

La Propuesta:

No olvides lo que estás haciendo



Jorge García Montaña

La propuesta: no olvides lo que estás haciendo

Jorge García Montaña

La propuesta: no olvides lo que estás haciendo

La propuesta

Jorge García Montaña

La propuesta: no olvides lo que estás haciendo

La propuesta
No olvides lo que estás
haciendo

Jorge García Montaña

Ediciones ABK
www.kalamas.org.mx

Jorge García Montaña

D. R. © Jorge García Montaña
D. R. © Ediciones ABK
Academia Budista Kalamas, México
www.kalamas.org.mx
budismokalamas@gmail.com

Primera edición 500 ejemplares
2008. México

Distribución al mayoreo para librerías nacionales e internacionales, instituciones académicas, de estudios y centros budistas: Casa Juan Pablos, Centro Cultural S.A. de C.V. Malintzin No. 199, Col. del Carmen, Delegación Coyoacán, C.P. 04100, México, D.F. Tel: (01-55) 5659-0252.
casajuanpablos@prodigy.net.mx

Todos los derechos reservados.
No está permitida la reproducción total de este libro por cualquier método de impresión. Está permitida la reproducción parcial de este libro con fines exclusivamente no lucrativos, para estudio y otros objetivos no comerciales.

ISBN: 978-607-00-0267-0

La propuesta: no olvides lo que estás haciendo

*Nuestro mayor problema,
sin duda alguna,
es la manera en que olvidamos.
Olvidar es no saber,
y no saber es ignorancia.
En un momento descubrimos algo demoledor
y nos sentimos increíblemente
inspirados, y al momento siguiente,
con la distracción, el ego y el samsara,
ese algo ha desaparecido.*

Sogyal Rimpoché

*Regresar al presente es estar en contacto con la
vida.
La vida sólo puede encontrarse en el momento
presente,
ya que “el pasado ha dejado de existir” y
“el futuro está aún por llegar”.
La Budeidad, la liberación, el despertar, la paz,
la alegría y la felicidad sólo pueden encontrarse
en el momento presente.
El lugar de nuestra cita se encuentra aquí,
en este mismo lugar.*

Thich Nhat Hanh,
con base en el *Bhaddekaratta Sutta*
o el “Sutra sobre cómo conocer
la mejor forma de vivir solo”

Jorge García Montaña

Índice

Introducción	11
Capítulo 1 El elogio loco	30
Capítulo 2 Crisis y miedo	55
Capítulo 3 Adentro y afuera	71
Capítulo 4 Desconcertante y milagrosa	92
Capítulo 5 La plena conciencia	112
Para reflexionar	133
Bibliografía	139

Jorge García Montaña

Introducción

Al terminar mis dos últimos libros cuyos títulos son *Abandona tu yo: las falacias de la superación personal* y *La presencia del budismo: las enseñanzas de Thich Nhat Hanh*, me quedó la sana sensación de que todavía debía aclarar algunos puntos y que había muchas cosas por decir. Antes había editado otros tres de la misma colección, dedicados completamente a las enseñanzas de Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama: *El Budhadharma: una estrategia para vivir mejor*, *La pesadilla del samsara* y *El arte de vivir bien*.

Con este libro cerramos la serie de libros editados por ABK (Academia Budista Kalamas de México). Todo este trabajo se inició como producto de varios seminarios sobre budismo que he impartido a través del tiempo. El libro inicial, *El BudhaDharma, una estrategia para vivir mejor*, de la editorial Pax México, constituyó el punto de origen del ciclo que hoy cerramos con *La propuesta*.

La crítica que se plantea en *Abandona tu yo* consiste básicamente en demostrar que una buena parte de los textos sobre superación personal y de autoayuda, tan de moda después de la decadencia del *New Age*, se sustentan en la ficción de las experiencias individuales, en la psicología “light” y en la obsesión por recomendar técnicas y métodos para el logro de los cuatro intereses mundanos más apremiantes en todas las personas: obtener éxito, acumular riquezas, ser reconocidos por la mayor cantidad de personas y ser ensalzados por quienes nos rodean. La literatura de la superación personal y de la autoayuda suele tener un defecto: expresa una exagerada y excesiva preocupación por uno mismo, por el individuo en particular.

Cuando observamos detenidamente cómo son las cosas en general, nos damos cuenta de todas las falsas percepciones con las que actuamos en la vida cotidiana. Constantemente reinventamos la realidad para ponerla en función de nuestros propios deseos y debilidades. La falta de fortaleza y de salud mental es algo bastante común en las sociedades modernas. Un estudio realizado por el sistema de salud mental público en México reveló que poco más de tres de cada 10 personas tienen serios problemas mentales; casi ocho de ellos sufren algún grado de estrés y depresión. Esta investigación estableció que la primera causa de inestabilidad mental son las fobias, seguidas de la ansiedad, el estrés, las dependencias, la depresión y la neurosis aguda. Estos padecimientos crecen a un ritmo anual mayor al cinco por ciento, lo cual significa que dentro de 20 años más de la mitad de la población nacional sufrirá clínicamente de una enfermedad mental aguda. Por tanto hoy en día disciplinar la mente, conocerla y conducirla adecuadamente se convierte en una estrategia sustantiva para el bienestar de todos nosotros.

Se trata de reconocer, aceptar y transformar los pensamientos y las emociones para que dejen de ser causa de frustración y sufrimiento y se conviertan en cimientos de bienestar y felicidad. Frente a la epidemia de las enfermedades mentales tenemos que comenzar a pensar seriamente cuáles son sus orígenes. Para muchos científicos, psicólogos y humanistas la causa de tantos problemas mentales puede resumirse en una sola frase: la falta de satisfacción y felicidad, como veremos ampliamente en los siguientes capítulos.

No podemos ignorar las malas condiciones materiales en que viven miles y miles de personas. Y no sólo hablamos de la escasez de buenos y bien remunerados empleos sino también de la carencia de estudios de excelencia para integrarse a las nuevas demandas de trabajo, el deterioro de la salud a causa de la obesidad y los azúcares, la

progresiva crisis de nuestro sistema político de representación democrática, que aísla cada vez más a los ciudadanos de la toma de decisiones. Tampoco podemos negar los problemas ambientales, el desmedido crecimiento de las ciudades y el franco agotamiento de todos nuestros recursos naturales, como el petróleo, los bosques y el agua potable.

La inestabilidad mental, desde nuestro particular punto de vista, no es un asunto individual o de mercado. Responde a todo un conjunto de causas y condiciones que tenemos que empezar a investigar con el objeto de reconocerlos y ofrecer soluciones oportunas, viables y certeras. Desgraciadamente, el sufrimiento mental no es una enfermedad visible y notable, sólo unas cuantas personas lo muestran por medio de sus conductas disparatadas. Cuando aparece en las acciones es porque ya se encuentra en una fase avanzada y, por lo general, casi incurable. Los ataques de pánico, por ejemplo, sólo se pueden detectar cuando la persona sufre del ataque mismo, no hay manera de “vacunarse” o de emprender alguna acción preventiva.

Cuando escribía *Abandona tu yo*, me imaginaba a las miles de personas que visitan las librerías buscando un texto que les ayude para enfrentar sus estados emocionales conflictivos y sus muchos problemas cotidianos (desde cómo educar a los hijos o cómo “torear” al jefe, hasta las especulaciones metafísicas del *New Age*). No quería que ese libro apareciera como un saboteador para los lectores de la autoayuda, que por lo regular consumen uno de estos textos al año, el que está mejor en ventas. No dudo de que la lectura de libros como el de *Padre Rico, Padre Pobre, ¿Quién se ha llevado mi queso?*, *Hacer menos, conseguir más*, *El Poder del Ahora*, *La inteligencia emocional* y *El secreto*, entre otros cientos, hayan sido de gran beneficio para millones de personas. Nos apoyan para superar límites, muchos prejuicios y destruir

restricciones. Tampoco dudo de que muchos de ellos se conviertan en un modo de vida para otros cientos de personas que encuentran alivio y razón de ser en las diversas técnicas, metodologías y propuestas que estos tipos de libros presentan.

Como se dijo anteriormente, la falla más grave de este tipo de libros es que echan más leña al fuego al considerar que lo más importante sigue siendo alimentar y hacer crecer al yo, esa figura mítica que nos hace creer que el sentido de la vida está en cumplir nuestros deseos, desbloquear nuestras represiones y triunfar sobre los demás. Es la ideología del individualismo exacerbado, tan de moda hoy en día en las sociedades posmodernas, incrustadas en la metafísica de la sociedad globalizada, de mercado, súper competitiva.

¿Cuál es el problema? Que la mayoría de los autores de libros de superación personal y de autoayuda nos hacen creer que nos faltan muchas cosas para ser felices y triunfadores. Algunos más nos hacen creer que nos “sobran” otras tantas cosas para llegar a esos estados idílicos. Pero hay una razón mucho más poderosa para no creer en la funcionalidad de llegar a ser una persona como la que esa literatura nos propone y es que sólo es posible cuando lo experimentan unos cuantos: la mayoría de nosotros somos potencialmente un fracaso ante todos los requisitos y condiciones que imponen estas técnicas para ser felices y tener éxito. No es de extrañar, contradictoriamente, que tales propuestas cooperen con una mayor sensación de frustración y ansiedad, generando un estado mental exactamente igual, o peor, al que se supone tendrían que aliviar.

Ahora exploremos otra línea de pensamiento y de reflexión, planteada en el subtítulo de este libro, que de cierta manera encierra nuestra propuesta: *no olvides lo que estás haciendo*. Podemos afirmar que la mayor parte del tiempo, de día y especialmente de noche, nuestra mente trabaja de forma muy peculiar: casi nunca está en

el presente y nunca está consciente de los estados del cuerpo y de las circunstancias que nos rodean. Somos pésimos para reconocer lo que está pasando a nuestro alrededor: no observamos bien, no sentimos correctamente y, por ende, actuamos muy mal. Constantemente, en la vida cotidiana, nuestra mente “pospone” para el futuro las condiciones que suponemos que nos harán felices. Es decir que vivimos pensando que cuando tengamos alguna cosa, alguna persona, cierta casa, aquel trabajo (y así por el estilo) estaremos bien y felices. Posponemos nuestra felicidad y la satisfacción presente por unas hipotéticas condiciones futuras que no existen y que creemos que serán reales en algún punto del tiempo próximo.

En otros casos el sistema de pensamiento inconsciente trabaja en sentido contrario: cuando pensamos que en algún momento del pasado hemos logrado la felicidad o el éxito y entonces rechazamos, criticamos o negamos nuestras condiciones actuales porque, obviamente, no son tan buenas como las que tuvimos antes.

En el primer caso (proyección) podemos decir que tenemos una mente ilusoria, que crea espejos proyectivos que se convierten en base de la ansiedad; en el segundo (retropensamiento) estamos frente a una mente engañosa, que genera imágenes parciales y falsas de lo que verdaderamente sucedió, nuestra historia se vuelve base de la tristeza. De cualquiera de las dos maneras lo único que provocamos es un aumento de la insatisfacción frente a lo que estamos viviendo en realidad, que es el presente, es decir, lo que realmente estamos haciendo.

No se trata de descalificar la necesidad de tener en cuenta el pasado y el futuro para mejorar la calidad de nuestra vida. Recurrimos al pasado básicamente como un método para evaluar experiencias, acumular saberes y ponderar los resultados de acciones ya ejercidas; sin la memoria del pasado seguramente seríamos unos eternos

torpes. Pensar en el futuro nos permite establecer acciones de prevención o planear lo que debemos hacer para crecer en nuestra existencia familiar, social e individual, como cuando se prevé el crecimiento urbano, el consumo de materias primas, la capacidad de producir alimentos, la proyección de gastos educativos de los hijos y para el retiro y otros temas. Aquí, pasado y futuro son parte de un presente inteligente, no su negación.

El problema surge cuando la mente recurre a los eventos históricos o a las especulaciones futuristas para que el pasado o el futuro dominen el presente. Para ello es necesario olvidar muchas cosas que han pasado o descartar muchos factores que no son muy visibles desde el presente. En otras palabras, para que el pasado y el futuro atraigan las conciencias se debe *olvidar* muchas cosas. Muchas en verdad.

El olvido o, como dicen los historiadores, la falta de memoria, es una de las más interesantes características de las deficiencias y los desequilibrios mentales. Cuando sentimos pánico, angustia, soledad o ansiedad, sin haber causa racional y objetiva, es porque estamos distraídos, con pensamientos compulsivamente adheridos a ciertas ideas a que les hemos dado naturaleza de realidad y objetividad; son especulaciones de lo que puede pasar o de lo que pasó, según nuestras visiones erróneas del futuro o del pasado. Alteramos la mente por pensamientos y creencias que nos hemos generado nosotros mismos sobre la experiencia que estamos viviendo en ese momento.

Obviamente, no todos los estados alterados de la mente son negativos. Cuando estamos frente a un posible accidente, a un temblor o a una emergencia real, es natural que nuestros sistemas de defensa produzcan gran cantidad de adrenalina y otros químicos para darnos la astucia, la fuerza y la habilidad suficientes para sobrevivir a esos momentos peligrosos. Pero aun en estas situaciones, reaccionar con pánico y con ira es el

peor modo de resolver las circunstancias extraordinarias de amenaza o riesgo.

Tampoco se trata de exaltar el aquí y el ahora como la máxima experiencia que podemos lograr. Si bien es cierto que se requiere un uso intensivo de la atención para estar sensibles a lo que está pasando, glorificar el momento presente nos puede conducir fácilmente a estados enfermizos de gratificaciones inmediatas, de muy corto plazo, es decir, de obsesiones neuróticamente lúdicas. Por esta vía los resultados, más allá del momento presente, llegan a ser desastrosos y destructivos. Es lo que ocurre, por ejemplo, con el consumo de drogas que hacen sentir bien a las personas por algunos minutos pero después viene la resaca, que es sumamente dolorosa. También pasa con las compras compulsivas, que se convierten en un martirio para pagar las tarjetas de crédito saturadas. Es más, podemos decir que todo acto adictivo tiene la característica de ofrecer placer cortoplacista y mucho sufrimiento a mediano y largo plazos.

Cuando hacemos un absoluto del momento presente la experiencia nos conduce a otra catástrofe, en dos sentidos. Primero, uno no se contiene por las repercusiones negativas que generan los actos del momento. Segundo, cuando el presente se hace absoluto se pierde la habilidad de extraer las lecciones que hemos heredado, ya sean propias o de otros, provocando las mismas consecuencias, siendo repetitivos. Por ejemplo, aunque usted no haya fumado sabe por la experiencia de otros que, si lo hace, tiene muchas probabilidades de contraer una enfermedad pulmonar grave. Quizá el acto presente de fumar aparezca como antojable y hasta placentero pero, con base en los miles de muertos por cáncer pulmonar, ya no puede dejarse de lado la conciencia de las repercusiones que este acto conlleva. Por eso el ahora como gratificación

inmediata genera enormes problemas de adicciones.

En la vida de la mayoría de nosotros las cosas suceden con un ritmo predeterminado. Si usted trabaja en la sala de emergencias de un hospital o se dedica al rescate y a la seguridad civil puede, de vez en vez, experimentar situaciones que nos llevan al límite de la desesperación o al borde de la muerte. Pero casi todas las demás personas de carne y hueso llevamos una vida bastante regular, monótona y altamente predecible. Cuando hablamos de enfermedades mentales nos referimos a estados mentales muy exagerados por pensamientos cosificados que nos llevan a conductas totalmente fuera de proporción respecto de las condiciones reales y objetivas. Estamos hablando, por ejemplo, de cuando enfurecemos porque se nos pierden las llaves de la casa o alguien llega 30 minutos tarde a la cita o cuando un auto se atraviesa para rebasarnos y surgen el odio y la ira en nosotros.

Las perturbaciones mentales siempre se acompañan de aflicciones emocionales. Es difícil saber qué es primero, si los pensamientos generan emociones o si éstas disparan los pensamientos. De hecho, se puede decir que las emociones dolorosas (como el estrés y la ansiedad) son producto de una concentración excesiva de pensamientos obsesivamente repetitivos, recurrentes y bastantes alejados de la realidad que vivimos. La mayoría de las cosas a las que atribuimos esos estados mentales surgen de nuestras propias percepciones y consideraciones.

Ahora veamos las cosas de otra manera. Este libro se llama *La propuesta* porque es una larga y, a veces, quisquillosa reflexión de cómo podríamos asumir nuestras propias perturbaciones y aflicciones mentales y emocionales por medio de un simple acto que tiene que ser llamado de modo constante: *el recordar*. Como decíamos antes, estamos muy acostumbrados a que nuestra mente

divague por el pasado y por el futuro y, en el mejor de los casos, que esté concentrada en un lugar donde no estamos físicamente. La característica general de nuestros estados mentales regulares, diarios y cotidianos, es olvidar dónde estamos, qué estamos haciendo, qué sentimos y qué estamos observando realmente alrededor de nosotros. Olvidamos que sólo vivimos en el momento presente; no lo recordamos. Olvidamos incluso la voluntad y la conciencia, entonces creamos todas las condiciones para producir conflictos, agresiones y estados mentales de sufrimiento. Esto deriva de la sencilla razón de que provocamos una tensión conflictiva con la realidad. Cuanto más olvidemos lo que estamos haciendo (por ejemplo, leer este libro), más profundos serán nuestros enfrentamientos con la realidad porque, siguiendo el ejemplo, en algún momento tendrás que darte cuenta de que estás leyendo y no viviendo en la playa, descansando y gozando. Pero, mientras tanto, ya olvidamos lo que estamos haciendo y perdimos la oportunidad de estar ahí, donde ahora estamos.

Estar conscientes del presente contiene varios elementos que habría que destacar con cuidado. En primer lugar, estar plenamente atentos al presente no supone olvidar el pasado ni desentenderse del futuro. La conciencia del presente incluye mecanismos que reconocen positivamente la experiencia del pasado y las acciones de prevención del futuro. En segundo lugar, implica que más o menos hay coordinación entre lo que está sucediendo en la mente de uno y lo que se está sintiendo en el cuerpo. Es decir, implica una dinámica paralela entre el cuerpo (ese aparato fisiológico compuesto de varios subsistemas) y la mente (el espacio de energía luminosa, capaz de reflejar internamente las cosas, con cierto nivel de conocimiento). Por último, en tercer lugar, la conciencia del presente nos demanda algo a lo que estamos muy poco acostumbrados: vernos a nosotros mismos con ojos

de testigo, como si fuéramos otra persona que nos observa.

La conciencia de lo que está sucediendo en nuestra mente, en nuestras palabras y en las acciones del cuerpo, requiere de un esfuerzo extraordinario para recordar que no debemos olvidar dónde estamos, qué hay, qué pensamos y sentimos y, básicamente, qué estamos diciendo.

Pero nuestra sociedad poco ayuda a esta contemplación de uno mismo y del ambiente. Por el contrario, todo el sistema de consumo y atracción al que estamos expuestos —se calcula que cada uno de nosotros recibe alrededor de tres mil anuncios diarios por televisión, radio, periódico o carteles—, tiene el efecto de desalinearnos del presente y ponernos a tono con lo que podría ser si compráramos algo o viajáramos a cierto destino. La dinámica del mercadeo se estructura alrededor de promesas, expectativas y el cumplimiento de deseos, generalmente, de nuevo, de satisfacción instantánea e inmediata.

Tampoco proponemos anular la posibilidad de esforzarnos para el logro de momentos presentes de satisfacción inmediata. Si se tiene mucha hambre, lo mejor será comer lo más pronto posible antes de entrar en un proceso de deshidratación o de desajuste hormonal. La satisfacción inmediata es un recurso que utilizamos básicamente para aliviar algún desequilibrio nacido de una experiencia presente dolorosa, de una situación de malestar. Por tanto, sin lugar a dudas sirve como un mecanismo de supervivencia. La reacción inmediata hacia el cumplimiento de los deseos es totalmente válida como respuesta para el logro de una sensación de sanación o, más bien, de satisfacción.

El atender al aquí y al ahora es muy importante pero, como insistimos, no significa desconocer las experiencias del pasado ni las prevenciones del futuro. Muchas personas creen que al proponer que vivamos el presente se está

proclamando el abuso de actos placenteros enfocados a realizarse sólo en ese momento. Las nuevas generaciones posmodernas, como la llamada Generación X, que a veces asumen actitudes frívolas que sólo consagran el momento presente, se han convertido en uno de los obstáculos para, por ejemplo, detener el deterioro del medio ambiente o resolver algunas graves deficiencias de nuestra convivencia social.

Está muy bien vivir el presente, el Ahora (así con mayúsculas, en honor a Eckhart Tolle), pero sin dejar de lado la experiencia del pasado y las proyecciones objetivas del futuro. No se trata de encontrar un nuevo dios haciendo que los momentos presentes se conviertan en la única manifestación de la vida, porque si así lo hacemos simplemente remplazaremos la perturbación mental que ya describimos por la aflicción derivada de lo que está sucediendo en ese instante. Se trata fundamentalmente del temor a no satisfacer de inmediato el deseo del momento. En este contexto, las emociones seguirán siendo un desastre para todas las personas que vivimos en el olvido de lo que estamos haciendo precisamente en el momento presente.

¿Por qué nos distanciamos tanto del presente? ¿Por qué la mente no se puede quedar quieta en ese tiempo, disfrutando de lo que experimentan sus sentidos? Una mente asentada en el ahora es básicamente una mente abierta, luminosa y con una sensibilidad amplia frente a lo que está sucediendo. Y una mente abierta, luminosa y sensible requiere de una estabilidad que pocas veces logramos. Una mente así es feliz, pacífica y clara. Por eso olvidamos lo que estamos haciendo, porque estamos sufriendo las consecuencias de las cosas que hemos hecho.

