiones o instintos irracionales del alma, adquiriendo conocimiento, sabiduría. Como hemos deducido, en Aristóteles, la virtud es moral ya que busca el bien común, elige lo justo, evita todo exceso y todo defecto, inclinándose por el justo-medio. La virtud se convierte en un arte, ya que el bien es algo bello. La razón de la virtud es su voluntad de perfeccionamiento (hábito), cuyo fin es la sabiduría, es decir, la felicidad. De esta manera el hombre sabio imita a Dios, lo perfecto, el equilibrio. La contemplación no hemos de entenderla en el sentido budista, sino todo lo contrario, como el ejercicio del pensamiento puro. Aristóteles habla de la contemplación de Dios, pero tampoco en el sentido místico, sino antropocéntrico, el hombre sabio y prudente como prototipo de la idea de Dios. Es por tanto, una vida estéticamente ética, elevada y bella. Señala Aristóteles “el bien perfecto es el que debe siempre poseerse por sí mismo y no por una razón ajena a él. Este bien parece ser, en primer lugar, la felicidad.” Vemos por tanto que la felicidad se basta a sí misma, “es el fin de nuestra felicidad”, ya que Aristóteles entiende que todo hombre aspira ‘a más’, y en este aspirar a la felicidad hemos de ser dirigidos por la virtud, y la felicidad supone el “desarrollo o expansión de la actividad del alma”. Veamos una definición de virtud entresacada del Capítulo 8 del texto peripatético “De las virtudes y los vicios”, cuyo posible autor fue Andrónico de Rodas:

*En general, es propio de la virtud el hacer que sea virtuosa la disposición total del alma, experimentando emociones tranquilas y ordenadas y en armonía con todas sus partes; esto es lo que da origen a la opinión de que la disposición de un alma virtuosa y buena es la norma o patrón de una buena constitución estatal. Es asimismo propio de la virtud el hacer el bien a los que lo merecen, el amar a los buenos y odiar a los malos y el no ser propenso a infligir castigos o a tomar venganzas, sino misericordioso, benévolo y propenso a perdonar. La virtud va acompañada de honestidad, capacidad de razonar, benevolencia, esperanza y también de rasgos tales como amor a la familia, a los amigos, a los compañeros y a los huéspedes, y, en una palabra, a los hom-*

*bres en general, y también amor a lo que es noble y bello; todas estas cualidades se encuentran entre los que son laudables.*

Pero alejémonos de la ética aristotélica. Indaguemos en el texto confucionista Chun-yung (“La invariabilidad en el medio”). Se nos presenta como un código de conducta moral o “sendero recto”. La conciencia del sabio discierne el camino medio. Es un estado “armónico”, esa es la ley universal. “Cuando el medio y la armonía son llevados al punto de perfección, el cielo y la tierra se encuentran en un estado de tranquilidad perfecta, y todos los seres reciben su completo desarrollo. El hombre de virtud persevera en el camino medio, virtud que el sabio, hombre prudente o santo, desarrolla en su interior y no pierde jamás. Este hombre ‘superior’ “vive siempre en paz con las personas y no se deja corromper por las pasiones”. Son tres virtudes principales las que nos describe este texto: 1.- La prudencia ilustrada. 2.- La humanidad o la benevolencia universal para con los hombres. 3.- La fuerza de alma [voluntad].

Esta “fuerza de alma” le capacita para perseverar en su camino medio, el camino de la “prudencia ilustrada” y la bondad. Se afirma aquí que esta regla de conducta moral del sabio tiene su principio en el corazón de todos los hombres, es digamos, una ley universal o natural que gobierna en la tierra. Son las leyes del cielo adoptadas por el hombre sabio en la tierra. Es decir, se habla de una conducta moral que se adapta a su propia naturaleza, una conducta esencial.

Otra cualidad del hombre sabio es que “no hace a los demás lo que desea que no se le haga a él mismo”. Se propugna una vida en armonía y unión, donde valores como la alegría y la felicidad reinan entre los hombres. Los sabios gobiernan a los hombres en esta ley o mandato del cielo, se considera, en efecto, al hombre sabio como el perfecto gobernante, ya que él tiende a lo perfecto.

*Lo perfecto, lo verdadero, separado de toda mezcla, es la ley del cielo; la perfección o el perfeccionamiento, en consiste en aplicar todos los esfuerzos de uno a descubrir la ley celeste, el verdadero principio del mandato del cielo es la ley del hombre.*

*El hombre perfecto [ching-tche] alcanza esa ley sin ningún auxilio extraño; no tiene necesidad de meditar, de reflexionar mucho tiempo para obtenerla; llega a ella con calma y tranquilidad; ahí está el hombre santo [ching-jin]. Aquel que tiende constantemente a su perfeccionamiento es el sabio que sabe distinguir el bien del mal, escoge el bien y se apega fuertemente a él para no perderlo jamás.*

Como vemos, el camino del sabio es un camino de perseverancia, tender siempre hacia el bien, eso define al ser ilustrado. “La perfección moral supone la alta luz de la inteligencia”. Una inteligencia que se adquiere mediante el perfeccionamiento del camino medio, el camino del bien, el camino perfecto. “Lo perfecto es el principio y fin de todos los seres”.

Pero el sabio, además de perfeccionarse así mismo, tiene el deber de perfeccionar a los demás, de instruir y de predicar con el ejemplo. Esa sería la tarea del gobernante y del maestro, el que trabaja en el perfeccionamiento de los otros.

Según este texto el sabio:

- 1.- Cultiva con respeto su naturaleza virtuosa.
- 2.- Procura buscar y estudiar con atención lo que ella [su naturaleza virtuosa] le ha prescrito.
- 3.- Desarrolla hasta el grado más elevado las altas y puras facultades de su inteligencia.
- 4.- Se forma una ley del seguir siempre los principios de la recta razón.
- 5.- Se conforma a las leyes ya reconocidas y practicadas de antiguo [tradición] de la naturaleza virtuosa del hombre, y trata de reconocer otras nuevas, aún no determinadas.
- 6.- Se adhiere con fuerza a todo lo que es honesto y justo.

Como hemos visto, es la conciencia del sabio la que discierne el camino medio, por tanto, “es nuestro deber el prestar una seria atención a nuestras acciones y a nuestros pensamientos interiores secretos”, esto es, a la conciencia, para de ella, entre-

sacar y ejercitar esos valores esenciales o puros que conforman nuestra virtud.

Este código moral y ético chino pone especial énfasis, como la ética aristotélica, en la prudencia como camino de discernimiento, lo que conlleva el autocontrol de las pasiones e instintos primarios. La prudencia nos salva de lanzarnos a la deriva de nuestras acciones, nos ayuda a diferenciar lo que es bueno o noble de lo que no lo es.

Quizá algunos de los valores que hemos expuesto aquí (aristotélicos y confucionistas, muy similares) pudieran parecer nos pretéritos y arcaicos, pero la mayoría de ellos se justifican por sí mismos, comprenden una rica sabiduría de la conducta y nos ayudan a meditar, razonadamente, lo que nuestra conciencia reconoce como bueno, verdadero o esencial.

## ÉTICA Y MORAL

● QUIÉN DIJO QUE matar estaba mal? Actualmente casi todos lo sabemos, la moral y la justicia nos lo recuerdan. La conciencia colectiva se hace cargo de unas normas para sobrevivir en su grupo, que llamaremos sociedad. ¿Qué es lo bueno y qué es lo malo? Es una buena pregunta.

Una de las obligaciones éticas más importantes es “no matarás”. Obligación ética en tanto que pasa al entendimiento del individuo y obligación moral en tanto que el individuo la acepta con el fin de preservar la convivencia con sus semejantes humanos. Por eso, otra de las obligaciones éticas más importantes es “ser feliz”. Algo que la moral no se atreve a aceptar pues ha de preservar cierta libertad al individuo.

Las normas morales, que repercuten en el sujeto ético, han sido recogidas en leyes, mandamientos, salmos, etc. Todo eso forma parte de la civilización, recordando a Max Weber, mientras que la cultura recoge las aproximaciones éticas, o búsquedas de unos fines del individuo desde “sí”, desde su entidad abstracta y cultural. La cultura es el arte. Es el pensamiento.

La ética es carácter, voluntad de ser, la moral es costumbre, voluntad aprendida. Pero ambas palabras están muy cercanas, recogen un mismo problema que gira en torno al Tú y al Yo, pues la individualidad no puede completarse sin el Tú, así como la comunidad no puede reafirmarse sin sus individuos.

La tendencia hacia el mal deviene de la voluntad libre del individuo que traspasa las fronteras de lo moral. El libre albedrío opera en la conciencia y en los instintos del hombre. La cultura tiende a acentuar el carácter de la conciencia por encima del de los instintos. Dirá Dostoievski que la mayor enfermedad es la de la conciencia.

“Yo amo a quien castiga a su dios porque ama a su dios”. Dijo el Zaratustra de Nietzsche. Nuestra civilización ha dejado ejemplos históricos que ilustran esta afirmación. Todavía hoy

el problema es un hecho, aunque la palabra “dios” podría sustituirse por cualquier cosa. También dijo Zaratustra: “Debéis tener solo enemigos que haya que odiar. Pero no enemigos que haya que despreciar, es necesario que estéis orgullosos de vuestro enemigo.” ¿Es, acaso, esta máxima un principio ético? Al menos, se plantea como tal, pero la lectura es múltiple. Como ya he señalado la conciencia es la protagonista de su libertad. El individuo fundamenta sus valores éticos en la cultura, por ejemplo en la Filosofía. Su “ethos” tiende al equilibrio, o al menos, requiere de él. Pero la entropía es siempre el comienzo, el desorden, el caos.

Si reflexionamos en torno a la ética y la moral hemos de preguntarnos primeramente quién reflexiona. La conciencia parte de uno mismo (el individuo) y sólo en sí misma se completa.

Terminaré con otras palabras de Zaratustra, para ilustrar mi convicción del problema que planteo: “Pues, hermanos míos: ¡lo mejor debe dominar, lo mejor ‘quiere’ también dominar” Y donde se enseña otra cosa, allí ‘falta’ lo mejor”.

La ética es voluntad, y la moral es la imposición de un querer dominar la ética. La moral se superpone a ella: limitándola y obligándola a exceder los límites de su conciencia.

## LA VERDAD DE LA MEMORIA

**P**ERSONAS, DE TODOS los lados del mundo, recordándose unas a otras. ¿Existirá finalmente una Historia del Recuerdo o todo quedará en el existencial olvido? ¿Existe una verdad entre todos los recuerdos que los haga ser lo mismo? ¿Existe la verdad, única, de la memoria?

En el fluir de las relaciones van quedando recuerdos, así como en el fluir de las soledades, lugar, propicio, por otro lado, para la evocación. La soledad se evoca así misma en el recuerdo, el recuerdo es soledad para persistencia, vida. La vida es el recuerdo de la soledad.

Aristóteles dijo que “la finalidad del arte es dar cuerpo a la esencia secreta de las cosas, no el copiar su apariencia”. El arte da forma a la esencia del recuerdo, no al recuerdo mismo. La esencia del recuerdo posibilita al arte de formas.

¿Está en la memoria descrita la verdad o es en la verdad donde nace la memoria? ¿Es, precisamente, su apariencia de verdad la que se hace existir? Seguramente esté escrita por todos lados y sólo la memoria particular establece una forma, previa al arte. Una forma de verdad susceptible de “estetizarse” cuando otros mecanismos de la mente y el cuerpo actúan, incluido el intelecto, en la configuración del molde o estructura inicial abierta al apelativo estético. Es así el retornar de la materia, hacia la memoria desde su presente fenomenológico, desde su acontecer hacia su “aconteció”.

El tiempo no tiene olvido. ‘Verdad’ viene del griego “aleteia”, cuya etimología está marcada por el prefijo de cantidad “sin” y el sustantivo abstracto “olvido”. La verdad es así, en su significado etimológico, un fenómeno que no tiene olvido, esto es, un no-fenómeno.

No obstante, los no-fenómenos, precisamente por su no ocurrir, por carecer de espacio, pueden ser percibidos directamente, en el tiempo presente, o indirectamente, en el tiempo



pasado. El futuro queda desvinculado de esta apreciación fenomenológica aunque no pierde su entidad de ente abstracto sin espacio. El pasado es la esfera del tiempo más inmediata a su vinculación perceptiva con el no-fenómeno. Pero el pasado requiere del anclaje del presente para llegarse así mismo. Para atarse en un espacio del tiempo.

Pero a veces el regreso no es deseado. Volver equivale a sufrir, al reencuentro doloroso. Tal vez el cerebro no nos haga conscientes de nuestra enfermedad para evitar el sufrimiento consciente. La “anosognosia” es una alteración cerebral orgánica que impide a los pacientes aceptar su enfermedad. No es un impulso mental de defensa, algo psicológico sino una alteración del cerebro. Pues todo reconocimiento es primeramente mental, racional. Así se nos muestra la experiencia a primera vista. Lo esencial de la experiencia para Aristóteles radica en el conocimiento de lo propiamente individual. No hay experiencia sin ese tipo de conocimiento. No hay orgullo sin la derrota asumida en silencio.

Nuestro aliento vital (thymós) respira de la experiencia y del aprendizaje. Del latir, del ritmo que acoge los instantes. El tiempo y el espacio son asumidos en sus múltiples apariencias. Pero la verdad muchas veces actúa como verdugo, nos somete a la experiencia radical de su explicitud. El “yo” se resiste a admitir sus penas, se redime de la verdad –o trata de hacerlo- confrontándola con la hipótesis, asumiéndola en lo relativo, desestructurando sus nítidas fases, advirtiendo errores en la operación algebraica de nuestras vidas.

## EL SUEÑO DE LA RAZÓN

**H**EMOS DE SALIR del sueño de la razón, ya que, como versa el grabado de Goya, éste produce monstruos. La razón es el instrumento más cultivado por el pensamiento occidental, es un vicio que construye tejidos en nuestra mente que validamos o refutamos según su contenido de verdad o falsedad. Creemos que tal afirmación -o tal otra- es verdadera, y la aceptamos porque la razón así lo dicta. “Es lógico”, decimos, hacer esto, “es razonable” este comportamiento, esta actitud. Pero olvidamos que continuamente lo que hacemos es construir creencias, dar valor a proposiciones que por sí solas carecen de verdad, porque la verdad no reside en la palabra, la palabra es un reflejo materializado de la verdad, una sombra que nos impide ver el sol. Por eso, nuestra primera meta es quitar a la palabra el valor que tradicionalmente le hemos dado. Nuestra meta debe ser ver la verdad sin designarla, porque al designarla la traicionamos, la vestimos, la borramos.