La memoria del pasado es muy importante: los sufrimientos y la felicidad que podemos experimentar en el presente están en función de nuestros actos pasados, ya sean de ayer o de hace

mucho tiempo. No ponderar adecuadamente los efectos de nuestros actos anteriores puede conducirnos a conclusiones sumamente erróneas de por qué vivimos lo que vivimos. Cuando nuestra memoria es miope recurrimos a las cartas del Tarot, a la astrología o a otros medios paranormales que nos permitan dar una explicación más o menos lógica de lo que nos sucede. Por eso el esoterismo es una práctica que se expande en nuestras sociedades de modo importante: cuanto más desmemoriados somos, más nos inclinamos a explicar los sucesos por medio de argumentos que nada tienen que ver con nuestra propia responsabilidad, con los efectos indudables de nuestros propios actos del pasado surgidos de determinados estados mentales.

Por eso *La propuesta* pretende establecer los elementos y factores reales que necesitamos observar para darnos cuenta de lo que nos está pasando. Desde hace algunos decenios han surgido muchas ideas y opiniones acerca de que no somos capaces de comprender todo lo que ocurre en nuestra sociedad. En gran parte, el nihilismo, tan socorrido ahora, proviene del típico ciclo de profecías auto cumplidas que nos han dicho que provienen del destino, de Dios o de algún orden del Universo que no vemos. Nos hemos creído la idea de que las cosas que nos pasan no las podemos explicar, que somos un resultado, como se dice posposamente, multidimensional y complejo, es decir, inexplicable.

Pero este nihilismo explicativo no tiene mucho sustento. De hecho, los seres humanos hemos avanzado en la cultura, la ciencia y la tecnología gracias a que cientos de mentes se ocupan de temas que aparecen en un primer momento como incomprensibles e inexplicables y que terminan siendo explicados y hasta experimentados (a veces para bien y a veces para mal de la calidad de vida sobre la tierra).

Podemos contemplar al mundo como un explorador, como un detective. Para ello es necesario hacer preguntas innovadoras, valientes, que no se repriman o se detengan por causa de la costumbre o de las normas de una cultura que exalta la individualidad y los mitos del ser, del tener y del consumo. Es cierto que en el mundo de hoy hay un exceso de datos, información e hipótesis, para todo y contra todo. Pero a pesar de esta sobreabundancia de datos e información el mundo no resulta inescrutable; la mayor parte de lo que sucede tiene alguna explicación dentro del marco de las causas, efectos y condiciones. De hecho, lo que verdaderamente necesitamos es solamente una nueva forma de ver esas cosas que se nos aparecen como incomprensibles.

A esta nueva forma de ver las cosas la podemos llamar de modo muy sencillo: *no olvides lo que estás haciendo*. Porque lo que hoy experimentamos es producto de los pensamientos, palabras y actos que realizamos en el pasado; y lo que hacemos hoy está construyendo nuestras experiencias futuras. Por esa razón estar atentos, observar lo que hacemos en el presente, nos permite reconocer el pasado por medio de la memoria y vislumbrar el futuro como efecto de lo que sucede ahora.

Ésta es la idea central de la presente obra. Para poder explicarla lo más detalladamente posible, hemos dividido este libro en cinco capítulos. Cada uno tiene el objetivo de ir desarmando la ignorancia, que no es más que olvido, que domina casi todos nuestros actos, para observarnos tal y como somos. Observar el momento presente, lo que estamos haciendo, requiere de mucho esfuerzo ya que por hábito o por costumbre familiar y cultural estamos más a gusto cuando la mente y el cuerpo están separados y cuando cada una corre alocadamente hacia el cumplimiento de sus deseos ansiosos de felicidad y triunfo.

La base de la ignorancia reside en una tremenda equivocación, un grave error, que nos ha acompañado por siglos y siglos: creer que lo que vemos es la realidad. En otros términos, pensar que lo que existe tiene la cualidad de ser autónomo, no relacionado, cerrado, fijo, sólido y permanente. Y lo primero que suponemos que es así es nuestra identidad, nuestro yo. El yo que se considera realmente existente con existencia propia y que adquiere personalidad por sí mismo, separada de los demás, se conoce tradicionalmente como ego. Por eso, el capítulo 1 se titula *El elogio loco*.

En el primer capítulo vamos a tratar de exponer cuál es la mecánica sustancial sobre la que se basa la tendencia a identificar a una persona con un yo. También comentaremos cómo ese yo, según ese concepto, con el tiempo va adquiriendo la forma de un ego, es decir, de un ser que tiene graves errores en su percepción de sí mismo (lo que cree que es). Es un capítulo algo pesado y fastidioso, pero es necesario para exponer la idea central del libro: cuando estamos atentos, listos (como se dice popularmente) ese ego queda desbancado en nuestra mente y, en cambio, surge la conciencia del mundo tal como es y no como deseamos que sea o como debería ser.

Para poder observar sin ego a este mundo complejo, desgarrado de problemas y de conflictos —desde los personales, los políticos, religiosos y económicos, hasta los graves como los cambios climáticos producidos por la actividad humana o las guerras— se necesitan abrir un gran espacio libre. En otras palabras, requerimos dejar de huir o de luchar contra la crisis y el miedo y saltar al vacío de la indeterminación y la impermanencia.

El capítulo 2 reflexiona sobre dos fenómenos que hoy parecen dominar nuestras existencias. El primero hace referencia a un quiebre de los modelos a los que muchas personas nos habíamos acostumbrado: con los patrones mentales nos ahorramos mucho esfuerzo cuando buscamos

nuevas actitudes y respuestas. Los modelos mentales son una maravilla porque nos simplifican la vida y, en buena medida, podemos vivir sin pensar mucho. Los modelos mentales son la expresión más afinada de nuestra indolencia o, si se quiere, “conchudez” para responder innovadoramente a los estímulos que movilizan a nuestros sentidos.

Tenemos un conjunto de juicios y prejuicios que están instalados en nuestros modelos mentales y que trabajan como decodificadores, que filtran y seleccionan algunos de los miles y miles de estímulos, externos e internos, que recibimos constantemente. Gracias a ellos sólo dejamos llegar a nuestras conciencias los estímulos que, primero, son conocidos y, segundo, a los que sabemos ya cómo responder. Esta es la base existencial de la “conchudez” a la que nos referimos. Por esta razón todo aquello que se sale de nuestros procesos habituales de decodificación, de los modelos mentales a los que estamos acostumbrados y habituados, lo interpretamos como una crisis. Y toda crisis, sin lugar a dudas, implica desasosiego, temor a lo desconocido. Todo aquello que no puede ser procesado por nuestros moldes mentales perturba nuestras percepciones creando un estado de alarma interna y ansiedad.

Así que el problema central que enfrentamos para poder estar conscientes de lo que sucede y nos ocurre está en las percepciones erróneas: vemos cosas que no existen en realidad o atribuimos un montón de cualidades y características a cosas que no las tienen en verdad. *Adentro y afuera* es el título del capítulo 3 donde procuramos escudriñar, punto por punto, las percepciones erróneas que, a su vez, provocan el tumulto de confusiones, malentendidos y complicaciones con las que nos vemos a diario. En términos académicos el problema de la percepción en los seres humanos se puede situar en el debate de las teorías cognoscitivas y epistemológicas: ¿cómo conocemos

el mundo?, ¿según qué principios pensamos, decimos y hacemos una cosa y no otra?

En el capítulo 4 procuramos seguir desarrollando estas ideas e hipótesis para llegar a constatar un hecho trascendental: la realidad es desconcertante pero al mismo tiempo milagrosa. ¿Qué deseamos exponer? Sencillamente que, cuando uno logra superar los defectos de la percepción generados por el egocentrismo, todo lo que antes se nos aparecía como inexistente, indiferente o neutro, revela sus cualidades como si se tratara de otros mundos.

Usted, su vecino y yo, todos, estamos muy a gusto viviendo nuestros pequeños mundos de apego y de aversión. Sólo aquellas personas, circunstancias y hechos que nos generan apego o aversión (que en parte están hechos de pensamientos y en otra gran parte de puras emociones) son lo que nuestro ego, nuestro yo, considera que es la realidad o el Universo que nos rodea. Por eso cuanto más centrados estamos en nuestros deseos e intereses, cuanto más pensamos sólo en nosotros mismos, más se va reduciendo el Universo conocido por este tipo de mentes. En otras palabras: a mayor egoísmo, menos mundo y más apegos y aversiones.

En cambio, cuando abrimos nuestra mente a experiencias que se encuentran fuera de los campos del apego y de la aversión, aparece toda una serie de mundos o ambientes humanos que no éramos capaces ni si quiera de imaginar. Nos desconcierta lo desconocido porque no sabemos qué hacer ni mucho menos cómo actuar. Pero bajo esta percepción novedosa “más allá del ego” los milagros parecen no ser lo extraordinario sino lo más común y constante.

Así es como en el capítulo 5 aterrizamos nuestra propuesta: *La plena conciencia*. Después del largo recorrido para desentrañar por qué vemos mal las cosas y, en otros muchos sentidos, por qué nos va mal en casi todo, es hora de poner de nuevo

las cosas en su lugar. La estrategia es doble: en primer lugar mirar muy bien dónde estamos pisando en este momento pero, al mismo tiempo, observar con claridad a dónde queremos ir; siempre pendientes del ahora pero también de los otros dos tiempos.

El ejemplo clásico que podemos emplazar es cuando subimos una montaña. Es necesario que a cada paso estemos plenamente conscientes de dónde, cómo y qué estamos pisando. Sabemos muy bien que un mal paso cuando se está escalando puede ser causa de graves heridas y hasta de muerte. Piense el lector en los cientos de accidentes que hoy sufrimos a causa de choques automovilísticos, descargas eléctricas, ahogamientos, quemaduras, entre otros incidentes. Pero la plena conciencia de lo que estamos haciendo no nos impide observar de dónde venimos ni mucho menos a dónde queremos llegar: a la cima. Siempre habría que recordar que, si se desea conservar la vida cuando se escala una montaña, es imprescindible regresar a su base más tarde o más temprano.

El pasado y el futuro no son lo que nos produce los mayores problemas, es nuestra actitud frente a ellos lo que genera confusión y sufrimiento. El saber dónde estamos implica estar conscientes del pasado y de la proyección de los sucesos futuros. En los mismos términos, no son nuestras emociones ni los pensamientos que surgen a raudales lo que nos hace olvidar lo que estamos haciendo sino el modo en que reaccionamos o respondemos a todo lo que nos causa ansiedad, miedo o pánico.

En pocas palabras, en este libro afirmamos que la mayoría de nuestros sufrimientos, accidentes y conflictos tienen una causa común y recurrente: no estar conscientes, atentos, donde estamos. Es decir, su raíz indiscutible es la distracción: la mente separada de lo que siente el cuerpo y los pensamientos idos hacia el pasado o el

futuro. De ese modo las emociones surgen como energías descontroladas que buscan su expresión en un presente que no encuentran. Y todo por estar pensando en nosotros mismos, en nuestros exagerados deseos y en nuestros interminables e insaciables intereses por sentir, tener o llegar a ser esto o aquello.

Este libro se sustenta en la misma bibliografía que *Abandona tu yo* y, por ende, contiene algunas ideas que expusimos en aquella ocasión. La gran diferencia es que *La propuesta* recurre constantemente a un escalonamiento de pensamientos para que podamos, poco a poco, ir meditando y practicando cosas nuevas que nos permitan salir del atolladero del ego, de las perturbaciones mentales y de las aflicciones emocionales.

Ir paso a paso no implica que descartemos la posibilidad de que la conciencia plena de la existencia se exprese en un momento determinado. La experiencia de la luminosidad no está en un solo camino sino en muchos; a veces, distantes unos de otros. Por eso invito al lector a dejar que esta obra lo conduzca y lo prepare a experimentar, ahora sí, diferentes lugares, muchos de los cuales, se lo aseguro, ya había conocido pero no observado.

Este libro tiene la intención de aportar una respuesta al sufrimiento, manifiesto y latente, que todos llevamos dentro de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Como ya decíamos, la propuesta está en el subtítulo: *no olvidar lo que se está haciendo*. Recurrimos a muchas técnicas y metodologías para que nuestro espíritu se reencuentre con el espíritu mayor, que son los otros, y para que el presente pueda ser un momento de lucidez donde el pasado y el futuro tengan expresión, sin negar la luminosidad de este momento, que es el real (este mismo momento, no otro). De verdad esperamos que el lector se dé el lujo de explotar estas propuestas que, por cierto, tienen más de 2 500 años de practicarse en el

marco general del budismo y que hoy se abren paso a través de lo que podemos llamar la psicología de la atención plena.

Muchas personas hicieron posibles estas páginas y la serie completa de cinco libros. Agradecimiento especial para Alejandro Soto y Susana Garaiz, que han demostrado mucha paciencia y dedicación al buscar las expresiones gramaticales más consistentes con las ideas que pretendo exponer. También la incansable responsabilidad de la productora de todos los libros de esta serie Brenda Hernández Otero, de Publidisa, S.A. de C.V., una empresa ejemplar por su atención y su alta tecnología editorial. Reconozco plena y abiertamente la influencia de mi maestro en meditación Kavindu; sus alumnos(as) podrán reconocer fácilmente numerosas consideraciones que aquí exponemos.

También doy gracias a Cinthia Pérez por su paciente trabajo de pasar citas y más citas de los libros a las fichas de trabajo con las que he armado éste y los demás libros. Mi sincera gratitud a Mariela Calcagno de Casa Juan Pablos, Centro Cultural, por su labor de distribución de los ejemplares en librerías e instituciones. Gracias también a Dante Estrada por diseñar las portadas con inspiración y dedicación.

Como es ya costumbre, declaro que todo lo que aquí se escribe y se propone queda bajo mi única responsabilidad. Los autores y las demás personas mencionadas en el párrafo anterior quedan completamente exentos de cualquier falla que aquí se encuentre, que de seguro las habrá. Por tanto, todos los errores e imprecisiones son de mi entera autoría.

Capítulo 1

El elogio loco

Todas las historias, tanto las que son reales como las que nos inventamos, forzosamente inician con alguien que las narra. Ese alguien también experimenta lo que dice. El drama humano siempre se teje en relación con los demás, en colaboración con los demás y por los demás. Sólo así somos cuento, leyenda y olvido: gracias a los otros, es decir, en todo aquello que no somos.

El problema no es tener malos pensamientos ni emociones negativas; ni si quiera es negativo sentirse mal. Lo malo es que como seres humanos somos pésimos administradores de nuestras perturbaciones mentales y afligidas emociones. Permitimos que los pensamientos y las ideas agresivas adquieran realidad por medio de nuestras acciones, que afectan tanto la vida propia como la de los demás. Es decir, asumimos conductas que en nada favorecen el desarrollo estable y cariñoso de la existencia. Somos malos administradores de los influjos de la mente, con sus artimañas para engañarnos y con sus complejas ilusiones en las que caemos tan fácilmente.

Hay una serie de fallas e inconsistencias mentales que permanecen muy bien ocultas para nuestra conciencia; casi todas se hacen pasar por ideas, costumbres, hábitos o modelos de pensamiento. Podemos llamarles cultura, ideologías, moral o simplemente “modos” de producción y consumo de lo social. Nuestra propia existencia es la que le da sentido al tiempo en que vivimos, en la medida en que al vivir socializamos, donde el prójimo se convierte en la mayor tensión o en la mayor felicidad que podemos experimentar. Esta es la razón por la que tanto luchamos por

controlar el tiempo: es ahí donde el flujo de la vida se manifiesta y todos lo sabemos. Pero, paradójicamente, es el tiempo el que termina siempre con todos nosotros.

Las estrategias para que cada uno de nosotros pueda transitar con el flujo del tiempo dependen de la manera en que reaccionamos frente a las muy diversas circunstancias que vivimos. Si hay deseos que no se cumplen en ese esquema del flujo temporal, seguramente habremos de experimentar una fuerte resistencia y tensión, tanto al mismo flujo como a las circunstancias que lo forman. Por ejemplo, si enfermamos y no deseamos estar así, entablaremos una batalla contra el tiempo enfermizo. Podemos hacerlo queriendo curarnos o ignorando la enfermedad hasta cierto grado. Todo el debate sobre qué hacer con lo que nos gusta y con lo que no, arma el campo para la batalla que a diario sucede en nuestro interior, en nuestra mente.

Esa mente tiene que ser alimentada de modo regular. Es una energía que sólo pervive gracias a que se le invierte mucha, pero mucha, energía por medio de los nombres (etiquetas), conceptos, ideas, pensamientos, creencias, hábitos mentales y modelos; todo este sistema cognoscitivo se construye para procesar los estímulos, tanto externos como internos. Sólo así la mente logra digerir los insumos para dar vitalidad a cada una de nuestras identidades, a un sentido del yo. Entendamos al ego como aquella idea según la cual estamos formados de modo autónomo y separado de los demás, es decir, que somos una existencia supuestamente independiente, cerrada, autónoma y fija. Entonces comprenderemos que el ego sólo sobrevive cuando logra alimentarse de la noción de que existe gracias a sí mismo y que los demás, los otros, sólo son algo en la medida en que le sirven a sus caprichos y necesidades, a sus deseos.

Hay un error sustantivo que como individuos venimos arrastrando por siglos y siglos,

que se expresa en la tendencia a creer que existe un centro interno perenne en nuestro ser. Supuestamente ese centro es la base fundamental de nuestra individualidad, que es todo aquello que nos hace aparecer diferentes a los demás. El centro interno en nuestro ser ofrece una apócrifa base sólida y real de nuestra identidad particular. El ego no es más que una construcción imaginaria del centro del ser. Cuando está bien desarrollado, casi siempre al inicio de la edad juvenil, aparece como algo independiente de nuestras características físicas y mentales y como base de nuestra particular existencia: es como una esencia fija, inmutable. El ego aparece, en síntesis, como un sujeto interno en nuestra persona, con existencia intrínseca y autónoma a los demás y de modo autónomo al cuerpo y a la mente.

Este es un error mayúsculo de percepción, en mucho provocado por nuestras herencias genéticas, históricas y del actual medio ambiente (la familia, el grupo social, la nación, la lengua, el gobierno, entre otros). Si el ego, que es la versión psicológica e ideológica del alma (que es la versión religiosa), fuera inherente a nuestra existencia, si viviera de modo autónomo respecto de los elementos físicos y mentales de los cuales estamos hechos, entonces sería algo inmutable y eterno, cosa que no es posible sostener en un Universo impregnado en su totalidad de la impermanencia y el cambio continuo.

Ya veremos en los siguientes capítulos lo que implica creer en la existencia de un ego interno permanente en cada persona. Para ofrecer algunas pistas podemos decir precisamente que esta creencia, común a todos los seres humanos, es la base que sustenta la codicia, el odio y la ignorancia, que son los tres estados mentales más dañinos y fuentes de la agresión, la violencia y el sufrimiento que vivimos a diario. En otras palabras, si no existiese la creencia en un ego, no habría base para

la formación de estados mentales y emocionales de apego, aversión y de engaño.

Para Eckhart Tolle hay dos formas especiales para alimentar al ego: la resistencia quejosa y la reactividad habitual. En el primer caso el ego reacciona de modo negativo, criticón, por decirlo de una manera suave, frente a los diversos sucesos que experimenta la persona; ésta tiende a quejarse de todo o, en el mejor de los casos, de casi todo. Es la base de la reactividad habitual de establecer que los demás están mal, equivocados, y que yo tengo la razón y estoy bien. Ésta es la cena favorita del ego: descalificar a los otros y sobreestimar las propias acciones.¹

La otra forma de alimentar al ego es cuando reaccionamos de forma rutinaria a los estímulos del exterior, lo que hacemos bajo el manto del olvido. Nuestras respuestas automáticas a las diversas circunstancias que vivimos demuestran un fuerte grado de amnesia. En gran parte es producto de que en la vida cotidiana actuamos sin saber quiénes somos en realidad y sin observar esas circunstancias de modo objetivo, no emocional. El ego hace todo el trabajo.

De hecho, afirman muchos investigadores, nuestra mente no tiene capacidad de acumular correctamente los recuerdos. Más bien lo que hacemos es reconstruir el pasado de acuerdo con el estado emocional en que nos encontramos en el presente. Las historias almacenadas en nuestro cerebro se narran según nos esté yendo en el presente. No es que no existan los recuerdos; existen pero, cuando hacen acto de presencia, los tamizamos con las experiencias que están alrededor del momento que estamos viviendo. Por esa razón al ego le encanta rodearse de recuerdos memorables, casi todos desproporcionados y

¹ Eckhart Tolle, *El silencio habla*, p. 32.

sobredimensionados respecto de lo que fue la realidad.

De hecho, cada vez que recordamos algo por un estímulo externo (por ejemplo cuando vemos a una persona muy parecida a alguien de nuestro pasado amoroso), le agregamos algo más a ese recuerdo surgido en el presente. Es así como el recuerdo de aquel viejo amor evoluciona de nuevo y modifica el pasado con nuevas cualidades y apariencias. Tal y como dice el Dr. Augusto Cury, cada vez que recordamos algo, y como alimentación para el ego, hay un rescate de los estados emocionales y de la conciencia que de éste tenemos en el presente. Observemos muy bien: el ego gusta de recrear el pasado porque le imputa un montón de colores y sabores ilusorios que lo refuerzan en el presente.

Entonces, el ego nos obliga ver la realidad a través de sus cristales sucios de la estimación propia, de creerse el centro del Universo y de demandar que aquellos con los que convivimos respondan a nuestros deseos. El ego está, pues, conformado por un montón de ideas y pensamientos preconcebidos en un modelo mental inconsciente, que constituye la base de las distancias con el prójimo. Insistimos, mientras más grande sea el ego en una persona más se separa de sus semejantes; cuanta más identidad particular creamos que tenemos más lejos estaremos de las experiencias de los demás. En otras palabras, entre más nos creamos la historia de que somos únicos, especiales, independientes y centro del Universo, más obstáculos ponemos para que las cosas que nos rodean o las personas con las que interactuamos se nos acerquen. Es así como perdemos la conciencia de nosotros mismos y nos convertimos en una individualidad aislada de los demás, fuertemente arrinconados en la ilusión del ego.

Por tanto, cuando actuamos sin conciencia de nuestra verdadera dimensión (es decir, que

existimos como flujo y que somos un producto de los demás), aparecen la avaricia y la agresión. El ego sólo crece cuando anulamos la valía de los demás, cuando olvidamos qué es lo que verdaderamente estamos haciendo con cada uno de nuestras actividades.

Toda emoción sirve como energía o impulso para actuar de una o de otra manera. Emociones buenas llevan a correctas acciones; en cambio, emociones malas nos llevan a incorrectas acciones. Así lo define la raíz latina del concepto emoción: *motere*, que quiere decir, moverse pero, curiosamente, también significa alejarse. Cada emoción trae consigo una acción potencial. No siempre se traduce en una práctica, pues hay emociones que son reprimidas, sublimadas o ignoradas antes de convertirse en acción. En este contexto podemos decir que el ego, la creencia en un yo intrínseco y autónomo, crece en la medida en que las emociones de las personas aparecen en función de sus propios intereses. Más ego, por tanto, más emociones, tanto buenas como malas, que aparecen alrededor del yo.

Cuando una persona se encuentra preocupada solamente por sus deseos, intereses y satisfactores, usualmente tiende a ser muy agresiva con los demás porque representan un obstáculo latente para conseguir lo que quiere o, en su caso, un medio para llegar a los deseos. Las personas demasiado preocupadas por sí mismas tienden a agrandar su ego como mecanismo para sofocar la presencia del semejante. Para lograr un buen tamaño del ego es requisito abrazar muchos prejuicios que, como se dijo, se basan en que “yo estoy bien y tú estás mal”. De este modo actuamos impulsados por amenazas, lo cual implica (y subrayo esta consideración) que nuestra conducta comunica a la conciencia muy poca atención a lo que verdaderamente está pasando. En otras palabras, actuamos con fuertes prejuicios y en el pleno olvido de la realidad.

Así es como nos contamos el cuento de que todos, o por lo menos la mayoría, son corruptos, malos y previamente sospechosos. De este modo justificamos plenamente la necesidad de sentirnos separados de los demás y de sobrevalorar el yo sobre los otros, que son malos por naturaleza. La amenaza ficticia es la idea de que todo el mundo desea hacernos daño y por esa razón es legítimo que el ego se construya un muro de contención frente al prójimo.

Se dice que las personas nos alineamos con ciertos principios ortodoxos a los que hacemos funcionar como verdaderas absolutas, independientemente de las circunstancias particulares que estemos viviendo. Por eso el ego tiende a ser muy terco, obtuso y soberbio, ya que recurre más a las creencias e ilusiones que a las razones. En la vida cotidiana solemos traducir esos principios, de los cuales casi nunca estamos conscientes, como hábitos, costumbres, normas, leyes e instituciones. No es de extrañar que en muchas ocasiones nos sintamos como contenidos, sujetos e impedidos para hacer (o no) ciertas cosas. Aunque la verdadera libertad reside en poder decidir qué queremos hacer con el tiempo, por lo regular estamos zambullidos en aquellos principios.

Por eso es importante demostrar que cuando el ego domina nuestra conciencia y nuestras acciones, es decir, cuando estamos determinados por la estimación propia y el interés egoísta, es muy probable que estemos trabajando con pensamientos pasivos y reactivos. Por el contrario, cuando anteponeamos pensamientos creativos y compasivos a nuestras acciones, podemos superar la pobreza de la autoayuda, que siempre insiste en concentrarnos en nosotros mismos. El pensamiento que considera a los demás modifica la visión y el sentido de la vida, pues nos damos cuenta de que es la similitud y la interacción lo que le da dirección y poder a las acciones humanas y no los actos

ensimismados a los que tan fácilmente nos acostumbramos.

La creencia de que el ego es un factor de importancia vital para dar solidez a la existencia de las personas proviene de un error que cada vez parece desarrollarse más en las sociedades modernas. Promover a través de cursos, libros y experiencias la famosa autoestima como el mecanismo único de valoración individual, hace que nos veamos obligados a sentirnos muy bien con nosotros mismos, como una ley que sustenta la felicidad. Pero esta demanda de la autoayuda o de la superación personal lo único que logra es ampliar el espacio del egoísmo y del ensimismamiento. Adorar y creer en el yo para la validación existencial parece conducir a un amor sustentado en el autoconocimiento. Pero en realidad no es así. El énfasis en uno mismo sólo tiene como consecuencia la dispersión de energías de atención y amor para los demás. Cuanto más estamos enfocados en nuestra autoestima, menos energía tenemos para las personas que nos rodean. Es, como lo diría un economista, una cuestión de inversión de oportunidades. Porque, como sabemos, las relaciones de amor y compasión están sustentadas en la interacción de uno con los demás y no en la estima del yo.

El ego siempre nos empujará a buscar la felicidad por la vía de hacer realidad los deseos. Por eso quienes están centrados en elevar su autoestima, ensalzando la preeminencia del yo sobre los otros, están creando las condiciones de un fracaso existencial muy probable ya que conciben la satisfacción y el amor como “cosas” que hay que conseguir a pesar de la existencia de los demás, de las necesidades de los otros y de los deseos de terceros.

De hecho, como bien dice Paul Pearsall, si es correcta la hipótesis de que el 50 por ciento de lo que somos está determinado por predisposiciones biológicas que nos hacen ser de una manera u otra;

entonces el otro 50 por ciento está moldeado por el medio ambiente en que hemos crecido y vivido. Si es el caso, los padres, los amigos y la escuela no tienen tanta influencia como una primera observación nos podría sugerir. El yo es resultado de muchas determinaciones. Lo que existe en cada uno de nosotros son muchos yo, dependiendo del contexto en que se encuentren nuestras *interacciones* sociales. No es el yo el que cuenta sino nuestras relaciones y actitudes con los demás. Por eso la tendencia a elogiar al yo es bastante ineficiente. Porque el centrarnos en la realización de nuestros deseos sólo provoca una mayor presencia del ego y, por ende, de la soledad, la frustración y la ansiedad de creernos separados del mundo, de los demás. Nuestra sociedad moderna está llena de narcisistas, personas que creemos que todo lo demás, incluso otras personas, deben estar en función de nuestros deseos. Es más, el único sentido que damos a la existencia de los otros es cuando se subordinan a nuestras necesidades y creencias. Así es que actuamos como locos: poniendo las cosas al revés.

Seguir privilegiando la autoestima es como pretender apagar el fuego con gasolina. Poner énfasis en el yo para el logro de la felicidad es una contradicción que nos lleva a la soledad y la frustración pues así sólo hacemos crecer la distancia entre nosotros y el mundo y, por ende, producimos más confusión, engaño y malentendidos.

En primer lugar, el elogio loco al yo funciona como el mecanismo de una aspiradora: todo lo que se acerca es absorbido por el ego. Amistades, relaciones familiares y laborales, ideas, cosas de las que nos rodemos, tienen que marchar al ritmo de las demandas del ego. Es así como en sociedad creamos nuestra identidad, que es cada vez más poderosa e influyente en la misma medida en que logra integrar al campo del yo: objetos, patrimonios, puestos de trabajo, inmuebles, religión, cultura,

profesión, nacionalidades, entre otros cientos de identificadores de identidad del yo.

En segundo lugar, ese loco yo también absorbe funciones, no sólo cosas y conceptos. Por ejemplo, ser esposo, esposa, padre o hijo, empleado o desempleado y así por el estilo. En tercer lugar, absorbe también datos, conocimientos y, principalmente, creencias, ideas y hábitos, de acuerdo con la historia de ese yo, que de una u otra manera moldea su modo de ser actual. Las experiencias pasadas de cada persona van conformando la identidad del yo. Como se puede observar, nada escapa al campo del yo. El ego se ha convertido en el modelo mental central para vivir. Así es como nos complicamos la vida con los demás, pues los otros sólo aparecen como objetos de absorción del yo y no como seres sintientes y vivientes. Entonces encontramos los deseos desenfadados del yo de adquirir identidad por la vía de hacer realidad los deseos egoístas sin control, que van progresivamente enfermando el cuerpo y la mente.

Para ser, el ego debe tener y consumir a lo bestia. Su fuerza principal reside en su capacidad de apropiarse aquello con lo que convive, ya se trate de personas, cosas, lugares, hechos, categorías o creencias. Establece una relación directamente proporcional entre tener más y ser más. No es de extrañar que el ego insista en compararse con otros: quién tiene el trabajo mejor, el vestido mejor, la casa mejor, quién ha viajado más y así por el estilo. La obsesión del ego es medirse de modo envidioso con los que están “arriba” y de modo soberbio con los que están “abajo”. Por tanto el sentido de la identidad de nuestro yo está en dependencia de los demás, a pesar del ego mismo.

Para que el ego absorba los elementos que le dan identidad tiene que crear una cierta distancia respecto de esos mismos elementos para así poder considerarlos como objetos de apropiación y manipulación. Por eso el ego tiende a cerrarse,

aislarse, a encogerse en sus propios terrenos. Más adelante ese ego tendrá que endurecerse, solidificarse, para no dejar escapar lo que ha absorbido. Se cierra herméticamente afirmando “yo soy así y así soy”. Toda acción que emprendemos desde el ego pertrechado en una u otra identidad implica poner a funcionar una resistencia interna que evite a toda costa la fuga de los elementos de identidad o la entrada de nuevos factores que vengan a cuestionar la idea sólida y perenne de lo que ya somos. Cuanta más resistencia interna oponemos al exterior (por ejemplo, a nuevas ideas o a propuestas de trabajo), más agresividad tenemos que utilizar para defender nuestra identidad egótica.

La mente centrada en el ego está ofuscada por su narcisismo y ensimismamiento. Es sumamente represiva y reduccionista ya que sólo es capaz de observar aquello que está dentro de su campo de control y subordinación. Todo aquello que no entre a ese campo o que le resulte imposible de absorber, simplemente no existe o, en el mejor de los casos, le es totalmente indiferente.

Muchas personas sufrimos un dominio casi absoluto de la mente egotista, es decir, de una mente que obsesivamente produce cientos de pensamientos, casi todos de manera involuntaria y compulsiva. Se puede decir, de hecho, que sufrimos de incontinencia mental, una diarrea de nombres, conceptos e ideas pues no tenemos ningún control sobre ese torrente inagotable de pensamientos que, por cierto, se acompañan de las emociones respectivas. *Los pensamientos así generados se presentan como si fueran la realidad.* Se disfrazan de cualidades “inherentes” a las personas, a las cosas y a los eventos sobre los que estamos pensando. Tal como lo expresa Eckhart Tolle,

podríamos decir que estamos poseídos por la mente.²

Nos creemos verdaderamente lo que pensamos y sobre esa base construimos nuestra identidad y, lo peor de todo, sustentamos nuestras acciones en esos criterios de veracidad. Es decir, documentamos conceptualmente lo que somos y lo que deseamos ser. Por tanto no es de extrañar que los pensamientos involuntarios y compulsivos surjan como identificadores del ego, del yo. Además, atribuimos a nuestros pensamientos el veredicto de verdad y de realidad: son un juicio, una definición “real” sobre algo.

La mente humana es sumamente compleja pero, a grandes rasgos, podemos decir que es un espacio de conciencia donde nacen, se desarrollan y terminan los pensamientos, las imágenes y las emociones. Un conjunto de pensamientos recurrentes forma un modelo o patrón mental. Cuando nos movemos por el mundo con patrones mentales definidos, lo que hacemos es aplicar criterios y opiniones ya elaborados a las situaciones que vivimos. Obviamente esta manera de proceder implica juzgar todo con un mismo rasero o ideología. La inconsciencia es, precisamente, el campo de cultivo del ego. Los hábitos mentales, antecedentes directos del patrón mental, existen sólo gracias a que el ego se identifica con ellos. El ego existe gracias a los pensamientos inconscientes, producidos de manera automática y sin atención alguna.

Para que exista el ego de manera natural, la mente tiene que estar produciendo ciertos pensamientos alrededor de lo que creemos y de lo que sentimos fundados en los propios deseos, intereses y necesidades. Por eso el ego procura defender, hasta con la vida misma, lo que cree. Cuando siente alguna amenaza a sus hábitos y

² Eckhart Tolle, *Una nueva tierra*, p. 53.

creencias desarrolla una serie de mecanismos de defensa y de agresión. Defendemos lo que creemos que somos anulando lo que nos contradice o pone en duda las opiniones y creencias firmemente instaladas en nuestros patrones mentales. Al agredir a alguien o algo lo que hacemos, en el fondo, es defender un hábito de pensamiento que consideramos real y verdadero. Son las consecuencias de alimentar un ego insaciable en sus creencias y necesidades.

Los pensamientos ególatras, es decir, los que se dan en el campo de la estima propia, parten de cierta imagen que tenemos de nosotros mismos, que casi nunca resulta cierta. Esa imagen se forma con una serie de características que nos autodefinen como una persona buena, sincera y que tiene la verdad de las cosas. Por eso es muy común que ésta sea la base de nuestra relación con los otros: nos relacionamos con los demás dependiendo de lo que creemos que somos. En otras palabras, la interacción personal y social se establece por medio de las ideas que tenemos de nosotros y de los demás. Cada idea cimienta los pensamientos que producimos y que, a su vez, se desarrollan como juicios y conceptos sobre la realidad. Cada vez que nos acercamos a alguien lo hacemos empleando tres hábitos: duda, confianza o indiferencia. Fabricamos nuestras propias experiencias a partir de los pensamientos.

Es tal la fuerza de los pensamientos surgidos del ego que una de sus principales posiciones es identificar la esfera o campo de los amigos y los enemigos. Los primeros son todos aquellos que suponemos que van a satisfacer algún deseo, interés o necesidad surgidos del yo. Los segundos son, obviamente, los que consideramos una amenaza al cumplimiento de nuestros deseos, intereses o necesidades. Nuestra reacción mental hacia los otros, por tanto, depende de la percepción de alianza o de agresión. La lógica nos indica que cuanto más narcisismo y egoísmo existan en una

persona, más fuerza y violencia adquieren las percepciones frente a amistades y adversarios. El ego, observado de esta manera, incluye o excluye. Y así andamos por la vida; poniendo y quitando gente y situaciones según el hábito adquirido por el ego.

Todas las acciones mentales, de palabra y cuerpo que realizamos para solidificar los lazos de amistad o para impulsar las agresiones hacia los adversarios se realizan en el tiempo. Tanto el pasado como el futuro juegan el papel de zonas de identidad propia frente a amigos y enemigos. Si alguien fue fiel y generoso en el pasado, seguramente estableceremos una amistad en el futuro. A la inversa, si recibimos traición y amenazas a nuestros deseos en ese pasado, en el futuro seguramente lo consideraremos enemigo. De este modo el pasado y el futuro alimentan las creencias sobre nosotros mismos, dependiendo de nuestras percepciones ególatras. El tiempo significa el movimiento horizontal de las experiencias; el espacio representa la intensidad de las mismas.

La percepción del yo por el yo mismo, como ya hemos descrito, genera que las otras personas sólo existan en la medida en que favorecen u obstruyen la realización de nuestros deseos y necesidades. Es decir, desde el punto de vista del elogio al yo, los demás sólo eran, son y serán cuando pensamos en ellos; si no los tenemos en la mira simplemente dejan de existir. Cuando ponderamos el mundo según las ocurrencias y las creencias del yo formamos una distancia entre nosotros y los demás, utilizando las formas que imperan en la sociedad moderna: el consumo de objetos y experiencias se ha vuelto casi infinito y masivo. La variedad de ofertas de toda clase de cosas (de sexo, de ropa o autos, de alimentos, por ejemplo), multiplica los deseos del yo, creando una enorme presión para que los demás se conviertan en aliados de la realización plena de los deseos del ego. De esa manera los otros se convierten en medios para alcanzar nuestros deseos. Hemos

reducido el mundo a nuestro yo; de lo infinito hemos arrancado un pobre espacio para identificar nuestro yo en aproximadamente un metro cuadrado, que es el espacio donde realmente nos movemos.

Por eso es tan irreal la idea que nos hacemos de nosotros mismos. Por más hábitos de pensamiento y patrones mentales que tengamos, siempre se nos ha hecho imposible considerarnos como personas sólidas, cerradas, independientes, autónomas y separadas de los demás. De una u otra manera sufrimos la experiencia de ser sumamente vulnerables (por ejemplo, cuando nos enfermamos), de ser dependientes (por ejemplo, cuando trabajamos) y de estar unidos a los demás (por ejemplo, cuando fallece un ser amado). Por eso no es de extrañar que, de vez en vez, a todos nos alcance un momento de conciencia, de plena iluminación; cuando podemos descifrar que los elogios al yo son un simple invento de nuestra mente que la sociedad institucionaliza por distintos medios a través de títulos y estructuras jurídicas y sociales.

El ego limita enormemente nuestra perspectiva frente a la eternidad. Los hábitos y los patrones mentales con los que juzgamos a los demás empobrecen nuestra conciencia y nos hacen más proclives a los pensamientos y los actos inconscientes. Obramos de modo automático, de modo reactivo. Este tipo de experiencias enajenadas son el síntoma más representativo de lo que S. Freud llamó la compulsión a la repetición. Las acciones reactivas a los estímulos exteriores bajo el mando de los hábitos y patrones mentales nos ofrecen una sensación de que estamos en lo correcto, de que estamos seguros de lo que hacemos y decimos y de que tenemos la verdad con nosotros. La compulsión a la repetición representan formas tradicionales de reaccionar frente al mundo; su fortaleza reside que nos permiten tener cierto grado de estabilidad, seguridad y pertenencia frente

a la incertidumbre, fragilidad e inseguridad existencial.

Pero las leyes del Universo atentan contra esta conducta compulsiva: todo es inestable, vivimos con índices muy altos de inseguridad y, como verdad última, nada nos pertenece, ni siquiera nuestro cuerpo. Cuando intentamos manejar la vida según los hábitos y patrones mentales compulsivamente repetitivos, estamos desarrollando una perspectiva sumamente reduccionista y pobre, e imposible de cumplir.

En efecto, si vivimos con mucho miedo a perder lo que ya tenemos y a no lograr lo que deseamos, siempre estaremos tensos y a la defensiva. Los deseos y los temores gobiernan nuestras existencias cuando estamos bajo la hegemonía del elogio al yo.

El budismo explica que anhelamos realizar cuatro deseos y tenemos un gran temor a cuatro sucesos más. ¿Qué es lo que queremos? Placer, ser alabados, tener ganancias y fama. ¿A qué tenemos miedo? Básicamente al dolor y al sufrimiento, a que nos critiquen, a la pérdida y al descrédito. Estos famosos ocho intereses mundanos, que es como se les llama en la literatura budista, nos tienen atrapados. Invertimos todas nuestras energías para conseguir los cuatro primeros y hacemos todo lo posible para no experimentar los otros cuatro. De hecho, son como las paredes de una prisión: la atracción por los primeros y el rechazo por los segundos definen casi todo el sentido de nuestras vidas.

Cuando elogiamos sin medida al yo entramos al laberinto de los apegos y los rechazos. Los deseos y las aversiones, como ya se expuso, se forman en función de si las personas, cosas, experiencias y eventos satisfacen o no nuestros anhelos. Por eso, cuando nos comportamos siguiendo los parámetros de los ocho intereses mundanos, lo que realmente sucede es que nos extraviamos. No sólo emocionalmente sino que

nuestros pensamientos también entran al juego como propulsores de acciones a favor de nuestros deseos y en contra de todo aquello que aborrecemos. Entonces nos convertimos en un manojo de nervios, temores y frustraciones, porque en la mayoría de los casos la realidad del mundo no se adapta a nuestros deseos y aversiones. Aún así, en el mundo occidental seguimos insistiendo tercamente en que para sobrevivir necesitamos anteponer el yo a los otros (porque estamos seguros de que, de otro modo, los demás se aprovecharán de nosotros).

Dadas estas consideraciones es lógico que constantemente estemos en problemas, que no son más que la expresión de nuestra agresividad por hacer realidad nuestros deseos o por imponer al mundo nuestras aversiones y rechazos. Cuando nos sentimos cansados y extraños en el mundo en que vivimos experimentamos una cierta desadaptación al juego de los apegos (deseos) y aversiones (rechazos). Pero, en general, casi todos tenemos ya un cierto grado de costumbre de lo que hacemos en la vida, tanto en el día como en la noche, tanto de lunes a viernes como el fin de semana. La compulsión a la repetición marca, con canales en el rostro, las rutas que recorreremos a diario. Nos acostumbramos a ciertos niveles de felicidad y de sufrimiento. Vivimos en una frecuencia existencial que podemos llamar “normalidad cotidiana”. Por eso cuando los hábitos y patrones mentales se fijan en el carácter y en la personalidad, son sumamente difíciles de cambiar y transformar.

Daniel Goleman, el autor original de la tesis sobre la inteligencia emocional, insiste mucho en la necesidad urgente de modificar las reacciones automatizadas de pensamiento y acción si es que queremos vivir en un mundo más tranquilo y pacífico. Es uno de los pocos autores dentro de la psicología occidental que aboga por dejar de lado las percepciones que tenemos de nosotros mismos

para disminuir significativamente las respuestas neuróticas e inconscientes a los estímulos del mundo exterior. Para eso, dice Goleman, es necesario rediseñar nuestras emociones y adquirir tres capacidades: desarrollar empatía, saber escuchar con atención y ponernos en el lugar de los demás.³

El elogio loco al yo es una manera muy común de crear una identidad frente a nosotros mismos y los demás. La tendencia a estar hablando de nuestras cosas, de lo que pensamos, de cómo juzgamos a los demás, constituye un conjunto de mitos que se han gestado sobre la base de nuestra muy individual experiencia, que resulta ser uno entre seis mil millones de vidas.⁴ Dada la altísima insignificancia de nuestra presencia en la tierra es casi lógico que, a gritos y sombrerazos, queramos destacar la presencia de nuestro yo frente a los demás. Por eso nos idolatramos cuando triunfamos en algo y nos odiamos cuando fracasamos. Ponemos nuestra identidad en una balanza para medirnos con nuestros deseos o en contra de nuestras aversiones. De este modo evaluamos nuestra existencia y perdemos más tiempo en buscar que las cosas salgan como queremos que en vivirlas.