Fue Heidegger quien dijo que “el lenguaje es la casa del ser”. Se equivocaba. El lenguaje es la casa del “estar”. ¿Qué es el Ser sino palabra? Podrás preguntarte. Sin palabras no hay nada en el pensamiento, se queda vacío. Podrías argumentar. Y yo te daría la razón. Pero ese es precisamente el milagro, es decir, la conciencia del silencio. Ser conscientes de que somos en un espacio donde no hace falta decir “Yo soy” porque ya eres. Karl Jaspers escribió: “Lo que nos da miedo es nuestra gran libertad ante el vacío todavía por llenar”. Y también llevaba razón. Ese es el gran miedo de Occidente, la gran ansiedad que agita nuestros corazones: el dominio de la mente sobre el espíritu.

Si nos fijamos en las dos acepciones de nuestro diccionario de la palabra “espíritu” veremos la gran contradicción. La primera acepción lo define como “ser inmaterial y dotado de razón” y la segunda como “alma racional”. Y veamos el significado de “razón”: 1.- Facultad de discurrir. 2.- Acto de discurrir el enten-

dimiento. Es, por tanto, el espíritu, un ser inmaterial que tiene la facultad de discurrir, de razonar. ¿Entonces, el pensamiento es un acto espiritual? Parece ser que sí, que la mente adquiere un valor sobrenatural que está fuera del cuerpo, que se instala en la no-materia, en lo que podríamos denominar conciencia. Por eso dijo Descartes “Pienso, luego existo”. El pensamiento es la realidad metafísica más arraigada en Occidente. He ahí el gran lastre con el que andamos, lastre etimológico que nos condena a ser sustancias pensantes. Pero merece la pena invertir la frase de Descartes, decir: “Existo, luego pienso”. Aquí, la primera condición metafísica es la existencia. Después vienen las consecuencias, en este caso, el pensamiento. Pero también se puede decir “Existo, luego no pienso”. Y esta es la base de la meditación.

## EL ESPÍRITU NO RAZONA

**A**NTES VIMOS LA acepción que nuestro diccionario da de la palabra ‘espíritu’ y su contradicción fundamental al identificarlo con la razón. Los sabios de Oriente tienen muy claro este punto y nosotros debemos tenerlo claro también –al menos en este libro- cuando usemos dicho término. El hombre sabio es dueño de su espíritu, su espíritu es su identidad trascendente, iluminada, y lo le domina a él, sino todo lo contrario. El espíritu es un mar calmo, una extraordinaria fuerza interior que vive en reposo y que se ubica –simbólicamente- en el corazón. No interrogues a tu espíritu, no le hagamos participar en nuestras preocupaciones ordinarias. Deja que sea en el No-Ser. Entendamos el espíritu como una aplacada inmensidad que inunda nuestro corazón de tranquilidad y dicha. Es el No-Origen que lo origina todo, es el principio sensible de nuestra trascendencia y por eso debemos cuidarlo, protegerlo y guardarlo como un tesoro, pues es el motor divino de lo que somos.

Hazte dueño de tu espíritu y todo te será dado, porque ya nada necesitas. Hazte dueño de tu silencio interior, cultívalo y serás dueño de tu espíritu. En el No-Origen está la fuente primaria de nuestro Ser, es el punto desde el cual todo se origina. Por eso, entrando en el No-Origen, reposando en ese océano sereno, accedemos a nuestra esencia última, a la verdad de lo no condicionado.

William Shakespeare dijo: “Nada es, a menos que nuestro pensamiento haga que sea”. Aprendamos a habitar ese “nada es” desde el Amor. Porque nuestro espíritu no es otra cosa que eso: la fuente del amor.

## VIVIR LA ESPIRITUALIDAD

Tengo la sensación de que mi vida me  
fue asignada por destino  
y tiene que ser cumplido. Eso me da  
una seguridad interior...  
A menudo siento que en los asuntos  
decisivos  
ya no me encuentro entre los hombres  
sino sólo con Dios

C. G. Jung

**M**ILAGROSAMENTE ESTAMOS AQUÍ. Hemos nacido en un tiempo y desde ese tiempo hemos empezado a comenzado a ser. Hemos nacido entre los hombres, estamos conectados –física y espiritualmente- unos a otros. Todos formamos un círculo de conexión (relación) más o menos amplio con otras personas. Es imposible vivir absolutamente aislado del mundo, vivimos en la otredad (familia, amigos, compañeros de trabajo, ...). Los vínculos unas veces se refuerzan, se multiplican y otras veces se disipan. Unos prefieren la soledad, otros la compañía. Pero todos compartimos la misma realidad: la existencia y la muerte. Por eso, todos los humanos estamos embarcados en un terreno común, en un mismo proyecto. Aunque unos están -espiritualmente- más despiertos que otros. Como dijo Jung, nuestra vida ha sido asignada por destino. Y el hombre espiritual empieza a serlo cuando es consciente no sólo de su relación divina con los otros hombres sino con Dios. Entendamos Dios no en el terreno de una religión concreta ni como algo humanizado sino como la Fuerza Primigenia, el Principio de Todo. Unos lo llaman Tao, otros el Ser Supremo, etc. Antes dijimos que Dios está dentro de ti, por tanto no hay que buscarlo fuera. Fuera podremos encontrar señales, pistas... Pero si te fijas bien todas ellas se diri-

gen hacia el mismo punto: tu interior.

Buda dijo: “La paz proviene del interior. No la busques fuera.” Y es desde el interior donde comienza nuestra verdadera relación con Dios. El hombre que vive la espiritualidad es aquel que conoce esta verdad y mira dentro de sí. Sabe que el gran misterio es el misterio de su Ser. El mundo, la realidad, se percibe desde el Ser, de ahí su subjetividad. Cuando se explora el Ser se explora el mundo.

Un sabio caminaba por un bosque en busca de un lugar tranquilo para ponerse a meditar. Cuando terminó la meditación se dijo: “¿Dónde estoy? Este lugar es mucho más bello que cuando he llegado. Todo se ha transformado”. Y así es, se ha transformado así mismo y su manera de mirar el mundo ha cambiado. Todo resplandece, adquiere su cualidad divina, tras una productiva meditación.

## CONÓCETE A TI MISMO

La recta comprensión consiste en entender las cosas como son, no como parecen. Significa examinarse y observarse así mismo.

Piyadassi Thera

“CONÓCETE A TI mismo” era el lema que rezaba en el frontispicio del templo de Apolo en Delfos. Esa es la gran tarea a la que nos aventuramos como hombres, saber quiénes somos y por qué estamos aquí. La ignorancia es la causa del sufrimiento. El deseo es ignorancia, apego a algo que no se conoce, algo que se proyecta en la mente pero que no se puede materializar. Cuando se materializa, se deja de desear, porque ya se ha obtenido. Es lo que los budistas llaman *klesa* o pasiones. El que se deja llevar por las pasiones no conoce la realidad, es víctima de su ignorancia. El hombre dionisiaco se ve abocado al abismo de su imposibilidad de autocontrol. El que se conoce a sí mismo sabe que el deseo es una ilusión. El deseo nace del instinto, y hay deseos que son necesarios, como el hambre. Sin ellos no podríamos vivir. Por eso, el sabio conoce sus deseos, no los niega, pero tampoco es víctima de ellos. Desear es estar vivos, sin deseos seríamos como máquinas. Ser conscientes de esta verdad nos hace posible reconocer que, como humanos que somos, compartimos con los animales una naturaleza intrínseca, y no debemos apartarnos de ella. Pero, sin duda, somos algo más que animales. Y he ahí la naturaleza del hombre sabio, aquel que es consciente de sus limitaciones, pero también de sus virtudes.

¿En qué consiste examinarse y observarse así mismo? Es algo muy difícil y muy sencillo al mismo tiempo. Difícil porque requiere cierta voluntad y fácil, porque con esa voluntad ya lo has conseguido.

Empieza por descubrir –si aún no lo has encontrado- el Ser Espiritual que hay dentro de ti. Es una parte que todos llevamos dentro, un rincón de nuestro corazón que está esperando a nacer y desarrollarse. Todo cambia dentro y fuera de ti (impermanencia), así que no te esfuerces en querer prolongar un estado cuando de alguna forma llega a ti la alerta del cambio. Es necesario que las cosas pasen de un estado a otro, que tras el silencio se manifieste el sonido o al contrario. No te preocupes, no seas agente sino testigo. Hay un proverbio oriental que dice: “Si tiene remedio, ¿por qué te quejas? Si no tiene, ¿por qué te quejas?”. La aceptación es la base de la virtud, de la sabiduría interior. Como dijo Confucio: “Sólo puede ser feliz siempre el que sepa ser feliz con todo”. Si estás enfermo o pasas por un momento crítico en tu vida, acéptalo, sin más, y aprende del ello. Todo lo que nos ocurre está destinado a favorecer nuestro desarrollo espiritual si sabemos mirarlo con los ojos del espíritu. Todo lo que hacemos en nuestra vida debería ser hecho desde la paz del espíritu, así no crearíamos nuevos conflictos, pero, ¿cómo se llega a ese paz?, ¿cómo conecta uno con su espíritu? Como dije anteriormente, sólo es necesaria la voluntad para hacerlo.

Describiré una práctica muy poderosa. Cuando estés en la cama –antes o después de dormir- dedica diez o veinte minutos a hacer lo siguiente. Pon la mano izquierda sobre el corazón y la derecha sobre el vientre (estarás actuando sobre los chakras 2º y 4º). Deja libre el pensamiento –la mente en profunda quietud- y céntrate en la respiración, nota cómo entra y sale el aire por las cavidades nasales. Hazlo despacio, como si el aire fuera bañando tu respiración nasal de una profunda y limpia energía, puede hacerse con los ojos abiertos o cerrados. Recuerda, deja libre el pensamiento, céntrate solamente en la respiración, la mente quieta como una roca, inamovible. Al cabo de dos o tres irás notando una profunda paz, un agradable calor en el corazón y en el vientre, estarás conectando con la Energía Universal y la estarás canalizando en tu interior. Dijo San Agustín que “la paz es tal bien que no se puede desear otro mejor ni poseer otro



más útil". Con esta técnica te harás dueño de ti mismo, de tu paz interior. Ese es el primer paso para conocerse a uno mismo: la paz de espíritu.

## FELICIDAD ES NO NECESITARLA

Llamamos 'felicidad' a un conjunto de circunstancias que posibiliten el regocijo; llamamos regocijo al estado mental y memorial que nada requiere para sentirse feliz.

André Gide

**S**ÉNECA DIJO: "FELICIDAD es no necesitarla". Cuando surge el anhelo de felicidad comienza el sufrimiento (dukkha), la resistencia a ser lo que somos. Nuestro diccionario lo expresa muy bien, esta es la definición de felicidad: "Estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien". Es así que si buscamos la felicidad, es decir, si buscamos la posesión de un bien entramos en el insatisfactorio terreno del deseo, donde las cosas no son como son sino como creemos que deberían ser, ilusionamos, deformamos, la realidad.

El dharma (o 'ley natural') nos enseña que un estado sólo es cuando se está experimentando, todo ocurre en el presente. Es un error fijar la mente en una meta, en un conseguir, porque dejamos de estar presentes a la verdadera enseñanza, que es el momento presente. La felicidad es una estimulación del Ego, del sistema límbico, es decir, aquel que gestiona en nuestro cerebro respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales. El Ego es una ilusión de nuestra conciencia. Una representación que hacemos y alimentamos de nosotros mismos. Lo que se consigue en la meditación puede llamarse 'felicidad' si queremos. La paz interior puede llamarse 'felicidad', pero en el momento en que la designamos deja de estar presente. En el momento en que hacemos consciente el Yo de tal posesión la hemos perdido, entramos en el pensamiento, en la consciencia ordinaria, en el discurso mental. El Ego es el reflejo de mí mismo proyectado por la mente. La imagen real es el Sí-Mismo; pero el Sí-Mismo

no lo puede mirar la mente, pues lo convierte en reflejo. El Sí-Mismo sólo puede ser visto por el propio Sí-Mismo. Y el Sí-Mismo es puro silencio, no-identificación.

“Si quieres comprender la palabra ‘felicidad’, tienes que entenderla como recompensa y no como fin”, dijo Antoine de Saint-Exupery. Es un error realizar una meditación con la idea preconcebida de buscar en ella la felicidad. La meditación es un “dejar estar”, un camino sin principio ni fin que pone ante nosotros la verdad en su manifestación real, esto es, no conceptualiza, sino experimentada. ‘Verdad’ procede –etimológicamente- de la palabra griega ‘aletheia’ que significa ‘sin olvido’. Es decir, meditar es recordar lo que está ahí, la realidad primera de nuestro ser, lo que no se puede olvidar. Nuestro diccionario define ‘verdad’ como la “conformidad de las cosas con el concepto que de ellas forma la mente”. Este es el problema de la designación, en la designación participa la mente, es ella la que ubica su conformidad. Como sabemos, la palabra está formada por el significante (conjunto de fonemas) y el significado (contenido semántico), esta unión crea el signo lingüístico que reconoce la mente. El conjunto de fonemas (c-a-s-a), con un valor significativo aislado, refiere a un sentido. Ambas estructuras, la fonética y la semántica, han de ser aprendidas previamente, explicadas. Así el niño no nace sabiendo leer, la palabra no se reconoce por intuición sino por “didacción”. Como vemos, la verdad es una construcción mental a la que previamente hemos llenado de significado, hemos creado una correspondencia lógica. Salir de ese laberinto es entrar en la meditación. Dijo John Stuart Mill: “Pregúntate si eres feliz y dejarás de serlo”.