Dedicamos mucho esfuerzo a controlar lo que nos rodea, a posesionarnos de lo que queremos y a desaparecer todo aquello que no deseamos. Creemos firmemente en la supremacía del yo, creando la ilusión (es un elogio loco) de que ese yo es algo diferenciado y único en el Universo. Apostamos al poder personal y a la manipulación de la realidad. Obviamente, como ya lo hemos afirmado, la base de la creencia en la supremacía del yo es la idea de estar separados de los demás

³ Daniel Goleman, *La inteligencia emocional*, p. 328.

⁴ Para los primeros años del siglo XXI la población mundial se calcula en más de seis mil millones de personas.

seres humanos y hasta del mundo mismo. Somos nosotros los que trazamos las líneas fronterizas entre nuestra persona y las otras, distancias ficticias construidas por mentes alucinadas por los elogios al yo.

En el fondo de los elogios enloquecidos al yo se encuentra un fuerte narcisismo; que es una emoción que nos hace querernos mucho a nosotros mismos y desvalorizar a los que nos rodean. Sólo nosotros somos, los demás no. Este aumento exagerado de la autoestima y del poder personal es uno de los fenómenos que explican en gran parte los problemas de agresividad y violencia que hoy por hoy estamos viviendo en las sociedades modernas. La desvalorización de los demás en función de la sobrevaloración de uno mismo implica un algo grado de adaptabilidad agresiva y de competencia por los recursos, espacios y atenciones. La ilusión del yo separado, por contradictorio que parezca, es el cimienta del miedo y de los síntomas de pánico⁵ que cada vez más personas sufrimos en el desarrollo de las actividades cotidianas. Tenemos miedo de andar por las calles, de salir de noche, de estar en el centro de una multitud; vivimos con el terror de quedar desempleados o de que nuestros planes profesionales y económicos fracasen. El temor es el sello distintivo de nuestra época, particularmente después de los eventos del 11 de septiembre de 2001.⁶

⁵ El pánico es uno de los estados emocionales más comunes del siglo XXI. Se ha llegado a decir que es una auténtica plaga de la salud mental. Se basa en un miedo exacerbado por ideas, pensamientos y sentimientos de inseguridad frente a eventos externos que suceden de modo natural, lógico y cotidiano.

⁶ Thich Nhat Hanh, reconocido monje budista de origen vietnamita, escribió hace poco un libro titulado *Calming the Fearful Mind* (Berkeley, Parallax Press), que puede traducirse como “Calmar la mente temerosa”. Está

Este temor se ve exacerbado porque no sabemos cómo y cuándo podemos ser dañados o agredidos. Tememos a la vida porque no afrontamos la muerte con ecuanimidad. La preocupación central por la vida y la muerte resalta el yo en nuestra experiencia. Contradictoriamente las mejores vivencias las tenemos cuando no pensamos en nosotros mismos, porque estamos integrados con eventos que son mayores y más prominentes que nosotros mismos.

Como se ha demostrado hasta el cansancio, este miedo reforzado a partir de los actos terroristas, tanto en Estados Unidos como en Europa, ponen en crisis los famosos postulados del poder personal y de la autoayuda. La idea primordial de “primero yo” se ha hecho polvo con las medidas de seguridad que tenemos que sufrir en un aeropuerto internacional. Somos interrogados y examinados en nuestras personas y posesiones. El yo ha quedado por los suelos. A pesar de todo, muchos siguen insistiendo en que los elogios al yo son necesarios, porque, según ellos, la infelicidad proviene de la falta de autoestima: ¡insisten en apagar el fuego con gasolina!

Obviamente, parece que tratar de fortalecer al yo frente a la competencia, la subestimación y la crítica de los otros, es legítimo y necesario. Lo cierto es que la mayor parte de las amenazas que sufren el yo y el narcisismo del ego, son bastante inofensivas. Suelen ser alguna opinión contraria a nuestras creencias, una palabra ofensiva, un despido o un pleito que no pasa de una mala cara. Lo que sucede es que el yo, cuando se ve amenazado, recurre a lo que podemos llamar la “lista de armas secretas”; por ejemplo, distorsionar lo que se nos dice, entenderlo de un modo casi

dedicado a los efectos de miedo y neurosis en la población norteamericana por los ataques del 11 de septiembre de 2001 en Nueva York.

contrario a lo que en realidad nos comunicaron o hacernos los indiferentes. El caso es que el yo se hace el inocente y el desentendido.

Cuando el yo experimenta este tipo de amenazas a la identidad de su ego narcisista, reproduce la creencia de que nunca tenemos lo suficiente: el mundo es cruel y agresivo, por eso nunca debemos bajar las defensas contra los otros. Por tanto, solemos posponer los estados de redención en favor de obtener satisfacción. Y, en consecuencia, regularmente vivimos un estado de insatisfacción, de insuficiencia. Esta sensación perenne de carencia (casi siempre de cosas bastantes superfluas) está integrada a una endemoniada lucha por lograr una mejor calidad de vida o por superar lo que han alcanzado parientes, amigos o enemigos. De hecho, en el fondo esta actitud significa que nunca vamos a tener lo suficiente para estar bien en el mundo.

Cuando entramos en la dinámica del elogio al yo llegamos a estar convencidos de que nunca estaremos completos. El ego se mantiene sobre un continuo y neurótico flujo de pensamientos de recriminación de lo que no puedo ser o de lo que pudo ser en el pasado o de lo que puede ser en el futuro. La conciencia burda, que no es más que la inconsciencia puesta en práctica por nuestras acciones, nos hace creer que, para ser, nos falta algo; siempre falta algo. Estamos convencidos que esos pensamientos incesantes sobre lo que debió y debe ser deben establecer nuestro sentido en el quehacer cotidiano de este mundo.

El ego, como producto de los autoelogios al yo, siempre se mueve en el filo de la navaja, pues al generar cientos y miles de deseos egoístas se encuentra constantemente en un conflicto con lo que verdaderamente hay y con lo que realmente convive. Por eso sufre un alto grado de frustración e insatisfacción: la realidad nunca es lo que desea. Eckhart Tolle dice que la mejor canción que puede cantar el ego es "*I can't get no satisfaction*" (algo

como “no puedo conseguir estar satisfecho”).⁷ De la frustración al miedo hay un solo paso. Es miedo a no lograr lo que deseamos. En la vida real son más las veces en que se frustran nuestros deseos que aquellos que se cumplen. La angustia moderna, cuyo ejemplo máximo son los ataques de pánico, tiene su causa básica en la distancia cada vez mayor entre lo que deseamos y lo que realmente se nos cumple.

Cada objetivo que nos proponemos en la vida tiene como fundamento algún personaje que hemos adoptado de la sociedad para construir nuestra identidad frente a los demás. La mayoría de nosotros, como hemos afirmado, representa más de un personaje en cada ciclo de la vida. Somos padres, empleados, maestros, lectores, tíos... Pero cuando logramos tomar conciencia de que estamos sólo actuando un personaje u otro, podemos crear un distanciamiento sano entre nosotros y dicho personaje de identidad. Si somos capaces de alejarnos de nuestros personajes podemos acercarnos a la realidad y, entonces, el ego queda marginado por el simple hecho de que dejamos de tomar muy en serio esos papeles artificiales.

En cambio, si nuestro ego se funde con un personaje determinado (lo que experimentan muchos artistas y gobernantes, por ejemplo), confundimos gravemente lo que somos con lo que representamos. Además, queremos que las demás personas tomen los papeles correspondientes en la obra que deseamos escribir. Es decir, si me identifico como padre voy a crear un patrón mental de hijos o hijas ideales e intentaré imponerlo, cada vez con mayor agresividad en la medida en que me confunda a mí mismo con mi papel. Por tanto, cuanto más en serio tomemos un personaje más haremos sufrir a los demás.

⁷ Eckhart Tolle, *Una nueva tierra*, p. 71. La canción referida se hizo muy popular gracias al grupo *The Rolling Stones*.

Habría que destacar en este contexto que los diversos personajes que asumimos durante un cierto tiempo van conformando nuestros deseos y necesidades, los que plantearíamos a los demás y a la sociedad. Por eso, todo aquello que nos parezca sustancial para el buen desempeño de uno u otro personaje, se convertirá en algo importante y, en consecuencia, en objeto de perturbaciones y preocupaciones. En este sentido, las identidades se forjan básicamente con aquello que resulta muy importante para cada papel que asumimos. Lo que es serio y vital para una persona lo es para el personaje social que representa. Lo grave es que, entre más asumimos como nuestro ser al ego que corresponde con cada papel, más perdemos el contacto con nosotros mismos. Los personajes ególatras terminan por fundirse en nuestra conciencia y así llegamos a creer un montón de cosas que no son verdad.

Cuando estamos totalmente inmersos en nuestros personajes nos distanciamos de los demás por estar sumamente ocupados en alimentar, proteger, engrandecer y satisfacer las demandas del papel. En esta fábrica de identidades se producen también cantidades industriales de insumos para el crecimiento del ego. Muchas motivaciones e intensiones operan detrás de cada personaje pero de la mayoría de ellas no nos damos cuenta, pues las hemos absorbido desde la infancia, a través de años de educación, cultura y familia. Son programas, modelos mentales de reacción que existen en el subconsciente.

Entre las viejas motivaciones e intensiones que operan en cada personaje inflado por el ego, se encuentra el deseo de obtener personas, cosas y hechos que sean apropiables, previsibles, sólidos y permanentes. Esta motivación que subyace en la mayoría de nuestros actos expresa hasta qué punto creemos que vale la pena invertir todo nuestro tiempo, recursos y energía para obtener seguridad, para colocar nuestros pensamientos, palabras y

cuerpos en espacios plenamente conocidos y dominados por nosotros. Aquí es donde mejor se construye el ego. Es su refugio: lugares que no nos asustan donde sabemos qué pensar, qué decir y qué hacer. Es la base de la mente conformista y conservadora, uno de los objetivos más apreciados del ego.

En general, los patrones y modelos de pensamiento que se identifican con los principales papeles de identidad que jugamos en el transcurso de la vida, permiten que constantemente podamos responder a los estímulos externos de forma reactiva, es decir, que reaccionemos de modo automático e inconsciente. Empleamos reacciones abruptas, automatizadas, mecánicas, que en muchos casos parecen lógicas e innatas. Así son casi todas las reacciones emocionales negativas que surgen del ego: la frustración, el coraje, la ansiedad y la insatisfacción. Aparecen de manera pronta y “espontánea” y casi siempre nos damos cuenta de su presencia después de su clara manifestación.

Por eso, cuando el elogio al yo se convierte en una locura en cada uno de nosotros, creamos las causas primarias y las condiciones secundarias para que aparezca el sufrimiento. Casi todo el sufrimiento y el dolor que experimentamos proviene de apreciarnos por sobre los demás y de sobreestimar nuestro ego disfrazado de algún personaje. Lo contrario también es verdad. La práctica budista dice que apreciar a los demás, tratarlos bien y con respeto, compasión y amor, crea las fuentes de la felicidad. Pero crear vocación y enfoque en y para los demás va en contra de toda la dinámica del ego. El ego nos ha llevado a satisfacer nuestras necesidades y deseos como si fueran lo más importante del Universo y, en muchas ocasiones, como si fueran lo único que importa. El ego nos empuja a considerar que cumplir nuestros deseos nos traerá la felicidad y la satisfacción. Pero en esa vía nos separamos de los demás y consumimos casi toda nuestra energía.

Toda nuestra capacidad mental y emocional se dirige a obtener todo lo que el ego nos exige. ¿No es absurdo desear que el mundo sólo sea y responda según nuestra conveniencia? Así nos desconectamos de los demás y nos quedamos solos. Perdemos la paz y la vivacidad de la existencia. Cuando en vez de la locura desenfrenada del ego alcanzamos la conciencia de la conexión y la dependencia, asumimos que estamos fundidos en lo demás y con los demás. Así los problemas tienden a desaparecer, a pesar de que todos nuestros genes y patrones mentales nos digan exactamente lo contrario.

Capítulo 2

Crisis y miedo

Para no olvidar lo que estamos haciendo es muy importante darnos cuenta de que cada segundo del presente es lo que realmente existe. No olvidar lo que estamos haciendo equivale observar atentamente lo que está fluyendo en nuestra mente (pensamientos, imágenes, recuerdos y proyectos); lo que estamos diciendo (tanto con palabras como con gestos) y, lo que estamos haciendo con el cuerpo o con alguna herramienta (como el auto, la computadora o cualquier extensión tecnológica de nuestros sentidos).

La atención consciente, la plena vigilancia desde el momento actual, nos permite tener una mayor agilidad para detectar los problemas que se presentan en la vida cotidiana. El concepto “problema” tiene muchos sinónimos: complejidad, accidente, dificultades, contrariedad, pero básicamente se trata de algo que no ocurre como estaba establecido. En otras palabras, es un evento que modifica un modelo habitual de comportamiento: hay problemas cuando las cosas no salen tal y como se habían previsto.

En nuestra vida siempre hay problemas ya que en la realidad nada es perfecto, todo cambia y casi todas nuestras experiencias, de una u otra manera, tienen el sabor de la insatisfacción ya que nada es exactamente como lo deseamos. Podemos ver los problemas desde dos ángulos opuestos: como generadores de inquietud y preocupación o como situaciones que demandan solución. En el primer caso reaccionamos con ansiedad y estrés, lo que implica experimentar desesperación y un cierto nivel de angustia, dependiendo de la importancia que atribuyamos a la situación. En el segundo caso, la atención y la memoria se convierten en

factores de respuesta asertiva. Se trata básicamente de una respuesta creativa que supera con creces los hábitos mentales. En este sentido, si somos capaces de elaborar asertivamente respuestas a los problemas, le daremos un sentido diferente e importante al dolor, de modo que éste se convierte en una experiencia útil y productiva para la madurez de nuestro espíritu.

¿Cuáles son los hábitos más comunes que usamos para enfrentar los problemas? Destacan dos: la actitud de tener siempre la razón y el recurrir e imponer soluciones previamente aplicadas en el pasado. La necesidad de tener la razón implica afirmar que los otros están equivocados y que sólo nosotros sabemos resolver los problemas. En el fondo de la terquedad de tener la razón existe la necesidad de afirmar nuestro ego armando un conflicto con los demás, ya que es el conflicto entre el yo y los otros lo que confirma que estamos efectivamente separados (lo que, a su vez, alimenta más al ego).

Por su parte, el hábito de aplicar viejas soluciones a los nuevos problemas se deriva de la necesidad de seguridad e identidad que todo ser humano tiene. Repetir soluciones nos hace estar tranquilos porque permanecemos en un proceso conocido por nosotros y por el cual podemos abogar con toda nuestra fuerza y razonamientos. La aplicación obsesiva, casi neurótica, de las soluciones habituales, reactivas, a diversos problemas también implica una posición bastante sencilla y práctica. Por ejemplo, cuando los gobiernos deciden aplicar la represión sistemática a toda manifestación de inconformidad social podemos decir que se toma un camino muy sencillo y de poca complejidad: a toda manifestación social, se aplica la represión. Nada extraño tiene, por lo tanto, que la simplificación de respuestas termine en un estado represivo para que las cosas sean lo que deseamos.

Todos tenemos problemas que quisiéramos resolver de modo inmediato y certero. Pero cuando nos damos cuenta de lo frágiles que son las experiencias de la vida tendemos más bien a buscar más las causas y las complejidades de los problemas. Cuando generamos los estados anímicos de enojo o de agresión es porque estamos dedicados en imponer nuestras razones y soluciones habituales a circunstancias que de por sí son complejas y, en la mayoría de los casos, derivadas de una red de causas primarias y de condiciones secundarias bastante alejadas de nuestra capacidad de decisión. Cuando los problemas nos ponen tensos y frustrados, además de perder la calma solemos perder la objetividad. De esa manera nos volvemos incapaces de comprender las múltiples relaciones que determinan el comportamiento de las personas y de la naturaleza misma.

En general podemos decir que hay varios niveles de problemas. Primero están los existencialmente inevitables como el haber nacido, enfermarnos, envejecer y morir. Después están los problemas que surgen de modo derivativo: cuando perdemos o se deshacen las cosas que tenemos y deseamos, cuando no obtenemos las cosas o los resultados que queremos y cuando tenemos o experimentamos cosas y eventos que no deseamos.

En una primera reacción instintiva solemos negar los problemas de un modo inmediato, porque para el ego cada problema aparece como un fracaso potencial de sus ambiciones y requerimientos de autocomplacencia. Pero, como es conocido por todos, no es posible reprimir, sublimar, ignorar y ocultar para siempre un problema. De alguna manera la energía contenida en el problema tiene que fluir y para el ego el más mínimo error, discordia o fisura es ya pretexto para hacer estallar ese problema frente a nuestro rostro.

El modo en que integramos los problemas a nuestra vida depende esencialmente del estado

emocional en que nos encontramos. En general, se puede decir que cuando hay problemas nuestros estados emocionales son negativos, ya sea que aparezcan el coraje, la ansiedad o la simple preocupación. Todas estas emociones negativas son causa de perturbación porque en nuestra mente se genera un diálogo interno neurótico que nos desequilibra emocionalmente. Los pensamientos, casi siempre obsesivos e intensos (en la medida en que el problema crece), sólo son posibles cuando fluye en nuestra conciencia una energía motivacional o de intensiones: es la energía del sentido de las cosas. Es decir, la que nos hace tomar decisiones en una dirección determinada; menos guiada por las razones y la lógica y más por los hábitos y las pasiones.

Por eso siempre que tenemos problemas nuestra mente se llena de pensamientos y de una cierta fuerza, inherente a las motivaciones que respaldan a una o a otra solución. En este sentido se puede decir que cuando nos enfocamos para resolver un problema nos “ocupamos” del mismo. Cuanto más nos ocupamos del problema invertimos una mayor parte de nuestros recursos, esfuerzos, tiempos y economías. Un gran problema supone una excesiva ocupación. Por eso es muy común escuchar la expresión “no tengo tiempo, estoy muy ocupado”.

Es decir, el tiempo que alguien tiene (porque para no tener tiempo, hay que estar físicamente muerto) se invierte en el problema. Pero, como todos sabemos, estar muy ocupado en un problema no es garantía de resolverlo y en muchas ocasiones tanta ocupación se convierte en parte del mismo problema.

Todo problema trae consigo ciertos niveles de ansiedad; cuantos más intensos sean, más tendremos que esforzarnos para conseguir los resultados deseados; aunque esa ansiedad resulta ser parte de la misma obstrucción. Esa es la razón del porqué una mente muy ocupada no es diestra

para enfrentar asertivamente los problemas. Las crisis devienen precisamente de una situación donde la capacidad de respuesta se agota antes de ser capaces de dar una respuesta efectiva al problema planteado.

Decíamos que casi todas las personas tenemos soluciones para los problemas. Deseamos imponer nuestros razonamientos a los demás, nuestra opinión sobre cómo los demás deberían vivir y lo que deben hacer. Todo ser humano es parte de otros, tal como dice Paulo Poleo, y por eso los otros son parte de nuestra vida. Esa es la razón por la que unos y otros queremos modificar las vidas de los demás, siempre esperando que sean como deseamos, cuando no sucede así nos hace estar molestos. De ahí proviene gran parte de nuestros desacuerdos y agresiones.⁸

Por eso como seres humanos tendemos a ocuparnos demasiado de cómo deberían ser los demás para no tener problemas. Esta tendencia se cristaliza cuando obsesivamente insistimos en las cosas malas que suceden a otros. Aunque objetivamente no sean peores que las que enfrentan miles y miles de personas. Realmente hay muy pocos problemas personales porque casi todos son producto de nuestras demandas hacia quienes nos rodean. Es más, podemos decir que la mayor parte de los problemas “fuertes” que experimentamos, un 80 por ciento, se dan dentro del círculo familiar. El resto está en el campo laboral, en el educativo y en la convivencia comunitaria.

Cada uno de nosotros se identifica con ciertos pensamientos contenidos en el catálogo de soluciones en nuestro almacén preventivo. Una buena parte son patrones mentales ya estructurados para funcionar de manera determinada. Somos de una forma o de otra según el patrón mental que adoptamos. Tanto frente a la

⁸ Paulo Poleo, *El Alquimista*, p. 31.

enfermedad como al desempleo, en los casos de infidelidad matrimonial o de deudas económicas (entre otros millones de problemas) tenemos más o menos ensayadas las respuestas. En muchas situaciones creemos que nuestra solución es la única viable, razonable y legítima. Actuamos como el soñador que no sabe que está soñando ya que de nuestros patrones mentales estamos muy poco conscientes. Por eso estamos como atrapados en nuestras propias mentes, lo que una y otra vez genera ansiedad, estrés e inseguridad.

La sola tensión entre el deseo de resolver el problema y lo que realmente hacemos inevitablemente destruye el fino equilibrio que debe existir entre nuestra conducta y nuestros pensamientos. En última instancia los pensamientos se imponen a pesar de lo que hayamos experimentado, observado, escuchado y estudiado sobre el asunto. Esta tensión entre nuestros deseos y la realidad es un aviso de que nos hemos conectado con algún pensamiento habitual o con un patrón mental de respuestas, los cuales han entrado en conflicto con el evento.

Cuando actuamos por mandato de las creencias congeladas en pensamientos automatizados y repetitivos, nuestras respuestas carecen de oportunidad en tiempo y espacio y, sobre todo, de adaptabilidad a las circunstancias que deseamos superar. Un ausente seguro en este contexto es el pensamiento creativo y compasivo que, como veremos, es la herramienta más astuta a la que podemos recurrir para responder a los problemas. Esta visión incluye aceptar las inherentes turbulencias que la vida nos depara como las enfermedades, las muertes, o los simples infortunios como un accidente o un asalto; todas son realidades que podemos encarar con tristeza o depresión o con objetividad y calma.

La mayor parte de nuestros problemas son comunes; es muy poco probable que alguien tenga un problema único y particular. Para corroborarlo,

por favor, enliste el lector sus problemas y pregúntese si hay otras personas en la misma situación. Por tanto, cuando tenga un problema sólo piense en su dimensión real en el mundo. Con ello dará un golpe al hígado al ego, que cree que sus problemas, son Los Problemas. También se puede observar que casi todos nuestros problemas son pequeñas situaciones que tienen grandes resultados. Creemos que los grandes efectos provienen de causas considerables, pero no es tan cierto. Podemos decir que enormes problemas no tienen causas tan grandes como aparentan; por eso las soluciones pueden ser mucho más sencillas de lo que suponemos. Los medios de comunicación, los libros y los especialistas nos han hecho creer que requerimos de visiones muy complejas, complicadas o multidimensionales, y con eso se apropian descaradamente de soluciones que, en muchos casos, son simples, visibles y sustentadas en la experiencia de las personas que han vivido el mismo problema.

Todos tenemos ciertas habilidades sociales y emocionales para dar salida a los problemas. Para restablecer los equilibrios que perdemos al encararlos lo importante es comprender claramente sus causas objetivas y reales, para lo cual es necesario desembarazarnos de los hábitos y patrones mentales reactivos, es decir, de los prejuicios envueltos en alguna creencia de “cómo deben ser las cosas”.

Cuando pensamos que los problemas son muy complejos y profundos, nos dejamos abrumar y deslumbrar. Nuestro cerebro de mamíferos responde inmovilizando todo nuestro cuerpo y hasta nuestra respiración, puede aparecer hasta una crisis. Con mucha frecuencia nos asaltan cientos de pensamientos perturbadores y miedos por nuestra integridad física, emocional y patrimonial. Nos desbordan las emociones negativas y, en vez de dar respuestas asertivas y adecuadas, nos sentimos susceptibles ante los

estímulos exteriores que identificamos con el problema. Reaccionamos de manera antilógica y perturbada: nos inundamos de negatividad, agresión irracional e ira. Estamos fuera de control.

En estos casos, como ya se señaló, repetimos el patrón habitual de respuestas. Es decir, si alguien es “enojón”, independientemente de la situación real, su respuesta será de enojo. Y así quedamos atrapados en membretes, etiquetas, que se reproducen a sí mismas. Por tanto, debemos cuidarnos mucho al definir nuestra personalidad porque lo más seguro es que estemos construyendo nuestra propia prisión emocional e intelectual. Esto es fatal para la creatividad.

De hecho, todo lo que construimos alrededor de nosotros ha surgido de un pensamiento previo: una casa fue antes un diseño en el cerebro de alguien y lo mismo sucede con la ropa, la comida, la organización de la oficina; todo lo que nos rodea es producto de nuestra mente. Pues bien, ¡también los problemas son *antes* pensados por alguien o por usted!

Lo importante en este tema es comprender que lo que tenemos ahora lo hemos trazado previamente en la mente. El criterio que establecemos para actuar en nuestro medio ambiente nos indica el camino que tomaremos. Entonces vale la pena volver a preguntar ¿cómo respondemos frente a un problema? En función del estado mental que definió ese problema; puede ser con coraje e ira, con depresión y cansancio anticipado, con agresión y pena, o de cualquier otra manera. Si observamos cuidadosamente cómo reaccionamos frente a los problemas descubriremos nuestros hábitos mentales.

Al enfrentar un problema intentamos tres cosas: primero, buscamos restablecer un estado de comodidad, seguridad y sentido de pertenencia; en segundo lugar tratamos de evitar la destrucción del sistema de comodidad y seguridad que nos hemos edificado con el tiempo; en tercer lugar

reaccionamos para reprimir, ignorar y sublimar las causas y los efectos del problema.

Cada uno de estos tres intentos implica actitudes muy diferentes. Al buscar el equilibrio perdido la actitud es de reconciliación y, en general, se trata de volver a la situación anterior. En el segundo caso se procura que el problema no dañe las principales columnas de la convivencia, permitiendo que las cosas puedan seguir funcionando como hasta ese momento. La tercera actitud, la más común, procura ocultar (de forma agresiva) el problema, exagerar sus características para que parezca inevitable o, simplemente, hacer como si el problema no existiese.

Obviamente, hay una cuarta posibilidad que implica reconocer, aceptar y transformar las causas y los efectos del problema. De esta actitud hablaremos ampliamente más adelante. Ahora lo que importa es observar que las reacciones surgidas de la comodidad, la prevención y la negación tienen como trasfondo el miedo: una perturbación que inmoviliza la razón y la paciencia frente a las crisis. El miedo es el eje que atraviesa cada una de nuestras posiciones frente a los problemas. Básicamente, lo que tememos es que las cosas cambien y, por tanto, ya no podamos seguir con la identidad que nos habíamos construido y con la seguridad acostumbrada. Nos asusta lo desconocido y perder lo que tenemos.

Los problemas son taladros para nuestras fortalezas mentales (creencias, ideologías, modelos mentales) y para nuestros patrimonios materiales, familiares y psicológicos. Tales fortalezas y patrimonios atrapan toda la energía, supuestamente para nuestro propio beneficio. Los problemas actúan como grietas en las paredes de contención de “mi” existencia.

De acuerdo con el sentido común (y a veces también con las recetas de la autoayuda), para evitar que la energía desborde nuestras fortalezas es necesario separar las distintas áreas de la vida

(la familia, la profesión, la educación, la recreación). Así, cuando haya problemas en una de ellas, las otras áreas estarán protegidas. Pero, como todos sabemos por experiencia, la autonomización de los campos de la existencia es una empresa imposible. A veces perdemos más tiempo y energía procurando levantar muros de contención entre un campo y otro que reconociendo y resolviendo los problemas. Por ejemplo, cuando un matrimonio se divorcia, hay una grave tensión tanto para el hombre como para la mujer. Obviamente, la situación emocional y legal tendrá una fuerte repercusión en sus empleos. ¿Qué es mejor hacer? Negar los impactos del divorcio en el campo laboral sería una mala estrategia. No es bueno hacer como si nada pasara, tampoco exagerar sus efectos. La vida se separa en campos para fines utilitarios y de ubicación, pero en la realidad nada existe separado de todo lo demás. Cada uno de nosotros lleva consigo todas sus áreas existenciales integradas en la mente, el cuerpo y las emociones.

La vía fácil en el ejemplo anterior es simplemente afirmar agresivamente que los problemas emocionales no tienen por qué afectar la calidad de nuestro trabajo. Falso. El principio de que somos uno implica que lo que sucede en cada una de nuestras áreas repercute en las demás. Ahora bien, en cada uno de los campos en que actuamos (familiar, educativo, gremial, cultural, laboral, recreativo, entre otros) establecemos por hábito y costumbre un estado emocional determinado, que cambia dependiendo de nuestras percepciones y pensamientos.

Si reprimimos, sublimamos o ignoramos algún problema lo único que logramos es alejar su solución. Por ejemplo, negar que nos duele la muerte de un amigo sólo contribuye a que ese dolor se diluya en nuestra percepción y pensamientos pero que se incruste en nuestras emociones como una energía contenida. No es de extrañar que en cualquier momento esa energía rompa las paredes

de contención y estalle como una dinamita dejando fluir una energía ya intoxicada de tristeza, ira, enojo y rabia. Huir del dolor cuando aparece es una manifestación muy cargada del miedo que tenemos a que las cosas cambien de una manera que no deseamos. El círculo vicioso de la negación que comprime la energía del problema, lo que a su vez provoca un mayor rechazo de nuestra parte, sólo provoca que desarticulemos el problema, con lo cual creamos más fuerza para rechazarlo.

Sin lugar a dudas, todos tenemos miedo a algo: al desempleo, a una enfermedad terminal, a la muerte de un ser amado, a sufrir robos y maltratos. Es el miedo mal manejado lo que nos obliga a huir de los problemas —porque debemos aceptar que, queramos o no, todo lo que tenemos, hacemos y queremos es bastante inseguro, impermanente y depende de muchas variables fuera de nuestro control—. Casi todos buscamos una salvación de la inconsistencia. Por eso hay personas adictas al trabajo, otros se afilian a un grupo religioso, al consumo de ropa, de comida, de otras sustancias, todo con la legítima intención de dar algún sentido a la vida.

Muchos de nosotros nos movemos en los terrenos de los modelos mentales aprendidos, con respuestas previas a los problemas que, en ese sentido, tienen el control de nuestras acciones. No queremos afirmar que estos modelos mentales significan un destino ya establecido para cada uno. Más bien tratamos de insistir en cómo utilizamos un modelo de respuesta para las diversas situaciones que vivimos, que nos permite sentirnos seguros de nuestra manera de ser. No hay que olvidar que el miedo deriva de la inseguridad.

En estos primeros años del siglo XXI somos testigos de muchos cambios que impactan a diversos grupos sociales a los que tradicionalmente se pertenecía. Por citar sólo un ejemplo, los desarrollos tecnológicos y económicos han alterado las viejas estructuras gremiales y laborales. Lo

mismo puede decirse de las diferencias en la conformación de las familias. Pema Chödrön⁹ señala que en nuestra época hay una fuerte tendencia hacia la movilidad con el objetivo de lograr comodidad y evitar los problemas. Afirma la autora que se trata de embotar los sentidos al ponerlos en contacto con una inmensa oferta de productos y servicios. La idea del mercado es que el miedo a los problemas no llegue a manifestarse de modo contundente. La inmensa avalancha de productos de consumo está provocando, paradójicamente, problemas cada vez más agudos de insatisfacción y de agresión al medio ambiente, porque ese placer por lo reciente y nuevo no conduce a la satisfacción y a la felicidad sustentable. El maremoto del consumo de cosas y de cuidados de belleza implica una aceleración constante de las transformaciones en todas las áreas de la vida social.

Como ya hemos dicho, cualquier cambio produce miedo, incluyendo los positivos y benéficos. Es natural que todos procuremos adaptarnos lo más pronto posible. Con ello restamos fuerza al miedo y empleamos las cosas nuevas que representan una ventaja para nuestra vida. Pero cuando queremos acomodarnos de modo inmediato parece que se producen más problemas que soluciones. De hecho se ha venido comprobando que el estrés, una enfermedad mental epidémica hoy en día, no es más que una manera de disfrazar el miedo que tenemos a las nuevas situaciones que experimentamos.

Creemos que la meta en la vida es controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor. Esa es nuestra idea de actuar como es debido. Cuando aparece el miedo, seguramente por alguna situación que no sabemos manejar, el modelo mental del control entra en una seria crisis: todo

⁹ Pema Chödrön, *Los lugares que te asustan*, p. 132.

parece fuera de su sitio. Por tanto, un problema es algo o alguien que no podemos controlar y que tiene una dinámica en la que no estamos seguros ni conformes, que nos produce ansiedad y aflicción o, como se dice genéricamente, preocupación.

Ahora todos conocemos el miedo, el estrés, la ansiedad y el pánico. De ahí que cada vez tendemos a tener vidas sumergidas en grupúsculos casi clandestinos, donde los demás aparecen como potenciales o reales enemigos. Vivimos esperando conspiraciones contra nuestras creencias y modos de vivir. Todo esfuerzo humano, en el que invertimos tiempo, ingenio y recursos materiales, parece reducirse a la construcción de muros de seguridad contra los otros, contra los extraños y desconocidos.

El miedo, el estrés y la ansiedad derivan de experiencias que bloquean y distorsionan gravemente la realidad. En este sentido se puede decir que el miedo tiene dos tendencias: una que señala estados emocionales inestables debido a cosas que no deseamos; y el temor a perder el control de nuestras condiciones previamente dominadas. Como podemos observar, el miedo es el hermano de la inseguridad, siempre presente en nuestra vida. De hecho, todo movimiento que hacemos, todo pensamiento que nos surge y toda emoción que sentimos contienen fuertes dosis de riesgo, por la sencilla razón de que todos pueden ser cuestionados y contrapunteados frente a otros modelos mentales o creencias y frente al principio de la decadencia y la expiración. Debemos darnos cuenta de que el simple acto de respirar contiene ya el riesgo de dejar de hacerlo. Y, bueno, en verdad hay un 100 por ciento de probabilidades de que algún día no respiraremos más.

Ahora bien, como ya establecimos, cuanto más nos importa algo, cuanto más tiempo y energía le hayamos invertido, más miedo sentiremos perderlo. Habría que destacar que el miedo es una parte natural de nuestros mecanismos antiguos de

supervivencia. Seguramente sin este noble sentimiento los hombres arcaicos no hubieran podido resistir a los animales que los veían como alimento y a los miles de peligros que los acechaban. Pero ese instinto de protección y huida se ha trasladado a un mundo en el que ya no existen los tigres dientes de sable.

En nuestro tiempo el miedo tiene más que ver con el cambio de los factores psicofísicos y económicos que nos proporcionan identidad. Ésta se construye en gran parte por medio de la adquisición de ideas, pensamientos y creencias que de alguna manera nos dan pertenencia a un grupo social determinado, una nacionalidad, algún apellido, una propuesta política o financiera, alguna religión. La identidad se conforma compartiendo con otros algo que nos hace iguales y comunes. También implica un grado importante de confianza y credibilidad con los demás. Por otra parte, tal identidad es vulnerable frente a otras personas de identidades diferentes: todo lo exterior se puede convertir en amenaza e inestabilidad; generar agresión y violencia como respuesta. Dicho de otro modo, los problemas que tenemos como seres humanos en mucho se reducen a la defensa y promoción de una u otra identidad.

Casi todos tenemos una tendencia muy arraigada a defender nuestra identidad. Sentimos, a veces de forma inconsciente, que es nuestra obligación. La creencia de que es necesario tener responsabilidades nace precisamente de esta obligación. Por ejemplo, una mujer con hijos adquiere la identidad de madre y siente responsabilidad por ellos. Esta es la lógica en que se mueve el “deber ser” que toda sociedad impone a sus miembros.

Así, al miedo de perder la identidad se agrega el miedo a no poder cumplir con los deberes y normas que tal identidad nos impone. Ello resulta sumamente agotador porque requiere que minuto a minuto estemos pendientes a lo que se espera de

nosotros en ese papel para ser reconocidos tanto por nosotros mismos como por los demás. Por tanto, siempre habrá problemas porque siempre estamos defendiendo o promoviendo la identidad que da pertinencia y dirección a nuestras energías. Los problemas y las crisis personales surgen precisamente porque estamos muy ocupados tratando de impedir, ignorar o subestimar los problemas. Recordemos que un problema es una situación que se aparta de nuestro modelo mental de cómo deben ser las cosas.

Desafortunadamente estamos muy poco atentos a lo que funciona bien en nosotros y en los demás. Damos prioridad a lo que no funciona. Por eso la tendencia de la psicología occidental ha sido enfocar las anomalías mentales o las emociones declaradas clínicamente enfermizas. Todo nuestro bagaje científico está disponible para arreglar problemas. En los noticieros por lo menos el 75 por ciento de la información es sobre accidentes, actos de violencia o hechos de escándalo y corrupción. Nos preparamos para las malas noticias. Como establece Daniel Goleman, el miedo de vernos en problemas en cierto sentido dispara nuestra ansiedad y acapara nuestra atención.

Cuando las preocupaciones y los miedos se hacen repetitivos y regulares, pierden su papel de alarma para protegernos, convirtiéndose en actitudes que nos alejan de las soluciones positivas y adecuadas, es decir, se transforman en malos hábitos. Son producto de nuestra incapacidad para observar correctamente las cosas. Nuestras percepciones se separan de la realidad. Olvidamos lo que estamos haciendo y recurrimos a extraños malabares mentales para huir del problema. Pensamos en el pasado o en el futuro o nos vamos a otro lugar.

Por eso muchos de los más destacados sabios de nuestra era, como Buda o Jesús, han insistido en que, cuando no somos capaces de abrir nuestro corazón, creamos muchos problemas

derivados de que nuestro espíritu está distraído, lejos de lo que en verdad está sucediendo. El único lugar donde está el reino del cielo es en el presente, claro y luminoso. Y ese presente es, en la mayoría de los casos, sencillo y bastante ordinario, mundano. El propio Nietzsche afirmó de modo categórico que es muy poco lo que se necesita para ser feliz. Lo que pasa es que casi siempre olvidamos de qué se trata el asunto de existir en esta tierra. Parece que los problemas nacen y se deshacen en nuestra mente. Quizá esto sucede porque nuestras percepciones y pensamientos no están en el lugar donde deben de estar.

Capítulo 3

Adentro y afuera

La idea central de este libro es bastante simple: casi todos los problemas que tenemos en la vida son responsabilidad y resultado de un estado mental de olvido. Estamos distraídos respecto a lo que en este momento sentimos en el cuerpo, pensamos en la mente y expresamos en la interacción con los demás. Nuestra propuesta para superar los estados de inconsciencia, base del sufrimiento y del dolor, se encuentra en el subtítulo del libro: *no olvides lo que estás haciendo*.

La siguiente consideración que podemos hacer es una pregunta: ¿por qué olvidamos lo que estamos haciendo, pensando o diciendo? Por un lado, una primera respuesta podría ser que la mente (donde reside la conciencia) está fuera de foco, fuera de lugar y, por ende, pensamientos, imágenes, recuerdos y proyecciones, se desvían también de la realidad. Se puede decir que la mente dispersa, distraída y desenfocada del momento es la responsable de que no nos demos cuenta de lo que hacemos, pensamos y expresamos. Estamos como perdidos en un valle de ignorancia y de errores de percepción.

Por otro lado, es posible afirmar que la causa básica de tal distracción es una apreciación distorsionada de la realidad. La percepción son las ventanas por donde entran a la mente los diversos mensajes, datos, informaciones o vibraciones del exterior. Como seres humanos poseemos seis ventanas que son los sentidos. Cada uno de ellos tiene a su vez una conciencia específica que surge por el contacto con su objeto específico. Los ojos son el instrumento fisiológico de la conciencia visual y la imagen, o forma, es su objeto de reflexión. Lo mismo ocurre con los otros cinco

sentidos (gusto, oído, olfato, tacto y mente). Finalmente el sentido mental tiene como conciencia la conciencia misma, y como objeto de contacto los pensamientos.

Todas nuestras reacciones (lo mismo las inconscientes como reactivas, que las conscientes, como asertivas) nacen de la decodificación a través de los sentidos de las señales, o estímulos, provenientes de los mundos interno y externo. Cuando decimos que la mente distraída es causante de muchos de los problemas que sufrimos lo que estamos tratando de exponer es que existe una fuerza dentro de nosotros que está trabajando mal el reflejo de uno o varios de nuestros sentidos. La codicia, el odio y la confusión son precisamente las fuerzas psicológicas y sociales que inducen a los conflictos y a los problemas, tanto a nivel interpersonal como social.

Una percepción distorsionada de la realidad sólo puede venir del deseo egoísta y de considerarnos separados de los demás. La codicia es manifestación de un deseo de posesión y adhesión. El odio es reflejo de la aversión y el rechazo. La confusión es un deseo que no sabe a dónde ir. Son estos tres estados mentales los responsables de la distorsión. Evidentemente, una mala percepción de las cosas conlleva una incorrecta interpretación de las experiencias que estamos viviendo y, sobre esa base, casi todos nuestros actos y conductas terminan descarrilándose; se saturan de miedo y ansiedad.

El círculo vicioso es que cuanto peor actuemos más percepciones equivocadas vamos a producir, creando de esta manera un estado infernal de equivocaciones entre las percepciones y los actos respectivos.

En la tradición budista se cuenta la historia de una persona que va caminando por el bosque, al atardecer, más cerca de la noche que del día; en el centro del camino aparece una figura muy similar a una serpiente enredada. El caminante salta de

susto y corre despavorido hacia el lado contrario. Más tarde, con el corazón acelerado, poco a poco se acerca a la “serpiente” y de pronto se da cuenta de que sólo es una cuerda enrollada. El ejemplo es claro: una percepción equivocada, en este caso de la conciencia visual, produjo un comportamiento que nada tenía que ver con la realidad. Observe el lector que la reacción de nuestro caminante responde únicamente a un considerando mental, no real. Este ejemplo proporciona una buena definición de lo que es una percepción equivocada y sus acciones consecuentemente inapropiadas.

Una percepción equivocada es algo que pasa en la mente pero que no tiene referencia consistente y objetiva en la realidad de las cosas, las situaciones o las personas.

En nuestra vida cotidiana las percepciones que vamos interiorizando son casi siempre automáticas e involuntarias pues las observaciones son sesgadas y filtradas respondiendo a modelos mentales previamente colocados en nuestra conciencia. La razón por la que insistimos tanto sobre el tema en el capítulo anterior es que esas percepciones son como recipientes que imponen su forma a nuestras experiencias. Si usted tiene un modelo mental triangular, independientemente de cómo sean los estímulos nuevos, su respuesta va ser triangular. En este sentido las percepciones definen nuestra identidad última. Si usted es cristiano, sus respuestas al mundo serán cristianas y de ese color se teñirán todas sus percepciones. Y así por el estilo.