Osho enseñó una práctica meditativa que contiene una verdad poderosa acerca de la impermanencia. Esta práctica está solamente reservada a los fumadores. Es muy sencilla. Enciende un cigarro y fúmalo conscientemente. Inspira con plena consciencia y observa cómo entra y sale el humo por tu boca y nariz. Hazlo muy lentamente, observando el humo y cómo se va consumiendo el cigarro. No pienses, no juzgues, sólo céntrate en el viaje del cigarro del cenicero a los labios, y en cómo va

consumiéndose el cigarro y va dando paso a la ceniza. Finalmente se consume, no hace otra cosa que consumirse, no existe la permanencia en él, es constante disipación de una realidad. Haz la prueba. Habrás tomado conciencia del tiempo. Y quizá te ayude a dejar de fumar.

La felicidad es pasajera, como el cigarro, como el tiempo. Pero, sin duda, al ser una palabra, hay muchas maneras de darle sentido. La felicidad también tiene un sentido ético, como dijo Aristóteles: “la verdadera felicidad consiste en hacer el bien”. Se puede obtener ofreciendo. Y posiblemente, ésta sea la mejor manera de entenderla. Me gusta cómo lo expresa André Maurois: “¿Qué hace falta para ser feliz? Un poco de cielo azul encima de nuestras cabezas, un vientecillo tibio, la paz del espíritu.”

Así llegamos a la doble dimensión de esta palabra tan equívoca. La felicidad interior y la exterior, y como vemos ambas actúan en reciprocidad. Sólo desde la paz de espíritu podemos exteriorizarla. Si en nuestro interior hay desasosiego, infelicidad, ésta es proyectada al otro. Por eso, trabajar por uno mismo es trabajar por el prójimo. La felicidad es perdonarse y perdonar. “Darse a los demás y prestarse así mismo”, advirtió Montaigne. Así que, dirá Boecio, “¿Por qué buscáis la felicidad, oh, mortales, fuera de vosotros mismos?”.

## LA INTUICIÓN: CONOCIMIENTO DESVELADO

El conocimiento intuitivo es una iluminación del alma, por medio de la cual muestra, a la luz de Dios, esas cosas que le complace revelarnos mediante una impresión directa de claridad divina.

René Descartes

**L**A MEDITACIÓN ES un estado de intuición prolongada. Es una verdad revelada sin palabras, es el pleno contacto con el vacío de nuestro Ser, pleno contacto con la naturaleza de Dios. Practicar la intuición es simplemente ser, actuar de acuerdo a tu movimiento despierto, plenamente consciente. Mediante los ejercicios de meditación se consigue llenar nuestra conciencia de vida intuitiva en nuestra vida ordinaria. Aprendemos a elegir sin ataduras ni complicaciones mentales, somos guiados por todo nuestro Ser en plena consonancia consigo mismo. Es comprender que “la forma es vacío y el vacío mismo es forma” (“Sutra del corazón”). Nuestras percepciones llegan a través de un río transparente. Ninguna forma se refleja en otra.

Caminar con la intuición es reconocer lo que es cierto con sólo mirarlo, sin juzgar ni razonar su contenido. Para ello es fundamental el silencio mental, la no distracción conceptual. Así, aprendemos a mirar la esencia de las cosas, su auténtica naturaleza.

Nuestro “estar en el mundo” es inevitablemente es conjunto de la experiencia registrada por la mente que conforma el Ego. Nuestro Yo siempre nos acompañará allá a donde vayamos (bio-

grafía, estudios, miedos adquiridos,...). En la meditación nos desprendemos de todo eso y también nos hacemos conscientes de ello y de su insustancialidad. El Yo intuitivo es aquel que viaja ligero de equipaje, que no se identifica con esa falsa identidad de espejo autoproducido. Nos miramos al espejo y simplemente miramos lo que hay, nada más. Miramos el mundo y lo captamos tal y como se nos presenta. Con el silencio mental las cosas comienzan a hablarnos, suenan en nuestro interior, se comunican con nuestra esencia, nos hablan en el lenguaje inexpresado de la sabiduría interior, verdades del corazón que –como dijo Pascal- la razón no puede entender.

Recordemos las palabras de Einstein: “El intelecto tiene poco que ver con la vía del descubrimiento. Hay un chispazo en la conciencia, llámese intuición o como se quiera, que trae la solución sin que uno sepa cómo o por qué”. Einstein nos habla de “la vía del descubrimiento” y ciertamente es así como hemos de entender la intuición, como un descubrimiento, el desvelamiento de algo que se nos aparecía oculto a la conciencia. Como señaló Platón, todo conocimiento es un recordar algo que ya se sabía (reminiscencia), algo que ya existía en nosotros y que inmediatamente re-conocemos. Este es el poder de la intuición, el poder de la verdad manifestada en la mente despierta.

## LA CONCIENCIA DEL YO

• ES POSIBLE EXPLICAR el vacío con palabras? No, resulta imposible. Así de arduo resulta el propósito de este libro. Sin embargo, sí es posible postular sobre el no vacío. Por eso debemos referirnos al Yo. Señala Alan Watts que “la mente no puede actuar sin renunciar al imposible intento de controlarse así misma”. Recordemos el dicho de Yü-men: “Al caminar, camina no más. Al estar sentado, siéntate no más. Y sobre todo, no vaciles.”. Como saben la práctica del zen se encamina hacia el logro del don de la espontaneidad (tzu-jan). Los factores fundamentales de la vida espontánea son “seguir adelante sin titubear” (mo chih ch’u), “falta de finalidad” (wu-wei) y falta de afectación, simplicidad (wu-shih). Cuando actuamos de esta manera nos hemos olvidado del Yo, actúa, en su lugar, el Ser.

Estudiar el Ego, como señaló Dogen, es olvidarse de él. Poner la atención en el Ego, comprender su funcionamiento es la forma intelectualizada de desprenderse de él. Es un ejercicio de conciencia interior en el que nos convertimos en observadores de una parte de nuestro Ser, una proyección que hemos identificado como el Yo. Guapo, listo, fuerte, educado, paciente, generoso, tranquilo... son etiquetas que ponemos a los demás y que los demás nos ponen a nosotros. Poco a poco, vamos fabricando esa imagen de nosotros que la mayoría de las veces se ha retroalimentado de la opinión de los otros. Los valores, las creencias interiores, también son producto del Ego, nos dan identidad, refuerzan nuestra fe, convicciones, actitudes en la vida, etc. Se habla de la personalidad como de una estructura mental individual, que, de alguna manera nos identifica, describe cómo somos. Una estructura que proyecta plantillas de pensamiento propias o que hacemos propia. Por eso hablamos de que tenemos determinada ideología política, compartida por un número mayor o menor de personas. Los lazos sociales crecen en estas máximas: “pienso como tú”, “estoy de acuerdo

contigo”, “te comprendo”, etc. El Ego, a fin de cuentas, es el carné de identidad con el que salimos al mundo para reivindicar nuestra individualidad. Por eso, el Ego sufre, porque muchas veces no puede salir, no se puede alimentar así mismo, no puede dominar. Por esta razón es tan importante la práctica de la meditación, no para eliminar el Ego, ya que es una labor casi imposible, sino para conciliarlo, aliviarlo y, en último término, desprendernos de él hasta que vuelva a aparecer, pero, y he ahí el milagro, teniendo la capacidad de reconocerlo y decirle: “Desaparece”. El Ego es muy astuto, opera en el inconsciente, y por eso resulta tan difícil detectarlo.

Entramos –nuevamente- en el terreno del deseo. El deseo de ser oscurece al Ser. Shivananda dirá: “Aniquila tus deseos y conocerás de inmediato la paz más absoluta”. En “la paz absoluta” es donde el Ego desaparece, porque la mente no se identifica con nada, con ninguna imagen, con ningún pensamiento. Al practicar el za-zen (meditación sentada) frente a una pared blanca, sólo verás la pared blanca. Estarás atento en esa contemplación hasta que tú mismo te conviertas en esa pared blanca. Esa será tu única identidad durante la meditación, es lo único con lo que puedes identificarte. Y de esta manera comprenderás que esa pared también es ilusoria cuando termines la meditación porque desaparecerá de tu mente cuando dirijas la atención a otra cosa. Así es el Ego, una pared ilusoria que desaparece cuando dejas de mirarla.



## ¿DÓNDE ESTAMOS?

Lo más importante en este mundo no es saber dónde estamos, sino hacia dónde vamos.

Goethe

Puede resultar importante saber a dónde vamos, pero para ello es decisivo tomar conciencia, darse cuenta, de dónde estamos. Si no sabemos dónde estamos será imposible acertar a percibir hacia dónde vamos. El estar presentes, de manera real e inmediata, nos capacita para elevar la mirada hacia un destino próximo inevitable para todos: el de la muerte. Ése es sin duda el último ‘¿a dónde vamos?’.

Elevar la mirada, atreverse a ser enteradamente consciente. El pretendido saber de este, nuestro último destino, puede producir cierta angustia existencial, sobre todo cuando tratamos de dilucidar aspectos metafísicos por medio de la razón, que es a lo que estamos acostumbrados.

La experiencia va formando en nosotros una conciencia de lo que somos que se confronta con lo que es, es decir, con la naturaleza humana, y tomamos una deducción del destino último según la creencia que hemos deseado adoptar, por considerar más lógica, más probable, o porque, sencillamente lo deseamos. Para muchos es necesario creer en un dios, no conciben la vida sin ese sentido divino, para otros no es necesario dios, creen en su razón, en la evolución, en la ciencia. Consideran que vivimos setenta u ochenta años y después desaparecemos, volvemos a la nada de la que vinimos.

La pregunta es compleja. Y más complejo resulta aceptar la idea de un dios sin negar a la ciencia, a la razón. Pero, como es natural, esto también sucede. Y Dios, podemos pensar, ha creado al hombre igual que al mono, a la célula igual que a la emoción, al neocórtex igual que al espíritu. Una cosa no tiene por qué negar a la otra.

Pero, ¿qué entendemos por Dios? Esa es probablemente la pregunta esencial para los que creen en ese principio creador y eterno. Y, sin embargo, lo más saludable sería, a mi entender, no llenar de contenido esa palabra, sino, sencillamente, sentirlo, experimentarlo, vivenciarlo. Y para ello, el hombre tiene que estar libre de cargas conceptuales, de lastres dogmáticos, de contradicciones lógicas. Porque todo intento de racionalizar o categorizar lo sublime, lo espiritual, es matarlo, ‘desencializarlo’.

Nuestra mente desea agarrar, poseer algo que le de seguridad. Por eso decimos que un hombre tiene una fe inquebrantable, una acentuada convicción religiosa. Necesita asentir, reafirmar su creencia, y así, poco a poco, la va haciendo a la medida de sus necesidades y deseos. Así, uno cree en el pecado y se llama así mismo pecador, y se reafirma en su fe, se limpia cada día mediante el rito de la confesión. Ese hombre necesita al sacerdote, al guía que le marca su itinerario hacia Dios, y ese hombre va a misa y escucha lo que le dicen y concluye repitiendo con todos: ‘Palabra de Dios. Amén’. ¿Puede ese hombre desde su Ser saber dónde está, hacia dónde va?

De este modo se configura una existencia gregaria ante la vida, alejada del Ser, de su creatividad, de su inteligencia. Para muchos, Dios es una necesidad vital, una verdad que nace del interior y que se manifiesta en forma de amor, compasión, alegría... La mayoría de la gente, en sus diferentes formas culturales, cree en un Dios. Y todos esos dioses -de los diferentes pueblos monoteístas- vienen a significar una misma cosa: la Esencia Creadora, el Padre Universal. Resulta imposible para el ser humano llegar a conocer la naturaleza verdadera de Dios, pero la idea, el sentimiento, el anhelo de su existencia subyacen a esta naturaleza no manifiesta. La esencia de la cuestión es, finalmente, pasar por esta vida en comunión con ese Dios que amamos, llegar a conocerlo por medio del espíritu, es decir, dentro de nosotros. Más allá de tablas morales, mandamientos, evangelios y demás documentos creados por el hombre. De lo que se trata, en definitiva, es de experimentar a Dios dentro de nosotros, sentir ese Amor Superior con el que nos fusionamos

de una forma verdadera, real.

Por eso, la pregunta primordial no es ¿adónde vamos?, sino, ¿dónde estamos? Y si Dios está con nosotros en ese camino por la vida, que, de alguna manera, sospechamos que nos guía hacia Él.

La vida nos es dada, y de nosotros depende otorgarle un sentido. El sentido espiritual es el de abrazar esa parte de nosotros que llamamos divina, participar de esa Naturaleza que entendemos por verdadera, primordial, 'llama de amor viva', fuente de unión con el Ser Esencial, eterno, que existe dentro de nosotros.

## ESCUCHANDO LA VOZ INTERIOR

La verdad, realmente, no fue nunca  
predicada por el Buda, pues  
cada uno debe descubrirla  
en sí mismo.

Suitralamkara

**E**N EL CAMINO de la vida el Ser busca la verdad y quizá se olvida de que la verdad está impregnada en su interior. Todas las percepciones nos informan de algo, estar atento a la percepción es estar abierto a la verdad. Debemos estar preparados para registrar adecuadamente todo conocimiento, no como un bagaje pesado sino como amplitud de nosotros. Debemos diferenciar entre esos pensamientos ordinarios, repetitivos, que juzgan y deforman lo percibido, y los pensamientos “esenciales”, que surgen como un chispazo de luz y apuntan directamente hacia una verdad manifestada. A éstos los llamo “voz interior”, porque nacen en su Ser, son puros y penetran la realidad acoplándose íntegramente a ella. Son aquellos que hablan de lo real sin conjeturas. Pero, ¿cómo se accede a esos pensamientos puros? Son los que se manifiestan por sí solos en un determinado momento de quietud, es como decir: “una llamada de verdad me hace ver que esto es así, es su única apariencia, perenne y sustancial”.

La voz interior es la que va guiando tus pasos. La que te dice “descansa” cuando estás cansado, o “levántate y anda” cuando tu cuerpo desea hacerlo. Es la voz de tu cuerpo y de la mente no condicionada. Una voz que cuida de ti, que afina su canto por el bien de tu desarrollo. Es, podríamos decir, la voz instintiva que vela por tu Ser. Como reza el aforismo hindú: “La vida es lo que haces de ella”. Al escuchar esa voz respondes con ella a tu esencia. La responsabilidad de vivir es esa, lo que haces de tu vida;

y tú eres tu mejor guía, por eso resulta beneficioso cultivar el silencio, para que resuene del interior la voz de ti mismo. Como apuntó Ramana Maharshi: “Lo único que se requiere para realizar el Sí-mismo es estar en quietud. ¿Qué puede haber de más fácil?”.