Los modelos mentales son una *estructura previa* de emociones, sentimientos y pensamientos que decodifican a su manera todo estímulo que atraviesa cada uno de nuestros seis sentidos. Si a usted no le gusta el rock, cualquier sonido relacionado con esta música será automáticamente rechazado por su conciencia auditiva. Por eso los modelos mentales nos resultan útiles, porque ¡nos ahorran el tener que pensar sobre cada cosa que

experimentamos! Esto nos ocurre de modo involuntario. Así como no tenemos control de nuestro sistema digestivo (no podemos decirle al estómago cuándo iniciar y cuando parar una digestión), cuando nuestra mente trabaja bajo el dominio de un modelo tampoco tenemos voluntad para decirle a un pensamiento que aparezca o no. Vivir en la inconsciencia no es más que estar sometidos a los pensamientos que brotan de hábitos y de un modelo mental, que nos hacen actuar de una manera u otra, según el pensamiento que ocupe el mayor espacio en la mente.

Esto también tiene repercusiones graves en la manera en que olvidamos y recordamos. La memoria, es decir, la capacidad de traer de nuevo al presente lo que hemos pensando, hablado o hecho, también se encuentra desubicada porque los modelos mentales modifican lo que verdaderamente pasó, en función de sus valores y prioridades. Este sistema de selección, por supuesto, también distorsiona nuestra historia. La selección y la abstracción separan nuestras experiencias en tres grupos: agradables, desagradables y neutras. Por ejemplo, para el caso de la vista serán imágenes bellas, feas o indiferentes; para el gusto, sabores agradables, desagradables o indistintos; y así para los demás sentidos. Para la mente, pensamientos positivos, negativos o indeterminados.

La conciencia, entonces, va por la vida calificando cada experiencia; las hace brotar de nuevo cuando nos encontramos en situaciones similares, formando un modelo de respuesta automatizada mental decodificadora con el que vamos interpretando indistintamente los sucesos del presente. Esta prisión de nuestros pensamientos implica definir nuestra identidad y nuestra personalidad.

Por estas razones la mayoría de los seres humanos creemos lo que sentimos y pensamos es la realidad. Garrafal error de la mente: vemos mal hacia afuera porque no observamos

correctamente lo que pasa dentro de cada uno de nosotros.

Los pensamientos, el producto más importante de la mente, son núcleos de energía. La calidad con que se generan y procesan determina en gran medida la calidad de la vida que llevamos. En esto todos podemos estar de acuerdo: malos pensamientos traen consigo una mala experiencia. Aunque usted esté en París cenando en el mejor restaurante, si tiene malos pensamientos la cena no le será nada agradable. Por eso se dice que los pensamientos originan la realidad que experimentamos, la cualidad de lo que sentimos; son parte sustantiva del mundo en que vivimos. Los pensamientos distraídos son de una mente débil, garantía a su vez de que las acciones que genere serán muy inestables y erróneas. Por el contrario, los pensamientos encauzados hablan de una mente fuerte, garantía de que las acciones que genere serán consistentes y acertadas.

Los pensamientos forman la parte central e importante de una cadena de sucesos mentales con base en la conciencia. Esta cadena empieza con la *imputación*, o *etiqueta* que le damos como nombre a algo (sea cosa, hecho, lugar, situación o persona).

Después le siguen los *conceptos* y categorías que surgen de un conjunto (y su combinación) de nombres e imputaciones: muchos árboles forman un bosque. Más adelante un conjunto de conceptos conforman una *idea*: con el tiempo nos hacemos de una imagen abstracta de lo que es un bosque, de la cosa nombrada. Cuando somos capaces de producir una idea varias veces bajo parecidas condiciones es cuando surge el *pensamiento*, o sea, una tendencia a interpretar las cosas de una manera determinada (por ejemplo, los bosques son buenos para la vida terrícola).

Ahora bien, cuando los pensamientos se conjugan de modo machacón se forma una *creencia* (todos los bosques son buenos). De un bloque de creencias nace un *hábito mental* (el árbol es el

bosque). Y, por último, cuando existe una estructura más o menos compleja de hábitos producimos un *modelo mental* (los bosques son vida, la vida son los bosques).

Por eso decíamos antes que los modelos mentales son una forma de abstraer y discriminar las experiencias del mundo. ¿Usted cree que los bosques son la única vida que existe en el mundo? Pues claramente no es así; por eso habría que tener mucho cuidado con los modelos mentales. Son la forma más infame de reducir las experiencias de la vida, aunque resultan muy útiles para simplificar las complejas experiencias.

Los pensamientos son el eslabón clave de la cadena de la dinámica mental porque reproducen la realidad según nuestras percepciones y nuestra memoria. Por ejemplo, si vamos corriendo a un lugar es que detrás tenemos pensamientos de precipitación. Sentimos tristeza porque tenemos pensamientos de desánimo. Nuestro cuerpo se excita cuando tenemos pensamientos de placer. A toda conducta antecede un pensamiento de similar calidad y fuerza. Una mala conducta implica haber tenido un mal pensamiento. Esa es la lógica que relaciona los estados mentales, los pensamientos, y las emociones con las acciones derivativas.

Por eso, estar conscientes de los pensamientos o, mejor aún, poder determinar su presencia o ausencia, nos permite ajustar a voluntad nuestras conductas. La conciencia de la conciencia, es decir, darnos cuenta de que nos damos cuenta, es el espíritu central de la práctica de la atención plena —*mindfulness* en inglés, estar atentos, plena atención o atención vigilante—; un concepto totalmente contrario al olvido, al estar inconsciente.

Cuando somos capaces de vivir plenamente la experiencia del presente, lo que sucede en el cuerpo, la mente y las emociones, los modelos mentales dejan de funcionar porque no los alimentamos con pensamientos automatizados y

habituales. Los modelos mentales viven a gracias al olvido y sólo trabajan gracias a un proceso de discriminación sumamente agresivo y contundente.

Si retomamos la idea de que la codicia, el odio y la confusión son las fuerzas psicológicas y sociales que inducen a los conflictos y a los problemas, ahora podemos añadir que existen porque detrás hay un modelo mental que reduce los estímulos sensoriales a la evaluación de si son favorables o no a los propios deseos de los individuos y grupos.

Los estados de apego (la codicia), aversión (el odio) y engaño (la confusión) sólo son viables cuando reducimos la experiencia existencial a tener lo agradable y rechazar lo desagradable. Atraer lo deseable y repeler lo desagradable es la triste dialéctica de nuestras vidas, que se empobrecen en la medida en que polarizamos la existencia en nosotros y los demás, afuera y adentro, interno y externo, bueno y malo, lejos y cerca, alto y bajo, bello y feo; entre otras muchas dualidades cuya objetividad es bastante cuestionable.

La manera en que reaccionamos a la dialéctica del apego y la aversión depende mucho de lo que existe en nuestra memoria, de lo que hemos pensado, hablado o hecho. Una mente ordinaria responde siempre al presente como si fuera el pasado; así es como evaluamos momento a momento lo que estamos viviendo. Esto explica en gran parte por qué los modelos mentales son tan poderosos e increíblemente duraderos. Si reaccionamos al presente como si fuera el pasado, logramos que se desvanezcan las líneas del tiempo mismo. Además, esta presencia del pasado en el presente es lo que mejor explica por qué reaccionamos a una experiencia actual de modo automático (lo que nos evita tomar conciencia de las nuevas condiciones presentes). Este proceso tiene otra grave repercusión: simplemente no nos damos cuenta de que lo que antes fue importante

puede no serlo en otro momento de la historia que nos contamos.

Casi todos nuestros estados de pesar, sufrimiento y malestar surgen precisamente porque estamos anclados en un modelo mental con pensamientos obsesivos, repetidos e incisivos. Por eso, en general, estamos más dominados por respuestas reactivas negativas que positivas y asertivas. La mente en estas circunstancias está distraída y su dinámica contiene el sello de la inconsciencia. Por eso se dice que una mente intranquila suele producir estados emocionales negativos. En cambio, una mente sosegada genera estados gozosos y pacíficos, favoreciendo la conciencia plena. No es extraño que la mayor parte de las terapias psicológicas hoy en día intenten en primer lugar calmar la mente, es decir, desacelerar la aparición y dinámica de los pensamientos neuróticos y obsesivos. Cuando la mente está en paz disminuye el temor a que aparezca lo que hemos estado almacenando en las profundidades oscuras de la memoria o aquello que consideramos que es un peligro.

Sin duda existe una completa relación entre lo externo (el mundo que vemos afuera) y lo interno (el mundo que vivimos desde dentro). Por ejemplo, cuando hay una guerra, seguramente ese conflicto ya existía de alguna manera en el espíritu de los involucrados, encontrándose sus raíces en algunas percepciones fijas sobre el modo de ser de las personas del bando contrario. Al seleccionar y sesgar arbitrariamente lo que se piensa sobre otra persona o grupo, se distorsiona la realidad de la presencia de esa persona o grupo. Así lo demuestra la desmesurada paranoia del gobierno de Estados Unidos, y un porcentaje significativo de su población, con respecto a los países y personas que practican el Islam, cuando de forma atroz y de modo demente se identifica esta práctica religiosa con el terrorismo.

Las interpretaciones erróneas provienen de ver sólo lo que deseamos, según los postulados de nuestro modelo mental cultivado y adquirido por las vías de la familia, la cultura o por experiencias propias. Por eso interpretamos tan mal la realidad. Y no es difícil imaginar la clase de acciones y conductas trastornadas que surgen de distorsiones mentales tan graves y nefastas.

Como bien lo saben los biólogos y otros científicos, en nuestro mundo todo tiende a moverse y crearse de dentro hacia fuera; desde el desarrollo del caracol, hasta la manera en que el cuerpo cura una herida. Todo se desarrolla de dentro hacia fuera. Si nuestra mente ve mal su alrededor, es lógico que tengamos un mundo de problemas y conflictos como manifestación directa de una mente perturbada y afligida. En general, nuestras creencias mentales nos inducen a postular que las cosas que nos pasan vienen de fuera. Precisamente por eso es una interpretación equivocada: creemos que las causas de nuestros sufrimientos y de nuestras felicidades están fuera de nosotros. Es la razón de que vivamos intentando componer y controlar al mundo de fuera, forzando a las personas y las circunstancias para que sean como deseamos. Constantemente chocamos con el mundo que nos rodea ya que no se moldea según nuestras emociones y pensamientos, según nuestros criterios personalizados.

La mente trabaja bajo la presión de los estímulos externos (para cada uno de nuestros seis sentidos). Aunque habría que decir que, como seres humanos —y esto nos hace muy diferentes a los otros animales—, podemos generar también estímulos desde nuestro interior. Puede ser una idea, una fantasía, una imagen.¹⁰

Podemos suponer que hace algunos miles de años, cuando el ser humano se encontraba

¹⁰ Augusto Cury, *Revolucione su calidad de vida*, p. 130.

enteramente a merced de los rigores de la naturaleza y del mundo animal, nuestra capacidad de comprensión nos señalaba que los sucesos externos determinaban nuestro sufrimiento o tranquilidad. No ser devorado ni atacado por algún animal o por otra tribu representaba un estado de paz y sosiego. Es en esas épocas el flujo de fuera hacia dentro debió ser decisivo en las experiencias humanas (sólo habría que pensar en inundaciones, incendios y terremotos). Pero desde el siglo XVIII, con la Revolución Industrial, los factores externos comenzaron a tener menor importancia para definir el estado mental de paz o de sufrimiento. En la medida en que los seres humanos logramos satisfacer algunas necesidades mínimas de alimentación, salud, habitación y seguridad, comenzamos a desarrollar cada vez más los impulsos de adentro hacia fuera. La fuerza de este nuevo proceso está en función de la capacidad de la mente humana para construir un mundo completamente diseñado por él, es decir, artificial. La vida completamente urbana es su mejor manifestación y creación.

Desde que tenemos este control relativo de las circunstancias externas, se puede decir que las causas del sufrimiento y, por ende, de la misma felicidad, se trasladaron del mundo exterior al mundo interior. Así es como el mundo interno se impone al exterior aunque, a veces, con sutil fuerza y coraje, el mundo exterior impone sus condiciones (por ejemplo, cuando se derrumba una casa o cuando un rayo quema el bosque). Esto explica por qué ahora la felicidad y el sufrimiento se mueven de dentro hacia fuera. Sin dejar de lado, obviamente, que el mundo externo sigue siendo importante para la satisfacción de ciertas necesidades.

Actualmente puede darse un diálogo interesante entre las condiciones del mundo y el estado de nuestro espíritu. Pero este diálogo parece tener serias limitantes.

Una de ellas es que la división entre dentro y fuera parece ser directamente responsable de la idea trágica, como decía el mismo Albert Einstein, del generalizado sentimiento moderno de que estamos separados de los demás. Aunque es una percepción engañosa, termina convirtiéndose en una de las peores prisiones que los humanos hemos construido.¹¹ La ficticia distancia entre nosotros y los demás se vuelve la base de muchos modelos mentales y la causa central del comportamiento agresivo y egoísta, hoy tan de moda por el exacerbado individualismo de las sociedades poscapitalistas. Esta falacia es tan fuerte que cuando logramos darnos cuenta de la verdad de la interdependencia, simplemente no sabemos qué hacer con la libertad que así se logra. Nuestras cadenas internas están tan adheridas al mundo exterior que nos parece imposible romperlas y emanciparnos de los modelos mentales que tenemos.

Los estados emocionales de aversión, agresión y violencia son producto de la idea de la separación entre nosotros y los demás. Todos los malos sentimientos y todas las emociones negativas tienen el efecto de reforzar la sensación de asilamiento del yo respecto a los demás. Precisamente en ese espacio entre nosotros y los demás —que se reproduce y refuerza cuantas más opiniones, creencias y pensamientos deseamos imponer al mundo— nace casi todo el sufrimiento y los problemas.

También nuestro temperamento está relacionado con la distancia que sentimos respecto de los demás. A mayor distancia nuestro humor tenderá más al enojo, al coraje o a la soledad y la depresión. Por el contrario, si es más corta tendremos un humor más paciente, comprensivo y amoroso. Suena bastante lógico, ¿no? Para muchos

¹¹ Pema Chodrön, *op. cit.*, p. 23.

autores la estructura emocional que manifestamos a lo largo de la vida deriva, por una parte, de la herencia genética y, por la otra, del aprendizaje y las experiencias de tratar con los demás, con el prójimo. Por tanto podemos suponer que nuestra tendencia a creer que las cosas (principalmente el sufrimiento y la felicidad) se dan de fuera hacia dentro, puede corregirse en la medida en que tomemos plena conciencia de que en la era moderna es mucho más probable que la calidad de la experiencia se forme de dentro hacia fuera.

La mayoría de las técnicas para corregir el error de percepción por el que vemos mal afuera, estando mal por dentro, implican hacer cambios de dentro hacia fuera. En otras palabras, para cambiar lo que hay afuera tenemos que cambiar primero nosotros mismos. Aquí lo importante es el efecto demostración: la causa de que las cosas cambien es que nosotros lo hacemos primero. Podemos plantear esta idea de otra manera: para ver correctamente el mundo externo es necesario cambiar el modelo mental cuyo sustento es la tríada apego, aversión e indiferencia. Por tanto, desde este punto vista, el único cambio verdadero e importante que podemos hacer es el cambio de nosotros mismos.

Habría que aclarar que cuando planteamos la división entre adentro y afuera lo hacemos con fines didácticos. De hecho, en la realidad las personas somos producto de una serie de relaciones con otras personas, hechos, cosas y condiciones. Dentro y fuera son una metáfora que surge a raíz de la división ilusoria entre el yo y los otros. Al referirnos a lo que sucede adentro queremos mostrar las condiciones psicológicas, emocionales y mentales de una persona, que derivan de sus interacciones con lo de afuera: la familia, la nación, el lugar de residencia, el trabajo, los estudios, los amigos y amigas, los enemigos y adversarios, además de lo que nos agrada, nos desagrada y todo ese mundo que nos es indiferente.

Por consiguiente, una conducta negativa no sólo proviene de ciertos comportamientos internos, sino que tiene que considerarse la calidad de las relaciones humanas (voluntarias o forzadas) de la persona.

Así que cuando postulamos que el sufrimiento y la felicidad llegan del mundo externo, tal creencia se convierte en parte del problema mismo. El hábito de ver el mundo desde la distancia que hemos puesto entre nosotros y los demás es muy similar a un defecto visual. Si creemos que lo que está mal es el mundo de “allá afuera”, es natural que deseemos resolver los problemas de fuera hacia dentro. Las personas que insisten en que sólo el mundo está mal y no ellos, tienden a imponer sus ideas y soluciones por medio de la fuerza y la agresión. Esta es la idea de por qué decimos que esta percepción se convierte en parte del problema que deseamos resolver.

El modelo mental que nos hemos construido del mundo, ya sea con base en las determinaciones genéticas o por las experiencias y creencias del pasado, es en realidad un entramado de juicios, prejuicios, evaluaciones y opiniones que interpretan y decodifican, los estímulos, datos e informes que provienen tanto del mundo externo, como de nosotros mismos. Tal como lo establecen la Biblia, el Talmud y la doctrina psicológica del budismo, lo que observamos no es lo que hay sino lo que pensamos de lo que estamos mirando.

Como ya explicamos, la información que entra por cada una de nuestras seis ventanas es inmediata y automáticamente calificada por algún juicio duro, imputándole algún significado según los registros mentales del pasado. Nombramos cada experiencia nueva con conceptos viejos; en otras palabras, interpretamos en función de cómo nos ha ido en la vida y no de cómo son las cosas de verdad.

De ahí que la hipótesis fundamental de este libro es que vemos mal afuera porque estamos mal adentro.

De esta manera estamos sometidos a nuestros propios pensamientos, y cuanto más fijos, duros, habituales y cerrados sean nuestros modelos mentales, más graves serán las distorsiones de los datos e informes que recibimos. Nombres, conceptos, ideas, pensamientos, creencias, hábitos y modelos mentales forman una cadena que nos empobrece la conciencia y nos esclaviza a ciertos juicios y opiniones que, con el tiempo, se convierten en formidables obstáculos para conocer la realidad.

La calve de las malas percepciones reside, por lo tanto, en el hábito de repetir y repetir los mismos pensamientos para eventos diferentes; porque a fin de cuentas, no hay ningún evento que se repita exactamente igual. Es esta aplicación de hábitos mentales el mecanismo que usamos para seleccionar los datos, hechos y emociones que almacenamos en la memoria y los que no. De ahí que casi todos nosotros tengamos el sentimiento de que somos víctimas de nuestros propios pensamientos.

Este último sentimiento está muy cercano a la verdad. Reconocemos que nos gobiernan ciertos “poderes” que determinan nuestro modo de sentir, hablar y pensar. Somos resultado de esos pensamientos. Por eso hemos afirmado que nosotros mismos construimos nuestros límites, nuestras fronteras y, en pocas palabras, nuestras cadenas de esclavitud y falta de libertad.

Algunas de nuestras reacciones aparecen de forma rápida y parecida a los instintos de supervivencia que heredamos de la antigüedad. Estas reacciones seudo instintivas a veces se ponen en marcha con la sola aparición de un pensamiento, aunque no haya condiciones reales que las causen. Por ejemplo, podemos sentir miedo a las alturas con sólo imaginar que estamos en un edificio de 21 pisos. Las reacciones emocionales son tan veloces que no se detienen, son un rayo de energía que invade toda la mente en un tiempo,

según la tradición del budismo tibetano, de 1/64 de segundo. De modo que cuando aparecen es bastante difícil reflexionar y analizar la situación con prudencia. Daniel Goleman afirma que es muy probable que esta altísima velocidad de las emociones nos sirviera mucho cuando nos enfrentábamos a otros animales que nos querían comer. En esas condiciones no era posible hacerse preguntas ni mucho menos ponernos a pensar en elaborar algún plan de huida o de ataque.¹²

Pero hoy en día las emociones son más un resultado de la acumulación intensiva de algún pensamiento repetitivo, que proviene casi siempre de una orientación o interpretación de las cosas de fuera hacia dentro. Por ejemplo, el enfoque religioso parte de que las personas (previamente calificadas de pecadoras) necesitan recurrir a algo externo para deshacerse de sus pecados: un dios o un poder externo capaz de recuperar el estado original de pureza interna. Al confesar la adicción pecaminosa, delegamos a un ser externo la tarea de ayudarnos a recuperarnos. Si no es un dios puede ser una filosofía o alguna técnica de autoayuda o de superación personal. También algún gurú, una ceremonia esotérica, la astrología o el tarot. No importa a qué nos adherimos, sino que busquemos la solución de nuestras vidas en el mundo exterior.

Ver mal afuera como consecuencia de vernos mal adentro es, de cierta manera, un proceso que tiene mucho que ver con la selección previa de los recuerdos que mejor se adaptan al estado emocional presente, tal y como ya lo describimos. Nuestra percepción está secuestrada por conceptos y pensamientos que distorsionan la realidad porque funcionan como intermediarios entre los fenómenos y nuestra mente. En cambio, si la conciencia está abierta, flexible y luminosa, se anula tal deformación de la realidad, lo que quiere

¹² Daniel Goleman, *op. cit.*, p. 334.

decir que los conceptos y pensamientos dejan de ser intermediarios para convertirse en verdaderos reflejos de la realidad experimentada.

Al reconocer que hemos estado actuando como si nuestros pensamientos fueran la realidad y darnos cuenta de lo que hacemos, renunciamos a identificarlos con las cosas que creemos que nos dan identidad y pertenencia. Si modificamos esa visión dejamos de imputar a las cosas de afuera la responsabilidad de hacernos felices o de ser causa de nuestros sufrimientos.

El proceso de desprendernos de los pensamientos que nos dan identidad implica, obviamente, desarticular las creencias y opiniones solidificadas en un modelo mental determinado. Aquí es donde comienza la transformación de la falsa conciencia a una verdadera. Nos damos cuenta de que hemos inventado nuestro mundo externo por medio de imputaciones de cualidades y pensamientos que han provenido de dentro de nosotros. Recordamos simplemente que somos mucho más que esos pensamientos, somos la vida misma.

Al determinar que desde dentro construimos lo de afuera, también reconocemos que nuestra identidad, bien identificada como ego, no puede subsistir a la conciencia de que el mundo externo es una construcción del mundo interno. ¿Qué hará el ego cuando no pueda culpar a los otros por sus tragedias? La fuerza que mueve y dinamiza a los modelos mentales es precisamente el ego, ese sujeto construido mentalmente que supone que el mundo externo está ahí para servirse de él. El ego insiste en que muy en el fondo de cada uno de nosotros existe algo sólido, permanente e inflexible, algo así como un Ser.

Pero, tal como lo ha definido el budismo desde hace más de 2 500 años y como explica la ciencia cuántica, la realidad de las cosas, de los eventos y de las personas es que nada existe como aparece, porque todo está en constante cambio y

transformación: no hay algo ahí, no hay alguien, no hay hechos. Esto implica que el cuerpo, las emociones y los pensamientos nunca se encuentran fijos en un lugar y en un espacio. Todo lo que vemos, olemos, degustamos, escuchamos, tocamos y pensamos son entidades cambiantes: nacen, se desarrollan, declinan y desaparecen. Su existencia, por tanto, es dependiente, abierta, ambigua y cambiante. Por eso se dice que el apego y la aversión fallan al querer tener o deshacerse de algo pues ese algo simplemente no existe como creemos que existe: es una ilusión y un engaño.

Cuando logramos reflexionar que las condiciones de cualquier cosa (incluyendo las emociones y el mismo ego) son impermanentes e insustanciales, los procesos de vida y sus relaciones empiezan a ser observados de modo similar a una película o como un sueño. Es sabido por todos que los sueños son simplemente imágenes, recuerdos y pensamientos; sabemos que no tienen sustancia ni realidad. Pues así mismo podemos considerar a todos los eventos que suceden en la mente durante la vida diurna. *Entonces somos capaces de no olvidar lo que estamos haciendo.* En otras palabras, estaremos plenamente conscientes de que todos los estímulos externos e internos que nos sacuden cotidianamente fueron generados por una serie de causas y efectos, ninguno de los cuales es personal y a los que no podemos apegarnos (desearlos) o rechazarlos (aborrecerlos) porque, para cuando hayamos reaccionado, ¡las fuentes que produjeron los estímulos ya son diferentes, ya son otra cosa!

Cuando la mente se convierte en el punto central de lo que fuimos, somos y seremos, es cuando nos perdemos en los pensamientos. Esta identificación personal con lo que pensamos incluye la creencia de que las emociones son parte de nuestra propia identidad. Es decir que, en vez de observar que tengo un enojo, creo que soy enojón; en vez de observar cómo nace y muere la tristeza,

creo que soy tristeza. Y así por el estilo. El ego —ese sujeto del yo que nos inventamos para decir que somos esto o aquello— se alimenta de las emociones de identidad y de los temores (a que alguien o algo nos amenace o porque las cosas son imprevistas e inseguras). Por eso el ego busca con ansiedad y desesperación cosas que le resulten permanentes y sustanciales. Cuando el ego logra dominar todos nuestros pensamientos, o sea, cuando estamos sumamente ensimismados, domina también nuestra conciencia.¹³

Los pensamientos obsesivos y repetitivos, que son el alma central del ego y que dan contenido a los modelos mentales, se producen a pesar de nuestra voluntad. De hecho, y eso lo saben muy bien los estudiosos del cerebro, nos es imposible dejar de pensar. Es como querer que el fuego no queme o que el agua no moje. Todos estamos produciendo y desarrollando conceptos, pensamientos y creencias. El problema es que la mayor parte del tiempo producimos tantos (la cantidad es directamente proporcional a nuestra concentración en el ego) que nos “autobloqueamos”, lo cual nos impide observar lo que está pasando realmente en la experiencia presente. Los pensamientos repetitivos y obsesivos nos obligan a olvidarnos del momento; cuerpo y mente se separan, hay distracción y desconocimiento de los sucesos reales, que sólo son tales en el presente, no en otro tiempo ni, mucho menos, en otro lugar.

Es así como nos perdemos con y por los pensamientos. Estamos mal adentro y consecuentemente no vemos bien lo de afuera. Estamos como idos en el hacer, en el recordar (en el pasado) y en prevenir (en el futuro). Nos perdemos en desacuerdos, conflictos, imposiciones,

¹³ Para estudiar cómo trabajan el ensimismamiento y el ego, se recomienda *Abandona tu yo: las falacias de la superación personal* de Jorge García Montaña, México, ABK, 2008.

incomprensiones y agresiones. Construimos nuestros propios problemas con base en muchas percepciones incorrectas y desenfocadas. Nos olvidamos del flujo de la vida aquí, del único momento que tenemos, que es el ahora.

Comprender la manera en que el pensamiento trabaja en nuestra mente, es comenzar a desnudar las creencias, hábitos y modelos mentales con los que hemos construido nuestra identidad y nuestra personalidad. Nada de lo que pasa en la mente puede solidificarse, nada ahí es permanente y sustancial; todo es movable, informal y temporal. Las emociones sostenidas por pensamientos neuróticos y creencias infundadas son las responsables de nuestros peores momentos.

El odio, la ira, los celos, la envidia y el orgullo son hijos de la falsa creencia de que las cosas pueden ser adheridas a nuestra identidad o desprendidas de nuestra existencia.

Dado que las emociones siempre vienen acompañadas de pensamientos, podemos hablar de una mente racional y de otra sentimental. Una usa palabras y conceptos, la otra sensaciones e impulsos. La mente emocional, como lo ha demostrado Daniel Goleman, aunque es ilógica, puede ser suficientemente fuerte para vencer a los pensamientos.

En consecuencia podemos concluir que el sufrimiento y la felicidad no son producto de las situaciones que vivimos fuera de nuestra mente sino derivaciones de la manera en que absorbemos los estímulos, datos, la información y los eventos externos e internos. Tomar conciencia de nuestros pensamientos equivale a, por fin, comprender cómo decodificamos, con base en qué lo hacemos, qué estímulos le dan fuerza y movimiento a nuestro proyecto de vida. Permítaseme insistir en que el mecanismo se funda, en buena medida, en nuestras interpretaciones de la calidad (agradable, desagradable o neutra) o de la cantidad (mucho, poco o nada) de los estímulos que recibimos desde

el exterior o que generamos desde nuestro interior (la mente, el cuerpo y las mismas emociones). De este modo comenzamos a entender que una cosa son los pensamientos y otra muy diferente las condiciones y las situaciones que dan forma y dirección a lo que vivimos.

Si somos capaces de observar correctamente los pensamientos tal y como son, es decir, fugaces energías formadas de nombres, conceptos, percepciones y creencias, entonces podemos comenzar a restarles el poder que por tantos años les hemos dado y así empezar a diluir nuestra identificación con ellos. Dejamos de ser esa tristeza o ese coraje, ese recuerdo o esa maldición o aquel rencor. Sin darles fuerza de apego o de aversión los pensamientos comienzan a ser inofensivos y despersonalizados; son un sueño en vigilia, nada más.

Una mente que no se deja identificar con los pensamientos que crean interpretaciones inadecuadas difícilmente cae en aflicción porque no se cumplen nuestros deseos o los intereses del ego. Toda situación se vuelve única. Por ende, se anulan los pensamientos repetitivos y habituales y se crea una mentalidad abierta, sensible a lo cada vez nuevo. De seres reactivos y habituales, nos transformamos en asertivos e insólitos. Aplicamos la creatividad en vez de la costumbre.

Se trata de dominar nuestros pensamientos y no dejar que las emociones obstruyan el sentido de flujo, de impermanencia e insustancialidad, de todas las experiencias que vivimos. Toda emoción negativa es una glotona de energía; por eso cuando disminuyen nos sobran energías para canalizarlas hacia la vida y la creación, a la innovación, la compasión y el entendimiento. Por eso la mente desintoxicada de apegos y aversiones se convierte en un recipiente disponible para aceptar nuevas evidencias de las experiencias; procura reconciliar la acumulación de datos e informes con la vivencia directa (con los objetos externos y con uno mismo).

Entonces se puede decir que hay una gran conciliación de lo que pasa afuera con lo que pasa adentro, de tal modo que la dualidad fuera y dentro se disuelve en una sola realidad, la única existente y verdadera. Ya no huimos del sufrimiento, ahora lo comprendemos en función de las causas y condiciones que le dan presencia y persistencia. Pero tampoco huimos de la felicidad. No se trata de cambiar un modelo mental por otro, sino de evitarlos y aprender a vivir con la experiencia directa misma.

Capítulo 4

Desconcertante y milagrosa

El deseo más profundo de todos nosotros es identificar, encontrar y tener algo que sea permanente, estable y seguro. Ese algo puede ser una pareja, un trabajo, un lugar donde vivir, una idea o creencia, una religión o un auto, entre miles de otros objetos. El progreso humano, tecnológico y cultural, ha sido guiado por esta búsqueda. Obviamente, este deseo profundo lucha por desbaratar los sellos o principios básicos de las leyes del Universo que, como ya sabemos, son la impermanencia (todo es transitorio), la insatisfacción (nada es perfecto) y por último el principio de la insustancialidad (no existe esencia inherente a ningún objeto, nada es autoexistente ni igual a lo que fue).

Estos tres principios han sido la pesadilla de toda persona que busque con honestidad y sinceridad el vivir bien, en paz y feliz.¹⁴ El mundo como lo conocemos tiene un alto índice de movilidad; las formas de los seres vivos e inanimados cambian y recambian. Últimamente, por ejemplo, se ha descubierto que toda la cordillera inmensa de los Himalayas se está hundiendo algunos centímetros por año. Hasta aquello que creemos sólido y eterno sufre los efectos de la impermanencia. La condicionalidad es el principio que mueve todas las cosas del mundo interno y del externo. Pretender lo contrario puede parecer, en estos términos, una lucha legítima y comprensible porque a pocos seres humanos les agradan la impermanencia, la imperfección o el

¹⁴ Para estudiar el dolor de vivir en un mundo como el nuestro se recomienda *La Pesadilla del Samsara* de Jorge García Montaña, México, ABK, 2007.

vacío. Pero para hacer esta pirueta mental es necesario definir a una cosa como sólida, cerrada, permanente, durable y sustancial. Sólo así nuestra mente emocional puede volver a sus estándares de atracción y repulsión. Cuando damos a algo cualidades permanentes podemos reaccionar emocional y conductualmente con apego pues ese algo puede ser objeto de los deseos de posesión y adherencia o, en caso de ser contrario a nuestro bienestar, ser blanco de aversión, rechazo, agresión y hasta de violencia.

Como ya se expuso, creer que el “algo” es una cosa viene de suponer que el mundo externo determina nuestra felicidad y nuestro sufrimiento. El centro de la cuestión es que en realidad esas cosas simplemente no son como las vemos ni, mucho menos, como creemos que son. Cuando reaccionamos frente a ellas ¡ya cambiaron! Las personas, las cosas y los eventos son como la ilusión de un mago: aparecen bajo ciertas condiciones y desaparecen con el cambio de las condiciones originales. Nunca son lo que aparentan ser. Al dirigir nuestra ira contra alguien a los pocos minutos de habernos sentido ofendidos, esa persona ya no es la misma que nos produjo esos estados emocionales (no se diga días o años después). Si nuestro estado de ira y coraje permanece es porque esas emociones surgen de las ideas o pensamientos que tenemos en la memoria; pero ya no es la realidad, sino la idea que nos hicimos de ella. Entonces estamos con ira y coraje por una ilusión, por una imagen mental, nos hemos perdido del flujo de la realidad de esa persona y de nuestra relación misma con ella.

Atracción y repulsión, por lo tanto, son estados de la mente emocional que se basan en una irrealdad y que más bien son respuestas de la conciencia a una idea que vive en la mente. Evidentemente estos sentimientos se pueden agrandar. Por ejemplo, en el odio cultural y político entre dos países o en los conflictos por la posesión

de tierras o en las luchas por el predominio de una religión. Todos los problemas humanos nacen y se desarrollan en el corazón de cada una de las personas involucradas y tienen como cimiento la atracción por lo que desean y la repulsión por lo que detestan.

La energía que alimenta a estas dos emociones proviene de nuestro interior, no del exterior. Es una energía que hace puente entre lo que estamos haciendo y las circunstancias que nos rodean. Por eso es importante que, si deseamos no olvidar lo que estamos haciendo, observemos cómo esa energía se mueve de adentro hacia afuera. Esa energía puede ser llamada “cuerpo interno”. Es informe, sumamente blando e indeterminado. Todo estado emocional negativo o todo pensamiento neurótico bloquean el flujo de esa energía sutil; por eso nos sentimos mal cuando aparecen las aflicciones mentales y sentimentales y así es como damos viabilidad al sufrimiento.

Comprender cómo se mueve la marea de la conciencia es parte central de la sabiduría de la atención plena para no olvidar lo que está pasando en la mente, con nuestras emociones y con el cuerpo. Esta comprensión debe acompañarnos a cada instante, ya que es más fácil para la mente huir al pasado con los recuerdos, al futuro con expectativas o hacia un espacio diferente de aquel en que estamos. El progreso que se logra al no olvidar lo que estamos haciendo no es lineal ni responde a un plan previo de desarrollo personal. Es más bien un proceso gradual basado en intuiciones intermitentes de la experiencia directa que se refuerza con nuevos entendimientos gracias a la reflexión, al estudio y a la escucha de las enseñanzas y lecciones. La comprensión del flujo de la existencia tiene la figura de una espiral en crecimiento, es la mejor imagen que podemos ofrecer en este caso.

Todo este largo proceso inicia cuando nos damos cuenta de que el apego y la aversión

conllevan un mecanismo mental que disloca la percepción de las personas, cosas y circunstancias porque implica que vemos a los objetos de las siguientes cuatro formas inadecuadas:

1. Aislamos al objeto de sus relaciones causales con otros objetos.
2. Fijamos al objeto en una forma determinada; es inamovible.
3. Observamos al objeto como algo cerrado, como si se diera por sí mismo.
4. Tratamos al objeto sin considerar sus causas primarias, sus condiciones secundarias y sus agregados (partes).

Ningún objeto en el universo terrenal que vivimos puede soportar estas cuatro características; nada en el mundo existe así. Muy por el contrario, los objetos existen gracias a que están relacionados, son movibles (dinámicos), se encuentran abiertos al cambio, se forman de partes más pequeñas, se transforman y todos sufren las consecuencias de un mundo condicionado de causas y efectos. Insistiremos una vez más en que el apego y la aversión son los responsables directos de que distorsionemos el modo de ser real de las cosas, porque imputamos a los objetos muchas cualidades y características que simplemente no existen en ellos, sólo son, y existen, en nuestra mente. Exageramos los elementos positivos y buenos cuando el objeto es de apego y atracción o los elementos negativos y malos cuando es de aversión. Por eso vivimos en un constante engaño cuando vamos por la vida juzgando y actuando impulsivamente, por no decir inconscientemente, y queriendo que sólo existan objetos que nos sean agradables y desaparezcan todos aquellos que nos son desagradables. Esta manía sólo acarrea tensión, ansiedad y sufrimiento en la medida en que todo ser en este Universo (persona, cosa o hechos) es una combinación, una mixtura, de

elementos agradables, positivos, y desagradables, negativos. No es posible la existencia perfecta de lo puro o de lo impuro (algo absolutamente agradable o desagradable). Todo existe en una red de sistemas donde nada es fijo, cerrado, sólido ni permanente.

Toda forma de vida animada e inanimada es inestable e insegura. Nosotros mismos no tenemos la certeza total de que el día de mañana seguiremos vivos. Precisamente por eso la realidad es tan desconcertante.

Para poder experimentar esa realidad tal y como es, hemos de aceptar que toda experiencia y toda relación (con seres animados o inanimados) contiene factores que nos resultan gratos y otros que nos son desagradables. Es complicado encajar en un mundo inseguro, cuando toda la vida nos han dicho que hay que buscar y tener seguridad; en un mundo inestable, cuando toda la vida nos han dicho que lo mejor que nos puede suceder es la estabilidad. De ahí que necesitamos trabajar profusamente con la conciencia para poder cambiar nuestra percepción de las cosas y ver el milagro que se esconde en la experiencia de cada minuto que vivimos.

La mejor experiencia que podemos tener en el mundo es la que logra hacer coincidir nuestra conciencia de percatación con el flujo de la realidad. Es decir, cuando nuestra mente logra interconectarse, suave y amorosamente, con la dinámica de la impermanencia, insatisfactoriedad e insustancialidad de la realidad. Esta conexión directa y sin mediaciones entre nuestro estado mental y la realidad implica, entre otras cosas, que no aparezca la polarización entre sujeto y objeto o, en pocas palabras, quebrar la ilusión de que somos uno separado de los demás. También requiere que usemos al pasado como historia de nuestras experiencias y al futuro para prevenir situaciones pero no como partes de la vida misma. Si recordamos que sólo se vive en el presente, de modo natural surge la alegría de estar vivos; que es

uno de los efectos más interesantes de estar integrados a la red de condiciones reales. Éste es el mecanismo sustancial de la conciencia plena, de la observación atenta.

En la experiencia integradora de la atención plena todo lo que sucede es importante y, por ende, disfrutamos todo lo que hacemos, sin crear tensiones inútiles ni conflictos mentales.

La dinámica de la realidad y la carga inmensa de incertidumbre que contiene son los cimientos tanto de la alegría como del sufrimiento. Si deseamos evitar estos principios de la realidad seguramente encontraremos que, además de ser imposible, la cantidad de energía, tiempo y recursos materiales que tendremos que dedicar a tener estabilidad, seguridad y certidumbre, resulta una de las peores inversiones. Pues, como ya se dijo, para ir a contracorriente se necesitan cientos de hábitos y modelos mentales que tengan la intención de detener el flujo natural de las cosas, su impermanencia, su imperfección (que en nuestro caso es sinónimo de insatisfacción) y su insustancialidad; todo lo cual es una misión imposible.

Además, la imposibilidad real de adherir a nuestra identidad los objetos de deseo nos genera todavía más ansiedad. Así lo podremos constatar la mayoría de los padres frente a nuestros hijos o las personas que desean que su mejor amigo cambie. Resultan esfuerzos inútiles, contraproducentes y dolorosos. En situaciones de tensión y aflicción es poco lo que podemos hacer para que las cosas externas cambien a nuestro capricho, entender y deseos. Las consecuencias son dos: desenfocarnos del presente y malgastar nuestras energías en empresas destinadas al fracaso. Tenemos, por tanto, que aprender a distinguir lo que sí podemos realmente cambiar: a nosotros mismos, de lo que no podemos. Nada más. Ya sabemos que, si vamos en un avión, a menos que seamos el piloto nada podremos hacer para empujarlo a un lado o a otro;

pero si manejamos un auto somos ya más responsables de lo que suceda en el espacio en que nos movemos porque tenemos más realidad de control que en el avión.

Aceptar la impermanencia, la imperfección y la insustancialidad nos capacita para entender correctamente el modo de ser de las personas, las cosas y los eventos. En el fondo de esta toma de conciencia está el saber, a veces más a veces menos, que todo tiende a agotarse y desintegrarse. Nuestra tendencia natural en la búsqueda de seguridad y durabilidad nos hace esperar que los objetos de deseo e identidad duren para siempre, que permanezcan con nosotros.¹⁵ La impermanencia nos genera rechazo, por eso invertimos enormes esfuerzos para evitarla; es un enemigo a vencer y, muchas veces, tratamos de reprimirla, sublimarla o simplemente ignorarla. Pero ya sabemos que nada resulta así.

La verdad es bastante simple, pero difícil de aceptar no sólo a nivel intelectual sino también emocionalmente: todo lo que somos y nos rodea es impermanente y no se sustenta a sí mismo —es decir, las partes dependen de un todo y éste de las partes—. No hay una verdadera independencia ni una absoluta libertad. Nada es fijo ni sólido, sino que todo tiene una textura gelatinosa cuyos movimientos son altamente imprevisibles. Por tanto, no hay un yo autónomo, sólido y permanente. Consecuentemente, todo suceso, pensamiento, sentimiento o emoción pasará, aunque cuando lo estamos viviendo nos cueste creerlo. Todas nuestras emociones y sentimientos ya han sido experimentadas por millones y millones de personas, no hay ni un átomo de excepción en lo que sentimos.

Cuando entendemos la transitoriedad de todas nuestras experiencias, abrimos un gran

¹⁵ Pema Chodrön, *op. cit.*, p. 34.

espacio para nuevos pensamientos y emociones. Así es como podemos dejar de lado el hábito de aislar y solidificar las cosas que nos gustan o disgustan. En el espacio así comprendido, la experiencia se entiende como un presente temporal, causado por múltiples condiciones y dependiente de otra serie de sucesos anteriores. Lo que vivimos hoy es resultado del pasado. Este espacio, o sea, la vacuidad de los objetos, es lo que nos permite escapar de las cadenas del apego y de la aversión. Es un lugar interno existencial donde no prejuizamos las cosas, no polarizamos las experiencias, no estamos separados de los demás ni nuestra mente se aleja de la realidad. Es la zona donde moran la paz interna y la claridad sobre el modo verdadero de ser del mundo.

La nueva perspectiva que reconoce que todo viene en paquete integrado de dolor y placer, de bueno y malo, de agradable y desagradable, de bello y feo, es el principio que nos da la oportunidad de trascender los conflictos artificiales provocados por el distanciamiento entre el yo y los demás, entre lo que somos y lo que deberíamos ser. Sólo así los campos de batalla pueden desaparecer.