Cuando se ha de tomar una decisión, elegir un camino, o simplemente, responder a una pregunta, se ha de decir lo que se siente, lo que el corazón te dicta, ir hacia algo verdadero. Recordemos lo que dijo Carlos Castaneda: “¿Tiene un camino ese corazón? Si lo tiene, el camino es bueno; si no lo tiene, no sirve.” Cuando aprendemos a mirar desde el corazón, desde esa voz callada que tanto dice –y que a veces se transforma en luminoso pensamiento- vemos que las cosas, la realidad toda tiene corazón. Un sentimiento es una recepción emocional que contiene una verdad somática, crea una realidad humana que nos recuerda precisamente eso, que somos humanos.

Sentir es estar vivo, estar embriago de aliento vital. Sentir tu voz interior es estar conectado con tu Ser, habitado por tu Esencia. La verdad pertenece al corazón y la verdad, como predicó Gandhi, “es lo que dice tu voz interior”. Qué pedir al destino sino que la felicidad y la verdad estén contigo en el camino hacia ti mismo y que el sueño de la vida se manifieste en realidad al oír esa voz eterna que palpita en tu corazón. Porque escuchar la voz de nosotros significa verdaderamente haber comprendido.

## TODO ES SUEÑO

LAMAMOS SUEÑO AL acto de dormir y al deseo de dormir. “Tener sueño” no es estar en posesión de él, sino la necesidad de que ese acto se realice, esto es, se convierta en realidad. Así, el misterio comienza al iniciarse el sueño, el cual habitamos casi con la misma frecuencia que la vigilia. Cuando la realidad desaparece llega el sueño, que es la experiencia onírica de esa otra realidad.

Una de las cuestiones más difíciles de dilucidar es si el hombre, cuando vive su vida consciente, está viviendo la vida real o todo, vida y sueño, es lo mismo. En un magistral poema Borges escribió: “Sentir que la vigilia es otro sueño / que sueña no soñar y que la muerte / que teme nuestra carne es esa muerte / de cada noche, que se llama sueño”. Será entonces que todas las noches morimos, cotidianamente, será entonces que en la vigilia soñamos que no soñamos. O, como ha expresado este poeta en otras ocasiones: ¿No será que Dios nos sueña a nosotros y nosotros somos también dioses cuando soñamos, como Mahâ-vishnú? ¿Qué ocurrirá cuando Dios despierte de su sueño?

No cabe duda de que el tema del sueño es verdaderamente apasionante a la vez que esencial como realidad humana digna de ser estudiada a fondo. Freud dio los primeros pasos y, sin duda, abrió un camino amplio, que trascendió a las artes incluso (con el surrealismo, principalmente). La literatura ha hablado en incontables ocasiones del sueño, en 1635, con “La vida es sueño” Calderón –en unos versos muy conocidos- se pregunta y se responde “¿Qué es la vida? Un frenesí. / ¿Qué es la vida? Una ilusión, / una sombra, una ficción, / y el mayor bien es pequeño; / que toda la vida es sueño, / y los sueños, sueños son.” Estos versos han pasado a formar parte de la cultura popular, por el problema existencial que plantea. Por esas fechas Descartes, creador del “Discurso del Método” confesará: “No encuentro ni un solo criterio para distinguir la vigilia del sueño

[...] ¿Cómo puedes estar seguro de que tu vida entera no es un sueño?” A esta conclusión llegó el primer filósofo-científico del pensamiento moderno, aquel que dijo “cogito ergo sum”.

El pintor español Francisco de Goya era también consciente de la distinción entre sueño/razón. Para Goya la razón, cuando soñaba, producía monstruos. Es decir, que el sueño se rige por la sinrazón, lo fantasmagórico e ilógico. El hombre que sueña puede, por tanto, acabar loco. Ya que el hombre, como señaló Holderlin, es un Dios cuando sueña y un vagabundo cuando reflexiona, así que el sueño nos puede trasladar a cualquier parte, incluso a la “utopía”.

En el año 1963 Marthin Luther King dará un discurso por el trabajo y la libertad que comenzará así: “Yo tengo un sueño”. En términos de utopía la imagen del sueño resulta apropiadísima. Tener un sueño es tener algo único, propio del hombre soñante en su mundo interior, que le desvela otra información del mundo. Los artistas, como Goya o Dalí, soñarán sus cuadros. El sueño será un rico caudal de creación, inspirador y buscado. Incluso el sueño puede inspirar poemas, como el “Kubla Khan” de Coleridge.

El sueño se presenta de muchas maneras, una de ellas es la pesadilla. Las pesadillas pueden ser horribles, el cine ha dado buena prueba de ello, sólo hemos de recordar aquella película bastante mala llamada “Pesadilla en Elm Street” (Wes Craven, 1984), donde a los personajes cuando se quedaban dormidos se les aparecía Freddy Krueger para torturarlos y matarlos de una manera horrible. Y si morían en el sueño morían también en la realidad. Hay sueños que pueden parecer más reales que la vida, hay sueños que pueden incluso interpretarse para aplicarlos a nuestra vida real y conflictos psicológicos. En otra película, interesante a este respecto, la pesadilla es, sin embargo, estar siempre despierto, esto es, padecer un insomnio continuo, me refiero a “El maquinista” (Brad Anderson, 2004). O en otra, “La mujer del cuadro” (F.Lang, 1944), su protagonista despertará al final de la película para comprobar que todo ha sido un sueño. Incluso su muerte.

En definitiva, todo es sueño ergo todo es realidad. Qué difícil resulta distinguir una cosa de la otra. ¿Qué es verdad y qué es fantasía, mentira? ¿No es acaso todo verdad? ¿Soñar no es real? Por supuesto que sí. El sueño resuena como metáfora del hombre, el cual sueña su mundo para tratar de mejorarlo. La vida está compuesta de sueños. Lo cantará Machado: “Yo voy soñando caminos / de la tarde. ¡Las colinas / doradas, los verdes pinos, / las polvorientas encinas!... / ¿Adónde el camino irá?”. Saber cómo soñamos nos acerca a saber quiénes somos, descubrir la materia de nuestros sueños equivaldría a desvelar de qué está hecha la materia de la vida. Pues como escribió Sor Juana Inés de la Cruz: “El sueño todo, en fin, lo poseía; / todo, en fin, el silencio lo ocupaba”. Todo le pertenece al sueño, incluso este artículo, que tú, lector inquieto, acabas de soñar.



## TAO: EL CAMINO DEL NO CAMINO

**E**L TAO TE King, escrito por Lao Tse, alrededor del 600 A.C, sin lugar a dudas, comprende una verdadera enseñanza espiritual. Es un texto sumamente complejo, sobre todo para la mente occidental. Conviene citar las palabras de Allan Watts con el fin de adentrarnos en el centro de la filosofía taoísta: “Cuando un hombre ha aprendido a dejar quieta su mente de modo que funcione de la manera integral y espontánea que le es natural, comienza a mostrar esa especial “virtud” o “poder” llamado te”. Podemos asemejar –de este modo- la virtud taoísta (‘te’) con la recta acción budista del Noble Óctuple Sendero. Es, en definitiva, el principio de la meditación: en la mente quieta surge la virtud espontánea o recta acción.

Veamos algunas frases del Tao. “El Tao que puede ser definido como Tao no es el Tao eterno”. El camino (tao) que hemos de seguir pierde su autenticidad cuando es convertido en objeto de teoría, reflexionado. Por tanto, lo que hacemos aquí, al interpretar el Tao, es, inevitable, desvirtuarlo. El Tao debería leerse en auténtico estado de meditación, esto es, sin tratar de darle un sentido o interpretación condicionada por nuestro pensamiento arraigado, cultural. Es evidente que al leer interpretamos, buscamos un sentido. Pero para leer el Tao hemos de dejar todo eso de lado, eso es, precisamente, lo que nos dice este texto constantemente.

“Tao no contiene nada pero es inagotable en la acción”. Esta es la esencia del Tao. La acción es movimiento y el movimiento nunca cesa, estamos en el tiempo y el tiempo se define por su continuo discurrir. Así, aceptamos que no podemos parar el tiempo, pero, aún así, el tiempo no existe porque todo lo real es eternamente presente. En la meditación la mente se aleja del tiempo, no establece un antes y un después con relación al ahora. Sólo somos en el ahora. Dice el Tao del sabio: “¿Acaso no logra su provecho sino porque no lo busca?”. ¿Qué hay que buscar, qué deseo hemos de proyectar en el aquí? Exacta-

mente ninguno, llegamos así a la doctrina del ‘no-obrar’ (wu-wei). “Aunque comprendes todas las cosas, compórtate como si nada supieses”, he ahí la esencial actitud del sabio, el Tao es “causa del no-ser de todo”. La mente quieta comprende esa no-causalidad, esa liberación del karma. El principio de causalidad funcionada por si solo, nuestros deseos hacen que las causas se multipliquen, que se nos configuren como una tarea inacabable creada por nosotros mismos. “Aquel que obtiene ser completamente vacío de deseos, conserva la paz firme. [...] El que conoce lo eterno está iluminado”. Conocer lo eterno significa comprender esta maraña encadenada de principios y causas. No es, en consecuencia, quedarse quieto y no hacer nada, es, hacerlo, sencillamente, porque es necesario; y no hacerlo, cuando no es necesario.

“Quien se conoce a sí mismo es iluminado”. Este conocerse implica ser consciente de las limitaciones y aceptarlas. El Tao es el principio de todo y este principio es la espontaneidad, el surgimiento no condicionado. “El Tao continuamente no obra, y sin embargo no hay nada que no sea su obra”, todo surge y cesa sin necesidad de controlarlo, de resistirse, de negarlo. El sabio se adapta al principio del Tao, porque está libre de las ataduras de la mente. “Todas las cosas tiene su principio en la Unidad del Tao”. Esta unidad existe por sí sola, es una no-dualidad de la percepción fenomenológica. Es la naturaleza la que tiene sus propias leyes de acción y la virtud consiste en comprender la naturaleza de las cosas. Todas las cosas tienen su ser, cuyo principio o ley es su no-ser. El no-ser radica en una mente que observa el movimiento desde la quietud, que observa a ‘maya’ (la apariencia). Todo es vacío en la meditación, vacuidad. Esto significa asumir el papel de espectador sin interferir en la obra. “El que es sabio no hable, y quien habla no sabe”. Así que, sería mejor guardar silencio y escuchar directamente el Tao de todas las cosas.

## ZA-ZEN: SIMPLEMENTE SENTADO

‘SATORI’ ES UN momento de iluminación, un instante de comprensión absoluta de todas las cosas. Al hacer ‘za-zen’, como cualquier otro tipo de meditación, es de suma importancia no buscar la iluminación o despertar, ya que se condiciona la acción. El querer llegar hacia algo nos aleja inmediatamente. El zen es una variante japonesa del budismo, allí no se habla de ‘nirvana’ sino de ‘satori’, fin de la meditación zen. Dogen, un famoso maestro zen, dice lo siguiente:

*Sin mirar hacia el mañana en cada momento sólo tienes que pensar en este día y en esta hora. Como el mañana es arduo e incierto y difícil de conocer, tienes que pensar en seguir el camino budista mientras vives hoy... Tienes que concentrarte en la práctica zen sin perder tiempo, pensando que sólo hay este día y esta hora. Después todo se torna verdaderamente fácil. Tienes que olvidarte de todo lo referente a lo bueno y lo malo de tu naturaleza, a la fuerza o debilidad de tu poder.*

Alan Watts explica muy bien cómo hacer ‘za-zen’:

*Se le da mucha importancia a la postura física del za-zen. Los monjes se sientan sobre almohadones de firmes rellenos, con las piernas cruzadas y las plantas de los pies hacia arriba, sobre los muslos. Las manos descansan sobre el regazo, la izquierda sobre la derecha, con las palmas hacia arriba y los pulgares tocándose. El cuerpo se mantiene erguido, aunque no rígido, y los ojos quedan abiertos de modo que la mirada se dirige al piso, pocos pasos adelante. La respiración es regulada para que sea lenta y sin esfuerzo, subrayando la expiración y el impulso dado por el vientre más bien que por el pecho. La respiración lenta y fácil procedente del vientre actúa sobre la conciencia como un fuelle, dándole una claridad tranquila y brillante. Al principiante se le aconseja que no haga otra cosa que contar sus alientos de uno a diez, repetidamente, hasta que la sensación de estar sentado sin hacer comentarios se convierte en algo que se realiza sin esfuerzo y naturalmente.*

## ¿SABIDURÍA O AUTOAYUDA?

ENTRE LAS NOVEDADES editoriales se encuentran muchos de los llamados libros de ‘autoayuda’, algo que ya se ha convertido en un género. Estos libros responden a la fórmula del llamado ‘manual’, en el que un autor establece una serie de preceptos encaminados a orientar al lector. Resulta curioso que el prefijo ‘auto’ se añada al de ‘ayuda’, pues, a mi entender, estos libros dejan poca libertad al lector a la hora de decidir por sí mismo, ya que se le imponen modos de conducta, se le condicionan pensamientos e, incluso, sentimientos.

Habría que distinguir, en primer lugar, entre los libros de ‘autoayuda’ y los libros orientados al crecimiento espiritual del lector que recogen una tradición literaria, filosófica, religiosa... bien fundamentada, no superficial. Y que dejan, verdaderamente, una parcela amplia de intervención al lector, pues de lo que se trata es de que uno se encuentre a sí mismo y no de que otro lo encuentre por él.

Pero, ¿cómo distinguirlos? Las ciencias del espíritu como la psicología o la filosofía se han servido de este género y este género se ha servido de ellas. Muchos han hecho, incluidos prestigiosos psicólogos, negocio, aplicando ciertos preceptos de una forma banal o sacada de contexto. En definitiva, los libros de ‘autoayuda’ tratan de ofrecer una utilidad pragmática, esto es, que sirvan al lector como receta para enfrentarse a los problemas de la vida. Una especie de analgésico rápido, un ‘prozac’ de urgencia para superar el estrés y los trastornos depresivos.

Por eso, considero que el género ‘autoayuda’ está desprestigiado, es decir, se ha desprestigiado a sí mismo por la cantidad de obras que bajo este membrete aparecen, cuyo contenido literario –espiritual, psicológico, filosófico- es nulo. Y entendamos literario, sencillamente, como un ‘bien decir’, tanto en el fondo como en la forma. Ya que este tipo de obras, las buenas, pertenecen más que nada al género literario del ensayo, dentro del

subgénero espiritual, filosófico, psicológico, etc.

Por supuesto, la calidad de este tipo de obras no se basa en que lleguen correctamente a la verdad, pues, como sabemos, verdades absolutas no existen. Yo señalaría dos preceptos básicos, que provienen de la tradición, para entender esta literatura. Uno, es la famosa inscripción grabada en el Templo de Delfos: “Nosce Te Ipsum” (“Conócete a ti mismo”). Dos, es la frase de Píndaro: “Llega a ser el que eres”. Como vemos, destacan dos verbos: conocer y ser.

“Conocer” y “ser”, he ahí la cuestión, como diría Shakespeare. Este es el camino por el que trazan sus inscripciones los libros de contenido espiritual: para conocer hay que ser y para ser hay que conocer. Ser lo que somos implica conocernos a nosotros mismos.

Tanto la teoría como la praxis son importantes para este camino, es imposible progresar aprendiéndose todos esos preceptos y no llevarlos a la práctica. Ya que la mayoría de ellos son una ética y nos animan a actuar de manera correcta. Actuar tanto en el exterior como dentro de nosotros. En el fondo, de lo que se trata es de soportar la experiencia de la vida y de intentar sacar algún provecho de la misma, algo que, al menos, nos permita ver lo esencial de nosotros, aquello que no se pierda en la nada cuando nuestro cuerpo se convierta en cenizas. Decir esto puede resultar triste, pero no lo es. Dicen los grandes maestros que aprender a aceptar la muerte es el principio de la vida. Así lo afirmó uno de ellos, no oriental, sino francés: “Quien enseña a un hombre a morir, le enseña a vivir”. Sí, esa es la libertad última que todos habríamos de aprender, como propuso Montaigne.



CAPÍTULO II  
EL ÉXTASIS MÍSTICO





## CANTAR DE LOS CANTARES Y CÁNTICO

**P**ODRÍA DECIRSE QUE el fin último del hombre autorrealizado es su plena identificación con Dios. Al llegar a este punto inefable el hombre parece alcanzar su realización más alta en términos espirituales. La mística es, en esencia, la relación de amor con Dios, el sagrado encuentro –o búsqueda del encuentro– con la presencia divina. Esta relación representa la cota más alta, el ideal mismo de la experiencia amorosa. Es un amor de plena entrega, de vaciamiento del Yo para entregarse a Lo Todo. Es un anhelo de unión, de dicha última a través de lo sagrado.

Una de las expresiones más bellas de este amor –cargado de erotismo– lo encontramos en la Biblia, en “El Cantar de los Cantares” de Salomón.

“¡Oh, si él me besara con besos de su boca! Porque mejores son tus amores que el vino”, canta la esposa (Sulamit). “Por las noches busqué en mi lecho al que ama mi alma; lo busqué y no lo hallé”. La búsqueda es espiritual (no lo puede hallar porque resulta inefable), busca a quien ama su alma. Y el amado expresa el placer del encuentro con su amada como el encuentro con los frutos de la naturaleza: “He comido mi panal y mi miel, mi vino y mi leche he bebido. Comed, amigos; bebed en abundancia, oh amados.” Es un encuentro con los placeres todos, porque el Amor Divino se representa así como dicha suprema de los placeres sensuales. La amada (Naturaleza) busca al amado (Cielo, Dios), pena por él, se le escapa inefablemente. “¿A dónde se ha ido tu amado, oh la más hermosa de todas las mujeres”. Y se entrega toda “Yo soy de mi amado”. Los atributos de la amada son comparados a los frutos de la naturaleza, pechos como “racimos de vid”, su paladar como “el buen vino”, el aroma de su boca como “la manzana”. La naturaleza es el escenario, la metáfora del acto amoroso: “Ven, oh amado mío, salgamos al campo, moremos en las aldeas, veamos si brotan las vides, si

están en ciernes, si han florecido los granados; allí te daré mis amores”. La amada lo espera, anhela esa unión tan pura y natural, tan sensitiva: “Apresúrate, amado mío, y sé semejante al corzo, o al cervatillo, sobre las montañas de los aromas”.

Otra visión de la relación entre el Amado (Dios) y la Amada (Ser Humano) lo encontramos en lo que podríamos denominar como una versión del “Cantar de los Cantares”. Este canto, me refiero al “Cántico Espiritual” de San Juan de la Cruz, expresa de una manera más concreta y espiritual (no tan sensual y erótica) el amor hacia Dios y su constante búsqueda. La lectura de este texto puede resultar para el lector la vivencia de una auténtica ‘experiencia cumbre’ de tipo espiritual, del mismo modo que también lo fuera para su autor durante el proceso creativo de la obra. Es precisamente eso, un subir a la cumbre, lo que la experiencia mística nos desvela, una ascensión hacia el Amado (Dios), un camino de liberación de los sentidos y de fusión del alma con Él. Representa un camino de entrega total, de desposesión de todo, incluso del Yo. Porque, “si quieres tener algo en todo, / no tienes puesto en Dios tu tesoro”, escribe San Juan en uno de sus poemas sobre el modo de subir al monte de la perfección. Veamos, antes de entrar al “Cántico”, lo que se dice en otro de sus más bellos poemas (Noche oscura): “En la noche dichosa, / en secreto, que nadie me veía / no yo miraba cosa, / sin otra luz y guía / sino la que en el corazón ardía”. Es la luz del corazón, que arde de amor hacia el Amado, la que le guía por la noche oscura, o cárcel de los sentidos. “Oh noche que juntaste / Amado con amada, / amada en el Amado transformada”. Llega la unión espiritual con Dios, una transformación que proyecta una paz del Ser Absoluto, un salir de sí mismo, casi de pérdida de consciencia. “Quédeme y olvídeme, / el rostro recliné sobre el Amado, / cesó todo y dejéme, / dejando mi cuidado / entre las azucenas olvidado”. Un olvido de uno mismo en pos de la unión espiritual (desposesión del Yo), un estado de entrega sosegada, de cuidado de sí mismo olvidado, pues está en Dios, y Dios es su cuidado.

El “Cántico” representa una expresión pura del anhelo de

unión con Dios. Es la búsqueda más pura y entregada del amor. “Buscando mis amores / iré por esos montes y riberas, / ni cogeré las flores, / ni temeré las fieras, / y pasaré los fuertes y fronteras”. No importa el viaje por la Tierra y sus continuos obstáculos, ese amor es capaz de traspasarlo todo. Se adentrará en un mundo extrasensorial, sinestésico, de “ínsulas extrañas”, “ríos sonoros”, “silbo de los aires amorosos”, “música callada”, “soledad sonora”. La percepción espiritual transforma el mundo de los sentidos, hay una divina eclosión de los mismos, y una dedicación y entrega total: “Mi alma se ha empleado / y todo mi caudal en su servicio, / ya no guardo ganado, ni ya tengo otro oficio, / que ya sólo en amar es mi servicio”. Es la esencia del alma, su capacidad de amor devocional, a lo que el Amado responde: “En soledad vivía, / y en soledad ha puesto ya su nido, / y en soledad la guía / a solas su querido, / también en soledad de amor herido”. La soledad del Alma, esa íntima soledad sonora que le guía hacia su Amado, donde pone su nido, “en soledad de amor herido”, herido místicamente por el amor del Amado. Le guía hacia el lugar soñado del encuentro “en la noche serena, / con llama que consume y no da pena”, sino que proporciona un intenso gozo, el gozo espiritual, la gracia. Y junto a Él toda visión es la visión de Él: “Gocémonos, Amado, / y vámonos a ver en tu hermosura / al monte y al collado, / do mana el agua pura”. Todo se alimenta y purifica con Él: “y el mosto de granadas gustaremos”. El Amado, le dará, incluso, “el aspirar del aire”. Todo es desde Él, y toda pretensión supone ya alivio: Alma realizada en el Amado.

La comunicación con Dios, la experiencia mística, es “llama de amor viva”, que tiernamente hiere a la amada, es un “cautiverio suave”, una “regalada llaga”, un “toque delicado”. Son “lámparas de fuego” que “con extraños primores / calor y luz dan junto a su querido”. Así, es el toque amoroso al alma del que anhela un encuentro místico, es la declaración final de esta última fusión donde la propia respiración emana de ese amor: “y en tu aspirar sabroso, / de bien y gloria lleno, / ¡cuán delicadamente me enamoras!”.

San Juan expresa en su poesía una experiencia de trascendencia de la propia razón, un llegar a lo inefable donde toda ciencia queda lejos, “un entender no entendiendo”, “un saber no sabiendo”, “un subido sentir / de la divina esencia”. Éxtasis de toda contemplación sagrada es lo que invade la experiencia poética de San Juan, una entrada al conocimiento rebelado de aquella vivencia que escapa a todo sentido racional. “Entréme donde no supe,/ y quedéme no sabiendo, / toda ciencia trascendiendo”. Es la entrada a la experiencia de Dios en su directa y espiritual emoción sagrada, un ascenso a la cumbre, a la ascensión más alta del alma: el éxtasis divino.

## EL ÉXTASIS DE SANTA TERESA

De este recogimiento viene algunas veces una quietud  
y paz interior muy regalada, que está el alma que le parece  
que no le falta nada.

Santa Teresa de Jesús

**S**ANTA TERESA, EN su “Libro de la vida”, nos habla de un grado de oración que describe como una quietud absoluta:

*Pues este modo aplicado a la oración que llaman de quietud, es lo que yo ahora quiero tratar. Aquí se comienza a recoger el alma, toca ya aquí cosa sobrenatural.*

Nos describe un estado de paz y sosiego, de plena satisfacción, un “recogimiento de el alma”, un “grandísimo contento” y “suave deleite”. Es un estar con Dios en el Ser, o alma, la conexión con lo divino en la que “no hay que argüir, sino conocer lo que somos con llaneza”. Conexión con el alma en la que Dios se manifiesta y en la que no hay que hacer absolutamente nada sino “dejar descansar el alma con su descanso”. Nos habla de una entrega mística, “dejarse del todo en los brazos de Dios”, donde “ya no es suya el alma de sí misma; dada está del todo a el Señor”. Es un amor intenso fuera de lo humanos, una experiencia trascendental, del Espíritu. No entra en ella el entendimiento, la elaboración racional, es un gozar en sí mismo, “sin comparación”: “Acá no hay sentir, sino gozar sin entender lo que se goza”.

Santa Teresa nos describe el éxtasis como un “levantamiento de espíritu u juntamiento con el amor celestial”. Se llama así a la vivencia de la existencia unitiva, donde todo es Dios. Es un estado de amor pleno que llega inexplicablemente -por fuerza divina- y se regocija en ese no entender entendiendo, en conexión directa con emociones sublimes:

*La voluntad debe estar bien ocupada en amar, mas no entiende cómo ama.*

*El entendimiento, si entiende, no se entiende cómo entiende; al menos no puede comprender nada de lo que entiende.*

En ese estado Santa Teresa ni siquiera sabe si “la gloria que había sentido” era un sueño o le pasaba de verdad, al estar tan fuera de sí. Santa Teresa habla de “unión”, “arrobamiento”, “elevamiento”, “vuelo” de espíritu, “arrebataamiento”. Finalmente nos dice que todo es una misma cosa: el “éxtasi”.

“El cuerpo queda como muerto”, el alma está en “el tejado u techo de sí misma”, incluso pierde el sentido en alguna ocasión, y por lo general se turba y “no deja de entender y oír como cosa de lejos” lo que pueda ocurrir en el exterior.

Del alma que llega a ese estado “tiene cuidado este soberano rey”, entiende Santa Teresa. Pero tras este sentir sobrenatural experimenta una profunda insatisfacción con la vida ordinaria, existe un conflicto entre lo terreno, el alma vive su noche oscura atrapada por el cuerpo. Es de comprender que de tan alta dicha reniegue lo mundano, lo que le lleva a desear la muerte, como luego veremos en alguno de sus poemas. Estas palabras ejemplifican lo dicho:

¡Oh, qué es un alma que se ve aquí, haber de tornar a tratar con todos, a mirar y mirar esta farsa de esta vida tan mal concertada, a gastar el dinero en cumplir con el cuerpo, durmiendo y comiendo! Todo la cansa, no sabe cómo huir, vese encadenada y presa. Entonces siente más verdaderamente el cativerio que traemos con los cuerpos, y la miseria de la vida [...] Es con tan gran ímpetu muchas veces, que parece se quiere salir el alma del cuerpo a buscar esta libertad, ya que no la sacan. Anda como vendida en tierra ajena, y lo que más le fatiga es no hallar muchos que se quejen con ella y pidan esto, sino lo más ordinario es desear vivir. ¡Oh, si no estuviésemos asidos a nada ni tuviésemos puesto nuestro contento en cosa de la tierra, cómo la pena que nos daría vivir siempre sin él templaría el miedo de la muerte con el deseo de gozar de la vida verdadera!

Santa Teresa, en su poema “Vivo sin vivir en mí” toma el verso de Torres Naharro “que muero porque no muero” para expresar ese abatimiento por la vida, ya que desea la unión final con Dios que tras la muerte del cuerpo. Así dirá:

¡Ay, qué larga es esta vida!,  
¡qué duros estos destierros,  
esta cárcel, estos hierros,  
en que el alma está metida!  
Sólo esperar la salida  
me causa dolor tan fiero,  
que muero porque no muero.

Santa Teresa siente la necesidad de hacer en esta vida lo que Dios le pida, ella toda se debe a Él y se pregunta qué es lo que Dios quiere que haga: “Vuestra soy, para vos nació: / ¿qué mandáis hacer de mí?”. Es un espíritu de total entrega, de destino por la voluntad de Dios guiado. “Quien a Dios tiene / nada le falta. / Sólo Dios basta.”

En “Ayer del destierro”, Santa Teresa expresa su deseo completo de morir por su ansia de ver a Dios. Aspira al amor divino, reconoce que “la vida terrena / es continuo duelo”, que “vida verdadera / la hay sólo en el cielo”. La vida es “lúgubre”, “amarga”, “morada penosa”, “duro destierro”, “larga agonía”. Pide a Dios que le reserve un lugar junto a Él, reconoce que la vida es un purgar de los pecados para gozar del bien inmenso que trae la muerte. “¿Quién es el que teme / la muerte del cuerpo, / si con ella logra / un placer inmenso? / ¡Oh, si: el de amarte, / Dios mío, sin fin!”. Representa este poema un continuo ansiar la vida verdadera negando la terrena: ¡Cuán triste es, Dios mío, / la vida sin ti! / Ansiosa de verte, / deseo morir”.

Sin embargo, a pesar de este desconsuelo por la vida terrena para que, como vemos al final de sus memorias, Santa Teresa se reconcilia con la vida, entiende que Dios le ha dado esa imperturbabilidad de casi estar ya en Él:

Y hame dado [Dios] una manera de sueño en la vida, que casi siempre me parece estoy soñando lo que veo, ni contento ni pena, aunque sea mucha, no la veo en mí. Si alguna vez me dan algunas cosas, pasa con tanta brevedad que yo me maravillo, y deja el sentimiento como una cosa que soñó.

## EL MÍSTICO SILENCIO

¡Qué admirable,  
el que no piensa: “la vida es fugaz”  
al ver el relámpago!

Matsuo Bashô

**F**UERA DE TODO razonamiento, la vivencia del místico se convierte en una experiencia trascendente del silencio. Se convierte el silencio en armonía espiritual, en un llamado palpitar de las cosas percibidas en plena correspondencia con un amor por lo Absoluto. Todo tiene corazón porque es el corazón el que observa. Una puesta de sol, el movimiento de las olas, el silbido de los pájaros, el susurro de las ramas: todo obra en equilibrio. El contemplar es un llenarse del aire de Dios. El lóbulo parietal funciona tal que engranaje perfecto del espíritu, no hay conflicto por el cual la amígdala reaccione, todo es sosiego y pleno estar con la Esencia Divina: el fenómeno que aparece al Ser mostrándole su Es, sin juicio, sin distracción, sin razonamiento ordinario. En la pura manifestación, en la experiencia directa. El místico no necesita la palabra, el sentido ya está dado y no es necesario identificarlo con la sombra de su ser. En el estado contemplativo todo le habla de Dios, mejor dicho, Dios le habla. Y ese lenguaje tiene su geografía en el silencio interior, ese es el instrumento de la comunicación, la “soledad sonora”. Ya no es un “ir a” sino un “haber llegado”. La “noche oscura” -la prisión del cuerpo en la que el Alma vive- se va iluminando en comunión con todo lo creado: “Aquesta viva fuente que deseo / en este pan de vida yo la veo, / aunque es de noche”, escribió San Juan de la Cruz. “Aunque es de noche” puede ver la claridad, “aunque es de noche” puede andar sin resvalarse, “aunque es de noche” las “lámparas de fuego” trazan la luz del camino.

En esta mística del silencio, se funden Oriente y Occidente, para dar voz a la quietud. En esta mística callada el hombre no



espera recompensa a su silencio, sabe que el silencio es su recompensa, su Sí-Mismo, según Ramana Maharshi.

La libertad, dice Krishnamurti, “es el cese absoluto del llegar a ser”. En esa libertad -donde todo es ya dado- descubrimos que el silencio emerge como luz que apacigua y serena la noche oscura del mañana. Ya no hay mañana, sólo presente, en la conciencia libre del Ser.

El la Biblia leemos: “Permite que la paz de Dios gobierne en tu corazón” (Colosenses 3:15), en esa paz se desvela todo de cuanto noble, justo, puro, amable, amoroso hay en nuestro corazón. Accedemos a la esencia antes de ser razonada, de convertirla en ‘valor’, simplemente la experimentamos en nosotros naciendo del interior. En otro lugar de la Biblia leemos: “Pondré mi ley en tu interior y sobre los corazones la escribiré” (Jeremías 31,33). Y así es, ingresamos a lo escrito en nuestro ser, se nos resuelve lo que somos: nuestra sabiduría, nuestro entendimiento no condicionado por el temor que nos impone querer llegar a un punto. Dijo Bertrand Russel que “vencer el miedo es el principio de la sabiduría”. No hay miedo cuando somos libres, y somos libres cuando el pensamiento aprende a razonar con el corazón, con el ‘ánima’ (esa es la verdadera inteligencia) moviendo el ser con la espontaneidad del espíritu en su nacimiento de instante a instante, en cada respirar la luz de lo inefable: el resplandor del silencio resonando en la más apaciguada quietud interior.



CAPÍTULO III  
LA ESPERANZA  
DEL MISTERIO



## OTRA NUEVA REFUTACIÓN DEL TIEMPO

**B**UDA DIJO “AES dhammo sanantano”: “Sólo una ley lo rige todo, una ley eterna”. Es cierto, la fuerza del ‘dharma’ lo abarca todo, comprende la pura esencia de la realidad. A menudo nos cuesta aceptar que el tiempo es una ilusión, un ignoto transcurrir donde nuestra memoria va marcando lo perdido con las señales de la melancolía y la nostalgia: el hiriente anhelo del regreso a nuestra Ítaca perdida. Esa es, precisamente, la etimología de la palabra griega ‘nostalgia’. ‘Nostos’ significa ‘regreso’ y ‘algos’ dolor. La nostalgia es el dolor que produce el no poder regresar a lo que una vez sentimos como nuestro.

La ley de la vida nos enseña a ir aceptando lo perdido, a reconocer que el tiempo pasado es una pura ficción, algo que no tiene identidad ni existencia. Mirar atrás resulta como mirar a una nada que la semiótica de nuestra imaginación ha ido llenando de símbolos e impenetrables metáforas de lo que una vez fue. Ir hacia el recuerdo supone duplicar deformando aquello que tuvo presencia y negamos dar por perdido. El tiempo es la metáfora de nuestros sueños... nunca el tiempo, al ser pensado, tiene un valor objetivo sino que representa un adentrarse en el pensamiento filosófico e incluso religioso. ¿Debemos creer que el tiempo existe? ¿Debemos, por tanto, creer en nuestra propia existencia? ¿Quién soy hoy si mañana seré otro?

Sin embargo, nunca dejamos de ser aunque el tiempo parezca que nos va arrebatando. Recordemos la magnífica reflexión de Borges: “Negar la sucesión temporal, negar el yo, negar el universo astronómico, son desesperaciones aparentes y consuelos secretos. Nuestro destino (a diferencia del infierno de Swedenborg y del infierno de la mitología tibetana) no es espantoso por irreal; es espantoso porque es irreversible y de hierro. El tiempo es la sustancia de que estoy hecho. El tiempo es un río que me arrebató, pero yo soy el río; es un tigre que me destroza, pero yo soy el tigre; es un fuego que me consume,

pero yo soy el fuego. El ‘mundo, desgraciadamente, es real; yo, desgraciadamente, soy Borges.”

Así que, si el tiempo es existencia, la pregunta sería: ¿seguiremos siendo algo cuando no seamos del tiempo? ¿Habrá tiempo más allá de la muerte, o será la eternidad, finalmente, la que revele nuestro verdadero ser más allá de lo accidental y sucesivo?

Como afirma uno de los principios herméticos, “el Universo es mental”, y, por tanto, la Creación se nos presenta como un fenómeno de la mente, como una maravillosa o espantosa ficción que escribimos día a día. Hay una frase del I Ching excepcional: “Grande en verdad es la fuerza de lo Creativo, todos los seres le deben su comienzo. Y todo el cielo está compenetrado de esa fuerza”.

La Historia de la Humanidad es el gran libro que comprende a todos. Todos y cada uno de nosotros escribimos todas y cada una de las palabras de este enigmático poema cuyo punto y final, paradójicamente, se encarga el Tiempo de escribir por nosotros.

## MARÍA ZAMBRANO: RAZÓN Y PASIÓN LA ESPERANZA DEL MISTERIO

Revelar la realidad, salvarla, exige un tiempo múltiple.

María Zambrano

**M**ARÍA ZAMBRANO TRANSITÓ el camino último de la fenomenología, pretendía *reavivar la conciencia de la estancia simultánea del hombre en sus tiempos múltiples*, en palabras de Chantal Maillard. Y esto lo consiguió en su obra mediante el método de la “razón-poética”. La existencia a través de la temporalidad, del “ser-ahí”, exige también un lugar, en María Zambrano, de origen ignoto, simbólico y sagrado. Partiendo de esta posición “posfenomenológica”, que conserva su esencia y sus principales postulados pero actualiza su sentido particular acercándose a lo místico, trataremos de aportar un nuevo objeto de visión, o al menos, de ofrecer una contribución hermeneútica suficientemente fiel a las palabras originales de María Zambrano. Para ello vincularemos su decir con el decir del pensamiento diacrónico que estimemos útil para este análisis concreto de las ideas más relevantes, según entiende el autor de este trabajo, que se pueden vislumbrar en la obra de la autora de *Los sueños y el tiempo*. Fue Ortega quien escribió: *Seamos en perfección lo que imperfectamente somos por naturaleza. Si sabemos mirarla, la realidad nos enseñará su defecto y su norma, su pecado y su deber*. En estas palabras podemos deducir sin mayor dificultad que para Ortega la realidad es objeto observable, y es el individuo el que sabe o no sabe observarla. Sin embargo María Zambrano no mira la realidad de la misma manera que Ortega – que la nombra situado en la vertiente kantiana- y para ella: *todo puede suceder, porque*

*nadie sabe nada, porque la realidad rebasa siempre lo que sabemos de ella.* El saber de la realidad queda negado porque la realidad no “está ahí”, todo lo contrario, es materia intrínseca propia de los sueños o de las “esperanzas”. La esperanza, en Zambrano, es un sentimiento humano necesario del individuo que explica el origen de las creencias. Hemos de entender que a “esperanza” debe unírsele “desesperanza”, pues un sentimiento contiene inexorablemente el opuesto. Este sentimiento puede crear una realidad que no sea real, esto es, que no sea “verdad” (alétheia), pero que le encamine a la búsqueda de ella. Debemos concluir, atendiendo a lo señalado, que no nos es posible llegar a lo real desde la realidad ya que esta es una creación personal. Por tanto, no podemos quedarnos sólo en la definición de los caracteres de la realidad, que según Laín Entralgo son el ser “ineludible”, resistente”, “asombrosa”, “inteligible” y “poseíble”, pues niegan otras cualidades de la realidad, ya que ciertamente “están” aunque no seamos poseedores conscientes de ellas. Tras estas reflexiones en las que hemos valorado conceptos tales como realidad, verdad, creencia y esperanza, nos vemos abocados a una consecuente reflexión: el problema de Dios. Atentos a despejar ese misterio que ha creado el hombre, reconocemos en María Zambrano la afirmación de la causa de esta creación humana como una consecuencia del temor, esto es, de la desesperanza. Nietzsche definiría el reino de los cielos como *un estado del corazón*. La experiencia divina según el filósofo alemán es esencialmente “íntima”. Esta intimidad sagrada que se manifiesta en esperanza, resulta verificada al desechar el sentimiento de temor primigenio: *la esperanza rescatada de la fatalidad es la libertad verdadera, realizada, viviente.*

María Zambrano nos define la necesidad de trascendencia del hombre como un estado de padecimiento que posee una doble dimensión: el propio padecimiento sagrado y la ausencia de su propio padecer transformado en *cualquier forma de obsesión*. En definitiva, sólo le queda la “esperanza del misterio” para librarse de la angustia de su circunstancia. María Zambrano niega el “cogito ergo sum”, se opone taxativamente a Descartes



para construir una definición de la “razón-pasión” como explicación del “sujeto viviente”. Esta “razón-pasión” es verdaderamente la “razón-poética”, el “logos sumergido”: *razón amplia y total, razón poética que es, al par, metafísica y religiosa*. Encontrar una razón que integre en ella su crítica permanente es un paso certero, según Zambrano, para acercarse a esa razón total, razón construida sobre los cimientos de un “relativismo positivo” aunque no escéptico. En palabras de Chantal Maillard: *La razón-poética es [...] un método mediante el que se trata de descubrir el “ser” [...] del hombre mediante el contacto íntimo de su acción reflexiva con las circunstancias, en principio ajenas al pensar, que conforman la vida*. Por tanto, el método de la razón-poética explica algo que le es inherente al sujeto y que se funda en su necesidad de autoconocimiento, de construcción de sí mismo, tarea creadora capaz de instalar los medios para el descubrimiento del misterio que rige su total existir.

El sentido del ser, a partir del método fenomenológico de Heidegger, puede conocerse solamente desde el existir, esto es, desde la temporalidad, que es el lugar donde transcurre el ser. Por tanto, hay que llegar a una *explicación originaria del tiempo*, según Heidegger, entendido éste como *horizonte de la comprensión del ser desde la temporalidad, como ser del existir*. María Zambrano recoge esta herencia ideológica de Heidegger y se ocupa -en muchos lugares de su obra- de la definición del tiempo, esto es, del análisis del existir: *el tiempo es laberíntico, porque posee plurales dimensiones, y no sólo las del tiempo sucesivo, que no son sino una de las modalidades del tiempo. El tiempo es esencialmente múltiple. Revelar la realidad, salvarla, exige un tiempo múltiple*. Estas palabras nos recuerdan a las célebres definiciones borgianas del tiempo, sobre todo por el empleo del concepto “laberíntico” y por el tono poético empleado para la reflexión filosófica. Y es que, cuando el filósofo se acerca a las cuestiones esenciales, la palabra poética es instrumento necesario para transmitir la búsqueda simbólica de lo indecible. En este caso el símbolo sería el “laberinto”.

¿Cuáles son las dimensiones del tiempo que no correspon-

den a las del tiempo sucesivo? Hemos de volver a Ortega, según él, el presente del hombre es *un vaso de pared delgadísima lleno hasta los bordes de recuerdos y de expectativas*. Para Ortega el presente es un fino enlace entre el pasado y el futuro, un lazo que *idealmente los separa*. Entonces las dimensiones del tiempo son la conciencia nuestra del tiempo, el “sentir” individual del transcurrir y no el transcurrir positivo. Y el “sentir”, en Zambrano, se traduce en la llave misteriosa para la salvación de la realidad: *ver con el corazón, sentir lo que no está delante, habitar con el sentimiento allí donde no se está, participar en la vida misteriosa, oculta*.

María Zambrano reconcilia poesía y filosofía, esto no sólo se expone en sus reflexiones, sino en la manera en que éstas son comunicadas, esto es, logra la construcción de un lenguaje a la par filosófico y poético. La esencia del ser sería al mismo tiempo la que caracteriza al filósofo y al poeta. El individuo participa en el mundo bien desde la individualidad del filósofo, buscador de una identidad que le diferencie del resto, bien desde la actitud conciliadora del poeta, conciliación hacia sí mismo con lo externo, con todo lo que le rodea. El hombre se podría definir originariamente como un ser “pasional”, entendido este concepto como voluntad, en el sentido, sólo parcialmente, en que lo describió Schopenhauer. Estas palabras de Zambrano, que a continuación transcribimos, nos recuerdan ligeramente al diletante filósofo romántico: *La persona es voluntad y como es voluntad es también alma, tiene su raíz hundida en el querer, en la pasión*. El filósofo y el poeta emergerían inicialmente de este estado pero, ambos tomarían caminos distintos en la expresión de su lenguaje: *La palabra de la filosofía persiguiendo la unidad se afana por alcanzar la precisión y por ella ha trazado un camino que no puede atravesar entre la inagotable riqueza que le sale al encuentro. La palabra irracional de la poesía, por fidelidad a lo hallado y a lo prometido, no traza camino alguno. Va al parecer, perdida. Las dos palabras tienen su raíz y su razón*.

¿Cuál es la razón de la poesía? Sólo hay una razón, que po-

dríamos denominar “irracional”, y ésta es la razón del amor. Esta razón de amor del poeta no selecciona, no distingue, por fidelidad a lo amado. Esta palabra camina perdida, sin rumbo, en una amplia sensación de voluntad originaria que no desea hallar el misterio que se le plantea en su camino, porque goza en ese Todo cuya verdad desconoce, goza de ese desconocimiento que le hace ser la razón y el fundamento del misterio del que participa. El filósofo persigue una verdad que se le escapa en cada paso que inicie, al querer precisar la realidad ésta le rebasa en el instante de creación de un lenguaje engendrado en la consciencia. El poeta, que se debe a lo dado, sin pretensión de asimilar racionalmente su sentido, continua su tránsito desorientado, casi en éxtasis místico, y sin embargo no se escapa nunca de la razón, porque para él, esa fidelidad con el origen de todo cuanto le es dado, constituye su raíz y, por tanto, su razón.

## CREACIÓN ARTÍSTICA Y AUTORREALIZACIÓN

**L**A IDEA ESTÁ sujeta a la emoción ya que parte de la experiencia, mientras que la emoción es algo que surge de la ausencia de experiencia por lo que su valor es más puro y virgen pero más universal y natural. La idea sin embargo al ser un proceso en el que está implícita la emoción ya vivida y racionalizada, puede crear nuevas emociones pues crea nuevas realidades.

De este modo la poesía –que surge y tiene como finalidad la expresión de la idea a través de la lengua- es la expresión más alta y singular ya que busca nuevas significaciones y realidades necesarias por la propia experiencia, de naturaleza evolutiva, es decir, naturaleza como capacidad de encontrar nuevas emociones partiendo de la experiencia de las previas.

Una idea no puede valorarse ni por su fin ni por su origen, sino por el proceso mismo que la constituye. Encontrar el porqué de los mecanismos que se producen para partir de la emoción a la idea, es algo difícilmente descifrable. Un proceso importante y categórico en todo sujeto es la experiencia, pues es la cadena de conocimientos que nos sitúa en un lugar desde donde tenemos la necesidad de dar un paso más para contemplar el paisaje en su plenitud, lo que nos constituye y lo que nos aferra a lo material ya que nosotros mismos y lo que nos rodea lo es.

Ese paisaje tiene en cada individuo colores distintos, olores distintos, sentimientos distintos. Para unos sólo habrá blanco o negro o dulce y amargo pero para otros irá ampliándose según cada percepción sea correctamente asimilada e identificable.

Lo que nos hace crear es el instinto de ampliar la significación de lo universal. Tal significación tendrá valor una vez sentida apriorísticamente y posteriormente experimentada y asimilada. El artista trata de darle forma y expresión por medio del sentimiento estético visto este como una proyección de una

emoción trasladada al plano material desde el conocimiento y la visión trascendente de lo que somos capaces de sentir, algo que siempre adquirirá valores propios y distintivos. Nadie siente de igual forma algo que aparentemente es una realidad común, tomemos como ejemplo unívoco el amor.

Por lo tanto el arte es lo que permanecerá materialmente cuando las personas dejen de existir, esa necesidad de trascender o de conocer lo invisible para convertirlo en materia perceptible es una cualidad del ser humano que irá transmitiéndose y renovándose. La realidad del individuo es la certeza de que hay algo que nos mantiene sujetos al suelo que pisamos y que algún día, por motivos naturales o divinos, dejaremos de pisarlo.

La eternidad existe desde el momento que creamos la expresión de la misma, esto es, el concepto dotado de forma: significante, y de fondo: significado. Tal concepto nunca hubiera existido sin el sentimiento y conocimiento de una emoción ya asimilada, en este caso la emoción surgida por la efímera existencia y la soledad que este sentimiento nos produce. Así podríamos pensar que del concepto de soledad nace el de eternidad. ¿O sería al revés?

La mirada al paisaje siempre es diversa. La realidad se percibe desde el interior de cada ser y este constituye el paisaje otorgándole contornos y formas determinadas. Partimos ya de esta idea para asignar al artista un lugar en el mundo. El artista se detiene en la observación y fotografía el lugar trascendiendo al plano objetivo para añadirle la visión interior que suscita la experiencia de estar y contemplar en el tiempo y en el espacio. Ese 'estar en el mundo' -que Heidegger definió- no es suficiente para el artista y de este modo se enfrenta a la difícil tarea de materializar en obra de arte -a veces inconscientemente- la necesidad de 'ser más allá del tiempo y del lugar'. Sabemos -desde Kant- que hay tantas realidades como tantos individuos puedan existir. Incluso antes de Kant esta idea brotó con cierta fuerza. Conviene recordar que Platón expulsó a los poetas de la República por sus opiniones relativistas, tal vez por eso Nietzsche pensara de Platón y de Sócrates que fueron para la cultura

griega 'síntomas de decadencia, [...], antigriegos'.

Nada es definitivo, nada es perecedero, ni siquiera la obra de arte, aunque su fin sea el de alcanzar la eternidad.

## LOS ÚLTIMOS INSTANTES DE NUESTRA VIDA

• CÓMO SERÁN LOS últimos instantes de nuestra vida?  
¿Igual que cuando apagamos la lámpara al caer la noche, para irnos a dormir? ¿Será eso? ¿Un profundo sueño, un sueño eterno de silencio oscuro? “Luz... más luz”, dijo Goethe instantes antes de fallecer, pidió que abrieran las ventanas. La oscuridad le vencía cada vez más, hasta que al final... la oscuridad se lo llevó, y todo consigo.

¿Qué vida nos prometen los profetas religiosos de la Tierra? ¿Qué luz divisan más allá de este sol de todos los días que nos quema si lo miramos fijamente? ¿Qué luz más allá de la luz será la que nos espere cuando cerremos los ojos y sueñen los latidos de nuestro corazón su nuevo ritmo profundo e infinito?

¿Qué sueño más allá del sueño de la vida nos depara esta ilusión que llamamos muerte, de la que nunca nadie regresó de su visita?

Cuando llegue el decreto de nuestro último sueño, la noche en que una oración de consuelo no es suficiente para aliviar lo insondable, yo pediré luz... más luz... y atravesaré con los ojos del alma muy abiertos ese sendero que nos lleva a donde no sabemos. Y sabré que he llegado a alguna parte si logro recordar que aquella luz deseada, la Luz de la Vida, sigue iluminando mi nuevo camino.

## EL SENTIDO DE LA VIDA

LA REALIDAD, A veces, es difícil de comprender. Uno nunca termina de acostumbrarse al sufrimiento y no deja de preguntarse su porqué, el sentido del mismo. El sufrimiento, por unos motivos u otros, en mayor o menor medida, es algo que compartimos todos los seres sintientes. La vida tiene etapas difíciles, otras mejores... y siempre persiste esa búsqueda del corazón, ese anhelo de felicidad y esa necesidad de desalojar al sufrimiento. Para Buda ese era el sentido de la vida: la liberación del sufrimiento.

La idea del 'nirvana' se nos puede hacer lejana, como inconquistable. Esa meta de alcanzar la felicidad máxima más allá del 'samsara', de despojarnos no sólo del sufrimiento en esta vida, sino también del acumulado en vidas pasadas (karma) y dejar, finalmente, de reencarnarnos, para ser libres por siempre.

La experiencia de la vida nos enseña a cambiar, a mejorar, a apaciguar nuestros deseos, a equilibrar el alma. Poco a poco nos vamos haciendo más comprensivos con nosotros mismos y con los demás, más autoconscientes, más despiertos. Sin duda, eso es algo a lo que aspira toda persona espiritual, esto es, a su evolución.

Aurobindo nos habló de la Evolución Futura del Hombre, de una especie de ascensión de la consciencia que nos va liberando del Egotismo y nos ubica en el Yo-Verdadero, ese que aspira a lo Divino, al Yoga Integral, a la Unión de su Ser con el Ser Cósmico y Supramental.

Quizá todo esto parezca arduo, costoso... una tarea para la que se requiere muchísima dedicación, quizá de cientos de vidas errando y aprendiendo, adquiriendo el conocimiento de la Verdad de la condición humana y espiritual. Quizá tengamos bastante con un poco de paz interior, de equilibrio, de prosperidad, de dicha. ¿Por qué pedir más?



Quizá sea suficiente con estar agradecidos por la vida, con ir superando, sin prisa pero sin pausa, los pequeños y grandes obstáculos que el existir nos presenta. Puede ser suficiente con valorar esas pequeñas cosas que nos ocurren y que, por un segundo, nos hacen sentirnos felices y plenos: la lectura de unos versos, el abrazo de un padre o de un amigo, la música de Händel o la mirada de gratitud de una persona a la que ayudamos desinteresadamente.

¡Hay tantas cosas por las que sentirse bien! Siempre que brota un resquicio de Luz en nuestro interior la oscuridad pierde su presencia. Por eso, quizá sea suficiente con observar el mundo con la mirada clara y luminosa de un niño que transita la vida como por un juego donde no existe la derrota, solamente el placer de jugar, sin sentir que todo juego tiene un comienzo y un final.

## NUESTRAS VIDAS SON LOS RÍOS...

**N**UESTRAS VIDAS SON una pequeña gota de agua vertida en el océano de la eternidad. Vivimos nuestro átomo de tiempo asignado como si de una larguísima obra argumental se tratase, pero no es más que un frágil soplo de aire, una fracción de segundo perdida en el infinito al ocaso de nuestras vidas. Borges dijo: “Sólo una cosa no hay. Es el olvido”. Pero, ¿podemos estar seguros de ello?, ¿tendremos recuerdo de nosotros mismos, de lo que fuimos, de lo que pensamos o amamos, cuando ya no estemos aquí y sea la muerte nuestro único señorío? Nada o todo, esa es la gran pregunta hacia la que se dirige nuestro río de la vida, ¿hacia el mar o hacia el desierto? Quizá lo mejor sea conservar la esperanza de no naufragar en el olvido. La esperanza de ser algo más que cuerpo y mente en el tiempo físico, la esperanza de formar parte de algo Superior que nos salve de la nada eterna: el Ser, la Consciencia Universal, la Divinidad...





CAPÍTULO IV  
VERSOS ESPIRITUALES

## DIÁLOGO CON UN ÁNGEL

**D**ISIPAR LA CALMA. Renunciar al lamento de la noche mágica.

Conciliar la realidad como un sueño perpetuo.

**Ahora has llegado al silencio.**

**¿Principio o fin del camino?**

**Ahora has llegado al silencio.**

**Es inútil la lucha. Has condenado a la palabra.**

**Necesitas nombrar un universo en extinción.**

**¿Crees que así lo salvarás?**

Tan sólo poseo la extraña convicción de que pronto habré de enfrentarme a una respuesta todavía difícil de imaginar.

**¿Qué clase de respuesta?**

¿Quieres conocerla?

**Sí.**

No encuentro las palabras precisas.

**Solamente habla, no busques, espera a que lleguen esas palabras.**

¿Y después, de que servirá? ¿Merece la pena esperar lo trascendente, mientras mi cuerpo está encadenado al tiempo?

**¿Crees que vivir sin la duda nos libraré de ella?**

Creo que la duda, eternamente será duda. Y nosotros estamos sometidos y limitados por el tiempo. Buscar la respuesta es sólo otro vano intento de eternidad.

**Al menos podrás dejar algo para otros.**

**¿No te hace eso un poco eterno?**

¿Un poco? La eternidad no tiene grados. Yo supe que la eternidad no existía desde el momento mismo en que sostuve en mis manos la felicidad

y la ví disiparse inexplicablemente.

Después sólo quedan sus destellos inútiles.

**Pero si alguna vez te has sentido eterno, ¿no es eso una prueba de su existencia?**

Sólo sé que si no logramos alzarnos cuando llega el impulso adecuado, si hay en nosotros una fatal condición que no nos permite ser eternamente nuestra propia esencia, todo lo que realicemos será imperfecto y por lo tanto imperecedero.

**Yo no digo que la eternidad sea la perfección. Tampoco la eternidad puede consistir en un estado de felicidad permanente, ¿no crees?**

Tal vez llesves razón. Sin embargo el hombre inventó a Dios y si pensamos que Dios es sinónimo de eternidad, en él todos vemos perfección y felicidad. Y quizás Dios nos hizo humanos para que tuviésemos algo por lo que luchar siempre, la única lucha verdadera que como sabes es nuestra certeza de que antes o después moriremos.

¿Cómo permanecer impasibles ante tal realidad desoladora?

**SEGURAMENTE DIOS NOS ENTREGÓ UNA RAZÓN PARA QUE SIEMPRE ESTUVIÉSEMOS BUSCANDO. SI LA ETERNIDAD NOS ES DADA DESDE UN PRINCIPIO ¿DÓNDE QUEDARÍA EL INMENSO ALIVIO DE ESE POSIBLE Y ANHELADO ENCUENTRO?**

Veo que llegamos a conclusiones muy parecidas. Tú desde tu optimismo y claridad misteriosa y yo desde una oscuridad irremediable.

**ESA OSCURIDAD PRONTO DEJARÁ DE EXISTIR. CUANDO LA DUDA TE GOLPEE FUERTE Y TE SIENTAS DESPROTEGIDO,**

**NO PIENSES, NO ANSÍES. SÓLO MEDITA.**  
**Deja que fluya el silencio de tu conciencia. Entonces**  
**todo lo que tu mente ha creado e imaginado**  
**se tornará en respuestas**  
**llenas de luz y verdad.**

¿No crees que ese proceso sea una ilusión forjada para negar la verdadera realidad? Tan bella y terrible. Tan humana.

**Prefiero hacerte yo las preguntas. Para eso soy tu ángel,**  
**y no me parezco mucho, te lo puedo asegurar, al ángel**  
**de Rilke.**

Pues como al principio te dije, tengo la extraña convicción de que algo va a cambiar mi vida, de que toda mi vida ha sido un proceso para lo que pronto va a suceder. Ahora recuerdo aquello que Goethe escribió: ‘a la alegría por el dolor.’

Pienso que todo el dolor que he acumulado se está transformando en algo difícilmente explicable en este momento.

**POR ESO ESTOY YO AQUÍ, PARA AYUDARTE A EN-**  
**CONTRAR LO NECESARIO**  
**para iniciar tu gran viaje, tu primera travesía**  
**hacia la verdad.**

‘Verdad’ es una palabra muy peligrosa, ¿no crees? Seguramente sea la palabra más peligrosa de todas las que hemos creado. Nadie puede instalarse en la creencia, absolutamente nadie puede afirmar una verdad.

**Pues tú te acabas de instalar en ella con lo que has dicho.**



Yo no necesito buscar verdades.

**¿Y porqué me has creado entonces?**

Para preguntarte... Mi existencia sólo está basada en la duda. Lo difícil es elegir ser fiel a la duda.

**¿Y tú eres fiel a la duda?**

Solamente soy fiel a mi tristeza.

**Te aconsejo que no seas fiel a nada. La tristeza también es una fuente de placer, y si te instalas en ella vivirás engañado en un dolor que te complacerá inútilmente.**

Entonces solamente seré fiel a la duda.

## MENTE NO NACIDA

**L**EGAS AL SILENCIO, enmudeces, el canto callado de la meditación  
se aproxima al eterno gozo del Nibbana. En ríos serenos y limpios  
te embargas con la conciencia naciente y bondadosa, desapegada.

En ríos puros y sosegados tu mente se acuesta y descansa,  
con la atención permanente, con el báculo vigilante del fluir calmo.

Te entregas al canto callado del No-Yo, la conciencia libre, vaciada.

Te entregas al sagrado Om, la sílaba del corazón del Buda.

Te entregas a otra voz que rige tu conciencia, la voz templada, serena.

Te entregas a ti mismo olvidando quién eres, naciendo en la respiración,  
naciendo en los silencios del Dhamma.

Conoces el Noble Sendero, brilla en tu corazón.

Conoces el santo palpitar de la verdad en ti mismo.

Conoces el santo palpitar de la alegría en ti mismo.

Conoces el santo palpitar del Nibbana en ti mismo.

Gozas, caminas, eres... no siendo, no caminando,  
solamente petrificado en el estar, imbuido en lo inmóvil,  
atravesado por la Conciencia Serena,  
por la senda desvelada del sagrado silencio  
de tu mente no nacida,  
innata, original, tocada por la compasión y el amor,  
tocada por la Verdad.

## AMANECER

**L**A VOZ INTERIOR cubre tu conciencia,  
Eres semilla de luz, espacio libre de vida,  
Eres el comienzo, la flor perpetua  
Del amor incondicional, el eco gozoso  
Que renace en la respiración del instante.

Abierto al suave existir, iluminado,  
Caminas con pasos entregados al silencio  
De la contemplación resplandeciente.

Eres el enigma del sueño que se esparce,  
La blanca esperanza de lo divino,  
El corazón amante de lo único,  
De lo inexplorado, de lo viviente.

Eres la estancia infinita  
De tu íntimo y dorado  
Amanecer.

## DE LO INVISIBLE DEL AHORA

• QUÉ SIGNO DESTRUYE el signo oculto del aire,  
¿ qué signo de otro signo desvela la sombra de otra sombra?  
¡Qué silencio tan dulce recorre tu alma cuando ya nada  
sabes  
y en el no saber te descubres! Aire del ahora que desmaya al  
tiempo,  
versos de espacios en blanco que desarman al espacio, noche  
sin ojos  
que la luz esconde, ojos sin noche que a la luz renacen.

**D**É TANTO NAUFRAGAR su corazón fue tomando la apariencia del hielo. Todo el calor del mundo estaba lejos de sus brazos, cansados de abrirse a la nada. Ahora busca el sagrado Om, al igual que el viejo Siddharta. Ahora deja caer su cabeza en el río para ahogarse de inmortalidad, para rozar el vértice sagrado de los peces, para sucumbir en el agua de brahmanes acuáticos llenos de luz. Pero le falta el aire y no prosigue el curso del río, sus pies se nutren de lo inmóvil y nada avanza, ni la suerte, ni la fe, ni el sagrado Om, que ya se parece a un grito hueco de orfandad. Amenaza con volver al río, y no sabe lo que significa nadar contra la corriente. Amenaza su naufragio. Sin épica. Sin regreso. Ya todo se va, su espíritu hecho de anhelos, su mirada de búsqueda, su inmensa vacuidad, el vago resplandor de su conciencia. Ya todo se va, el río transporta ruinas de aire, cabellos canos y dorados, manos agitadas, piernas lentas y fugaces. El río se lleva al que fue un día todo lo innumerable, todo lo inmortal... el uno todo de lo eterno. El río se lleva una sombra hecha de cuerpo y de soledad.

## SILENCIO OÍDO

**H**E APRENDIDO QUE el silencio es mi doctrina.  
La voz tranquila de mí mismo es mi silencio,  
se mueve sola y yo sonrío al tocarla.

## EL CAMINO

**L**A VIDA Y sus instantes, desplegados ahora en el silencio,  
el doble filo del tiempo dividido en un millón de frag-  
mentos  
de dulzura inmensa.

Retengo pasajes del Tao, paisajes helados  
por el viento de la verdad,  
lejos de Dante, de sus infiernos.

Lejos de Buda y de su adiós insondable.

## DIVINO ADETRO

**R**OZO LA LEVEDAD de estar cercano a tu adentro.  
Cercano a los labios fríos de la muerte pero más allá  
de ella,  
allí donde no debe tocarte.

Lo que he sido es la roza azul y el canto de las voces desiertas.

Lo que he sido se disipa como el aliento a un cristal dirigido,  
con el placer dudoso de conquistar permanencia.

Rozo, sin ningún impulso consciente,  
la levedad de estar cercano  
a tu adentro.



## LA BATALLA INTERIOR

**C**OMO UN RAYO, herido de felicidad, prendiste tu futuro.  
Como una flor encendida llegaste al ocaso.

Después vino el sueño prolongado que produce el cansancio,  
volver a despertar: de nuevo la promesa,  
la batalla interior, inacabable, de la esperanza.

## MISTERIOS

Dijo Dios: «Haya luz», y hubo luz. Vio  
Dios que la luz estaba bien  
y apartó Dios la luz de la oscuridad; y  
llamó Dios a la luz «día»,  
y a la oscuridad la llamó «noche».

Génesis (I, 3-5)

**U**NA VISIÓN MÁS allá de la conciencia,  
donde duerme el sentimiento,  
puede hacernos resurgir,  
renacer desde la herida,  
recorriendo un sendero  
todavía más intenso  
de inevitable sufrimiento.

Hoy he muerto. Pero mañana estaré bien.  
Mañana renacerá, nuevamente, la luz.

## PLENITUD

Se ha preguntado qué voz le acompañará  
en este nuevo viaje de la razón.  
Qué palabras abrirán las puertas  
del pensamiento impenetrable y secreto.  
Ha descubierto que el viaje ilusorio de la mente  
crea lo que vemos. Lo transforma y desfigura,  
deshace y construye lo que al fin habitamos.  
Ha pensado que él es su propia invención,  
así como todo lo que le rodea. Y no puede  
mantenerse despierto si el sueño es eterno.  
Las preguntas son su respuesta. No hay verdad  
que acaso desconozca el misterio de la duda.  
Sólo espera que sus preguntas hagan que el camino  
sea un principio sin fin. Y así desear la perfección  
más intensa y real: La eternidad de la quietud.

Ha escuchado la voz que en su interior dormitaba,  
y reconoce ahora las palabras que antes eran  
materia oculta de los sueños:  
Infinitas sendas, infinitas verdades.  
Plenitud y vacío no son principio y fin  
sino consciencia del ser en una misma búsqueda.  
El instante de la rosa, la esencia pura del esplendor,  
es una metáfora que la mente proyecta y desfigura hasta  
desvanecerse,  
pues es en la mente donde sucede el tiempo y el lugar,  
donde la plenitud verdadera ha de ser reconocida.

Se mantuvo en la certeza sólo unos segundos,  
después, la duda, su amante eterna y misteriosa, volvería a  
interrogarle.

## EL SOL DEL BODHISATTVA

**E**L VIENTO NACE profundo desde el silencio del horizonte,  
camina tu corazón los pasos de la vida y de la muerte en un mismo segundo, en una misma eternidad, en un solo latir fugaz e inconquistable.

Tu corazón es ese viento que palpita  
y lo hace surgir todo  
desde la nada.

Caminas lejos de las sombras,  
como un soldado que no teme al mañana  
ni al frío cautiverio de ser el dueño  
de lo efímero.

Vives sin prisa en una guerra que no temes,  
porque la materia del temor no te reconoce  
y aplacas la ira de los injustos regalando  
tu silencio.

Lo das todo a cambio de nada y por eso  
te has ganado a ti mismo. Eres el Buda  
de la entrega, del amor que no desespera  
recompensas.

Tu entrega es tu regalo,  
y tu corazón un tesoro que todos buscan  
afuera. Tú vives dentro, y como la luz,  
te proyectas de inmediato en lo oscuro,  
otorgando claridad y destellos de pureza.

Los otros miran el sol directamente, cegándose,  
irremediables. Tú no miras nada, sólo buscas  
tu alma en el viento, el viento en el viento,  
y siempre el sol aparece detrás tuyo, dirigiéndose  
a donde tu mirada le lleve, buscando su luz en ti.



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	9
<b><i>CAPÍTULO I: ESCUCHANDO LA VOZ INTERIOR</i></b>	<b>13</b>
LA MEDITACIÓN COMO ESENCIA: LA VIRTUD.....	15
LA VACUIDAD DE LA MENTE.....	17
EL ÚLTIMO PELDAÑO DE LA PIRÁMIDE .....	20
LOS VALORES DEL SER .....	22
LA RELACIÓN ESPIRITUAL CON DIOS.....	25
EL AMOR ESPIRITUAL EN UNA SOCIEDAD SIN AMOR ..	27
ESPIRITUALIDAD.....	31
DE CÓMO EL DOLOR NOS VISITA.....	33
BUDISMO Y MEDITACIÓN .....	34
BUDISMO: LA LIBERACIÓN DEL SUFRIMIENTO .....	35
LAS DIEZ PARAMITAS.....	37
SER EN EL OTRO: LA COMPASIÓN .....	39
MEDITACIÓN VIPASSANA .....	41
LA TEORÍA DE LOS CHAKRAS Y EL REIKI .....	43
EL SER ILUMINADO .....	46
ÉTICA DEL SABIO .....	49
ÉTICA Y MORAL .....	54
LA VERDAD DE LA MEMORIA .....	56
EL SUEÑO DE LA RAZÓN .....	58
EL ESPÍRITU NO RAZONA .....	60
VIVIR LA ESPIRITUALIDAD .....	61
CONÓCETE A TI MISMO .....	63
FELICIDAD ES NO NECESITARLA .....	66

LA INTUICIÓN: CONOCIMIENTO DESVELADO . . . . .	69
LA CONCIENCIA DEL YO . . . . .	71
¿DÓNDE ESTAMOS? . . . . .	73
ESCUCHANDO LA VOZ INTERIOR . . . . .	76
TODO ES SUEÑO . . . . .	78
TAO: EL CAMINO DEL NO CAMINO . . . . .	81
ZA-ZEN: SIMPLEMENTE SENTADO . . . . .	83
¿SABIDURÍA O AUTOAYUDA? . . . . .	84

***CAPÍTULO II: EL ÉXTASIS MÍSTICO*** **87**

CANTAR DE LOS CANTARES Y CÁNTICO . . . . .	89
EL ÉXTASIS DE SANTA TERESA . . . . .	93
EL MÍSTICO SILENCIO . . . . .	96

***CAPÍTULO III: LA ESPERANZA DEL MISTERIO*** **99**

OTRA NUEVA REFUTACIÓN DEL TIEMPO . . . . .	101
MARÍA ZAMBRANO: RAZÓN Y PASIÓN . . . . .	103
CREACIÓN ARTÍSTICA Y AUTORREALIZACIÓN . . . . .	108
LOS ÚLTIMOS INSTANTES DE NUESTRA VIDA . . . . .	111
EL SENTIDO DE LA VIDA . . . . .	112
NUESTRAS VIDAS SON LOS RÍOS . . . . .	114

***CAPÍTULO IV: VERSOS ESPIRITUALES*** **117**

DIÁLOGO CON UN ÁNGEL . . . . .	118
MENTE NO NACIDA . . . . .	122
AMANECER . . . . .	123
DE LO INVISIBLE DEL AHORA . . . . .	124
EL VIEJO SIDDHARTHA . . . . .	125



SILENCIO OÍDO .....	126
EL CAMINO .....	127
DIVINO ADENTRO .....	128
LA BATALLA INTERIOR .....	129
MISTERIOS.....	130
PLENITUD .....	131
EL SOL DEL BODHISATTVA .....	132