Al momento de lucidez que integra, sin discriminación, las cualidades reales de las personas, cosas y hechos, se le llama el *despertar*. Cuando estamos despiertos en conciencia, todos los objetos animados e inanimados, por más ordinarios que sean, aparecen con su verdadera y extraordinaria dimensión. Todos son síntesis de luz, maravillas de la naturaleza en sus formas más simples o complejas. Son resultado de billones y billones de partículas atómicas organizadas de manera tal que conforman algo. Una mano, una lámpara, un cuadro, una calle, un bosque o un auto... son producto de una increíble coincidencia de causas primarias y condiciones secundarias, de una fusión de partes extraordinaria. La vida de cada uno de nosotros es resultado de una concurrencia increíble de sucesos y eventos. Para

nuestra existencia fue necesario un tejido mágico de coincidencias de personas y eventos, prácticamente imposibles de enumerar y enlistar.

Si somos capaces de maravillarnos ante el milagro que se cumple en cada forma de vida, animada o inanimada, es lógico entonces que nazca dentro de nosotros un inmenso respeto por su presencia y luminosidad. Esto propicia que veamos tal milagro tanto en las personas que queremos como en las que no queremos. Empezamos a entender que somos las relaciones y las percepciones que activamos en cada estímulo sensorial. Ello nos empuja a juzgar mucho menos y ser más amables con todo lo que es vida y presencia. Cuando aceptamos a las personas y a los eventos tal y como son, sin aplicar ninguna presión derivada del apego o de la aversión, comenzamos a ser amables y cariñosos con el mundo porque nos vemos capaces de amar de forma universal, sin condiciones y sin imponer nuestros deseos a los demás.

¿Cuál es la clave para soltar el apego y la aversión? Es dejar de agarrar aquello que nos gusta y de repeler lo que no nos gusta. El punto a destacar es aceptar el modo de ser de las personas, cosas y eventos, dejándolos fluir a su propio modo. Hay que dejar ir los nombres, los conceptos, las ideas y los pensamientos para no generar creencias, hábitos o modelos mentales. Dejar ir, así de sencillo es el asunto. Dejando ir los pensamientos anulamos el alimento básico de los apegos y las aversiones. No más exageraciones de las cosas que nos pasan (no somos únicos, ni los primeros, tampoco los últimos). No magnifiquemos ningún estímulo, todo se da en el espacio de la impermanencia y de la incertidumbre.

Obviamente esta actitud de apertura, iluminación y alta sensibilidad tiene sus consecuencias. La primera es que perdemos el miedo y el pánico a vivir nuevas experiencias, nos relajamos. La segunda es que tratamos con más

humildad a todas las formas de vida, porque entendemos que fueron miles de causas y condiciones las que tuvieron que confluir en su existencia. La tercera es que nos volvemos amables y serenos frente a todo lo que nos pasa, ya sea bueno o malo. No es que nos dé lo mismo, lo que pasa es que todo nos parece ahora lógico y normal. “Nada que agarrar, nada que alimentar, nada que rechazar” sería más o menos la consigna, tal y como lo expresa Kavindu, mi maestro de meditación.

Serenidad quiere decir, antes que nada, calma. Una mente que no carga con percepciones erróneas provenientes del apego y de la aversión tiene la capacidad de observar los pensamientos y las diversas situaciones que los originan. Hay un espacio interno que está vacío, capaz de reflejar el modo de ser de los objetos. No distorsiona porque no hay imposición de deseos del yo. La tranquilidad permite que los pensamientos y las emociones se desplacen sin ser reprimidos, ignorados o sublimados. Las energías, por lo tanto, fluyen sin embotellamientos y contenciones dolorosas y tensas. En estas circunstancias es indudable que pensaremos mejor y que nuestras reacciones serán mucho más asertivas en el tiempo y el espacio; seremos mucho menos reactivos, automáticos.

Si consideramos que todo objeto viene equipado con una mixtura de algunos elementos buenos y otros malos, y somos capaces de considerar toda experiencia como resultado de causas y condiciones (sea un evento trágico o un hecho que nos ofrezca plena felicidad), todo será aceptable. Ahora, como lo escribe Pema Chodrön, sólo será cuestión de cuánto somos capaces de aceptar.¹⁶ O sea, cuánta apertura e integración somos diestros en ofrecer al mundo interno y

¹⁶ Pema Chodrön, *Ibíd.*, p. 168.

externo (si es que a estas alturas de nuestro discurso todavía creemos que existe tal división).

En la base de esta nueva propuesta está dejar de discutir e imponer nuestras opiniones y creencias hacia los demás y hacia uno mismo. Los pensamientos obsesivos, neuróticos y repetitivos, de los cuales hemos hablado ampliamente dejan de empujarnos; se les agota el poder de esclavizarnos. Ahora tenemos una conciencia lúcida y calmada, no colocamos etiquetas a lo que debió ser y a lo que debería o puede ser. Por tanto, reducimos la distancia entre el yo y la realidad, que es una tirantez que venía carcomiendo no sólo nuestra mente y corazón, sino incluso el cuerpo a través de un montón de enfermedades psicosomáticas.

Ya no nos resistimos al modo de ser de lo que existe. Vemos las causas y condiciones, la interrelación de unos con otros. Nos sabemos mortales, imperfectos, dependientes, insustanciales y cambiantes. No hay nada que defender y, por ende, nada que lastimar. Nuestra identidad deja de ser una función de objetos externos, nombres, apellidos y cosas. Estamos siendo porque ya no somos. No ser, sino fluir. Es el milagro que produce la propuesta de recordar lo que estamos haciendo.

Científicamente se ha demostrado que toda la vida planetaria está constituida por un mismo tipo de moléculas, cadenas de átomos que se estructuran como listones enrollados de millones de maneras diferentes, tantas como formas materiales existen. Lo interesante es que la dirección del giro de los listones atómicos es la misma.¹⁷ Esto quiere decir que la división, que parece tan natural, entre el mundo externo y el interno prácticamente no tiene sustento científico. No existe el “aquí adentro”, y por ende, tampoco el “allá afuera”. Cuando nuestra mente trabaja según esa dualidad, lo que hacemos es seleccionar, cortar, fragmentar y

¹⁷Julieta Fierro, *Extraterrestres vistos desde la ciencia*, p. 31

distorsionar la realidad de la experiencia. En cambio, la aceptación, la integración, la interdependencia y la compasión por todo lo realmente existente nos dan una mente abierta. La mente estrecha es ignorancia y egoísmo; la mente abierta es sabiduría y compasión.

Hemos insinuado la idea de que olvidar lo que estamos haciendo prácticamente es abonar energía y fuerza a la ignorancia. La ignorancia es la fuente suprema donde abrevan el apego y la aversión que, a su vez, no son más que un modo de recortar agresivamente la realidad. Así que, en la medida en que dejamos la búsqueda engañosa, por no decir imposible, de la estabilidad, la seguridad y la certidumbre, iniciamos el proceso de desapego de los “objetos mentales” a los cuales hemos dado el poder de ser realidad, aunque siempre hayan sido sólo pensamientos insustanciales y efímeros.

La ambigüedad y la incertidumbre son factores constituyentes del Universo en que vivimos. Todo nuestro miedo de vivir se resume en no querer aceptar los sencillos y obvios principios del flujo de formas, ideas y creencias con las que convivimos a diario. Cuando nos desapegamos nos liberamos y ponemos en sintonía nuestra mente con la realidad: somos abiertos, indefinidos y luminosos, tal y como es la existencia misma.

Eliminar el miedo y la ansiedad nos permite visualizar correctamente cómo el mundo en que vivimos está plenamente invadido de incertidumbre. Esta facultad nos habilita para absorber las cosas que nos suceden como enteramente nuevas y portentosas, es decir, que surgen de una red de causas primarias y condiciones secundarias tan complejas que difícilmente podemos encontrar una razón de ser precisa y definible. Cada minuto es algo innovador y único. Por ello es importante practicar la paciencia: cada evento es tan indeterminado y complejo que lo mejor es dejar de empujar para que el mundo sea lo que pensamos que debería ser.

Aunque sabemos que casi todo el mundo gira alrededor de conquistar ganancia, placer, fama y alabanza, también sabemos que existen sus contrarios. A nuestra mente burda e inconsciente le encanta jugar a que cada uno de esos intereses mundanos se realice de forma aislada, fija, permanente y sin condiciones. Deseamos el placer sin el dolor, el éxito sin el fracaso, la fama sin el anonimato y la alabanza sin la crítica. Toda una pesada broma de nuestra mente perturbada y de nuestras emociones afligidas. Nuestras ideas y pensamientos, tanto las heredadas por el karma genético como aquellas que son aprendidas del karma familiar y cultural, tienen antecedentes que se pierden en las épocas en que emociones como el miedo, la angustia y la huida funcionaban como mecanismos de defensa frente a los peligros de la naturaleza y del mundo animal. Pero también provienen de épocas más recientes, cuando las tribus y comunidades eran sociedades asiladas y en guerra constante.

Una emoción como el miedo se convierte en algo negativo cuando surge sin que haya condiciones reales de amenaza. Muchas reacciones instintivas, que heredamos de las épocas antiguas, han sobrevivido básicamente porque seguimos creyendo que son reales. Por ejemplo, brincamos si un auto viene hacia nosotros o corremos si nos vemos amenazados por un terremoto. *Actualmente, nuestras emociones son más bien respuestas a la presencia apabullante de una idea o un pensamiento.* Por tanto, son una reacción a condiciones que dependen del estado de la mente; no del mundo exterior.¹⁸

Hay un conjunto de fuerzas positivas que procuran dirigir los instintos agresivos y las emociones negativas hacia la estabilización del desarrollo mental. En este ámbito encontramos los

¹⁸ Eckhart Tolle, *Una nueva tierra*, p. 120.

esfuerzos de crecimiento espiritual. Hablamos del lado amable y amoroso de la conciencia humana. Hay otro conjunto de fuerzas negativas que procuran alimentar y fortalecer los instintos agresivos y las emociones negativas que generan pensamientos perturbados y sentimientos afligidos. Ya habíamos anotado que, dependiendo de nuestra percepción, la vida será mala si dominan las fuerzas negativas, y buena si son las positivas.

Capacitar la mente para captar lo desconcertante que es la vida y al mismo tiempo adiestrarla para que comprenda sin intermediaciones los milagros de la existencia, es el objetivo básico del desarrollo espiritual. Nada podemos hacer frente a los cambios de la realidad, pero donde los seres humanos sí logramos una efectiva intervención es al generar estados de respeto, cariño y bondad, eliminando aquellas causas que generar sufrimiento y dolor. Es decir, el campo de acción directa está en las *actitudes* que asumimos sobre el modo de ser de las cosas. Si actuamos contra la corriente de los cambios inevitables lo que tenemos garantizado es un fuerte agotamiento y una frustración enorme por no poder evitar lo inevitable.

Desprendernos de los pensamientos fijos, sólidos y obsesivos del apego y de la aversión nos permitirá dejar fluir la vida tal y como es. Con ello podemos ir aceptando los cambios en nosotros y en todo lo que nos rodea. Recordemos que este tipo de armonía o paz, de convivencia, entre nuestra mente y el mundo circunstancial y condicional, requiere romper el sentimiento y la creencia de que estamos separados de los demás y de lo que nos rodea. Para reunificarnos con los demás habremos de alinear y rectificar nuestros pensamientos y creencias con la realidad; para ello tendremos que abandonar el hábito de presionar al mundo y a nosotros mismos para que las cosas sean lo que suponemos que deben ser.

A esta experiencia de coherencia entre mente y existencia le podemos llamar sabiduría (comprender experimentalmente la realidad tal y como es) y compasión (desear que a todos nos vaya bien). Así sintonizamos el flujo de nuestros pensamientos con el flujo de las condiciones en las que vivimos. Se trata, en pocas palabras, de actuar con pensamientos verdaderos y positivos. El adiestramiento mental trata precisamente de dominar la cantidad y la calidad de los pensamientos que producimos, en primer lugar. En segundo lugar, trata de dirigirlos en el sentido del modo de ser de las cosas, cuyas cualidades son impermanentes, ambiguas, de formas confusas, insustanciales y siempre cambiantes. En pocas palabras, reza un *sutra* budista:

*Toda adquisición termina en dispersión,
toda construcción acaba en destrucción,
toda reunión finaliza en separación y
todo nacimiento concluye en la muerte.*

Apego y aversión trabajan contra estos cuatro principios. Recordemos que la mente trabaja con pensamientos, imágenes y recuerdos; éstos afectan el modo en que somos, sentimos y actuamos. Pensamientos negativos nos hacen ser personas sufrientes y frustradas; pensamientos positivos nos hacen ser personas felices y plenas. Por eso, ¡controlar nuestros pensamientos equivale a tener la responsabilidad de nuestra vida y de nuestras emociones!

Uno de los hábitos mentales más fuertes y difíciles de superar que padecemos los seres humanos es el de luchar en contra, huir o hacernos los indiferentes respecto a todas aquellas personas, cosas o circunstancias que nos desagradan o tememos. Es el hábito de reprimir, ignorar y hasta sublimar todo aquello que nos es doloroso. Es casi genético y se reproduce gracias a nuestra cultura del placer instantáneo y de la felicidad basada en el

consumo de objetos externos. Gran parte de nuestra identidad como yo se centra precisamente en nuestra forma de sortear las circunstancias de dolor e infelicidad que nos depara la vida misma. Nos hemos programado de modo automático para reaccionar negativamente frente a lo no deseado y desagradable, como algo natural y lógico. De nuevo, queremos el placer sin el sufrimiento, lo que es un simple engaño pues uno no es posible sin el otro. Es como querer vivir sin morir. De ahí la frustración. Aunque también la construcción de una personalidad requiere integrar lenguajes, símbolos, instituciones y valores que trazan las fronteras de cada uno de nosotros. Al huir de algo, también integramos otras cosas.

En una primera aproximación nos parece imposible dominar nuestros pensamientos y sus derivaciones emocionales porque nuestra identidad ha construido reacciones que creemos parte misma de nuestra naturaleza, casi un evento biológico. Suponemos que nos comportamos según nuestras emociones, cuando en realidad seguimos nuestros pensamientos. No se trata de renunciar a reaccionar sino de que nos demos cuenta, que recordemos que nuestras reacciones tienen un origen, un desarrollo y cesan. Detectar el origen de nuestras reacciones es comprender qué tipo de pensamientos estamos produciendo, cuándo, en dónde.

Dado que la propuesta es no olvidar lo que estamos haciendo, podemos dejar de lado la inútil resistencia al modo de ser de las cosas; derrumbamos los muros de contención enquistados en nuestra identidad personal. Si seguimos encubiertos por el yo ilusorio, todo estímulo mundano aparecerá como algo dirigido a nuestra persona, fijo y aislado de causas y condiciones; es decir, asumirá una cualidad personalizada, cosa que es totalmente fantásica. Seguiremos sufriendo y personalizando las experiencias que son universales.

Sabemos que la vida se despliega en un tiempo y en un espacio, con o sin nosotros. Ella no necesita de nuestra autoridad o de nuestras creencias para ser lo que es. Es impredecible, ambigua y desconcertante porque nunca resulta lo que planeamos. Cuando recordamos las causas y condiciones de las cosas podemos atravesar tanto las épocas de calma como las agitadas y turbulentas de un modo tranquilo y ecuánime.

Para poder acompañar al flujo de la vida sin resistencias y sin apegos es necesario comprender que los hábitos mentales de reacción automatizada funcionan exactamente como una adicción. Los hábitos (o la reacción en piloto automático) se presentan cuando hay circunstancias que los promueven. La psiquis de cada uno de nosotros es vulnerable a ciertas experiencias según los recuerdos que carguemos y lo que en ese momento estemos viviendo. No se trata simplemente de asignar la culpa a nuestro niño interior o las relaciones con nuestros padres o a la famosa autoestima. Se trata de comprender que somos una red interactuante de causas y condiciones, exactamente igual que las demás personas. Entonces podemos comenzar a vivir sin miedo, a no resistirnos y a no tensionar la mente con la realidad. A fin de cuentas estamos más en un ámbito de cooperación que de competencia, por más que los mercadólogos nos quieran convencer de lo contrario.

Somos parte inevitable de un entramado de pensamientos, hechos y emociones que tiene la característica de moverse incesantemente. Lo único seguro que tenemos es que todo cambia; por eso habría que rendirse frente a la imposibilidad de ver cumplidos los deseos plenos del apego y la aversión. En la experiencia real las cosas vienen en paquetes integrados de bueno/malo, bello/feo, amoroso/odioso. Hemos de dejar la creencia habitual de que para ser felices es necesario experimentar sólo el polo placentero y no el

sufriente. Empíricamente sabemos que nada en la realidad se da en estado puro y perfecto. Ahora bien, el desapego no quiere decir que no podamos disfrutar de las cosas buenas que nos ofrece la vida. Reconocer la transitoriedad y la condicionalidad de las personas, las cosas y las situaciones, nos capacita para aceptarlas tal y como son, sin miedo a perderlas. No hay angustia cuando las cosas buenas se terminan; tampoco hay coraje ni ira cuando las cosas malas se presentan. El desapego nos permite observar el modo de ser de las cosas sin quedar atrapados en los pensamientos obsesivos del apego y de la aversión.

La realidad no son los pensamientos, los pensamientos no son la realidad. En la ignorancia hemos construido fortalezas para intentar librarnos de los principios universales de impermanencia, imperfección e insustancialidad. Los pensamientos pueden, cuando bien nos va, ser algún reflejo más o menos válido de la realidad; ya sabemos que lo que vivimos se ve totalmente coloreado por los pensamientos que producimos. Por eso el Dhammapada,¹⁹ un texto clave de la doctrina budista, inicia con el siguiente párrafo:

*Somos lo que pensamos.
Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.
Con nuestros pensamientos construimos el mundo.
Habla o actúa con mente impura y los problemas te seguirán como sigue la carreta al buey ensimismado.
Habla o actúa con una mente pura
y la felicidad te seguirá como tu misma sombra,
inseparable.*

En la existencia las causas y condiciones trabajan en red, formando millones de nudos e interacciones entre unos y otros que determinan los acontecimientos. Todos ocupamos diversas órbitas

¹⁹ *El Dhammapada*, versión de Alberto Blanco, México, Fondo de Cultura Económica, 2004.

de circulación en esas redes (nuestra vida familiar, de amigos, laboral, deportiva, de ocio o de educación, entre otras muchas). El sufrimiento que obtenemos al querer modificar esos nudos según nuestros deseos tiene fuerza en nosotros sólo si creemos que de verdad las cosas están aisladas, cerradas, sólidas y permanentes.

Los pensamientos son producto de la mente y no constituyen la realidad, ni nada parecido. Conociendo la verdad podemos ubicarlos en su verdadera dimensión: son energías que nos ayudan o nos estorban para vivir mejor y para sentir, o no, el milagro de estar vivos. Les damos poder cuando se convierten en recuerdos vivos o en esperanzas y expectativas. Pero si dejamos de depositar energías mentales en ellos aparecen como lo que son: vientos internos que van y vienen. La mayor parte de estos pensamientos no son más que una distracción, una interrupción de lo que estamos haciendo. La distracción y el olvido son hermanos gemelos. Toda la vida moderna de consumo, competitividad y materialismo conspira para que estemos pensando siempre algo distinto de lo estamos haciendo, pensando o diciendo.

La única manera en que podemos abrir campo al milagro de la vida es sacudiendo los hábitos y los pensamientos repetitivos de la mente. Esto se logra con una mente sosegada, capaz de darse cuenta de lo que está haciendo, de lo que dice y de lo que hace. Hemos de estar abiertos a todos los estímulos, aceptando en su integridad lo agradable y lo desagradable. Es así como rediseñamos la mente para que no confunda sus pensamientos con la realidad, que sólo es el milagro de estar presente.

Comprendemos que detrás de los pensamientos que construyen nuestro mundo no hay nada aislado, fijo, satisfactorio ni permanente. De hecho, no hay nada. Sólo el estar y la percepción directa de una realidad que es infinita. Casi siempre dejamos de vivir por estar pensando

en el pasado o en el futuro o estar en un lugar donde no estamos en ese momento. La separación entre los pensamientos y la experiencia nos lleva a vivir en la fantasía de la tragedia del pasado o en la ilusión del paraíso del futuro. Esta confusión interior no es más que la manifestación de nuestros pensamientos perturbados y aflicciones sentimentales, que surgen por olvidar lo que estamos haciendo.

El olvido, en estos términos, es igual a la ignorancia productora directa del apego y de la aversión, las dos columnas del sufrimiento que obscurecen el milagro de estar vivos.

Capítulo 5

La plena conciencia

Olvidamos lo que estamos haciendo porque la mayor parte del tiempo estamos congestionados de conceptos y pensamientos y de emociones desordenadas, todo lo cual obstruye el contacto directo, no prejuicioso, con los estímulos que llegan del mundo exterior y del interior.

Por eso la palabra clave para superar este estado de vagancia mental (llamado por el budismo *samsara*) es *recordar*; que es igual a no olvidar dónde estamos y qué estamos haciendo con la mente, la palabra y el cuerpo. En el antiguo lenguaje pali, *sati* significa precisamente recordar y, en sánscrito, *smṛti* quiere decir darse cuenta. De hecho, *sati* y *smṛti* son sinónimos; por tanto, podemos decir que recordar es igual a darse cuenta. Darnos cuenta de cómo es lo que nos sucede y lo que está alrededor.

Con cada experiencia que vivimos generamos pensamientos y opiniones pero también sentimientos y emociones. Cuando no hay claridad ni atención a los pensamientos, a las emociones y a los sentimientos, es porque estamos “idos”: fuera de la experiencia misma. En la vida cotidiana, ya sea por las prisas o porque tenemos una mente olvidadiza y distraída, somos muy poco conscientes de lo que estamos pensando, hablando y haciendo. Creemos que nos percatamos de nuestros pensamientos, pero la velocidad a la que se producen y su encadenamiento uno tras otro los hacen casi indescriptibles. Sólo nos damos cuenta cuando vemos sus resultados en nuestras acciones y en lo que expresamos, pero casi siempre es ya demasiado tarde para corregir sus resultados, sus efectos externos. Los recordamos, cuando bien nos va, según los efectos y consecuencias que han

tenido en nuestro medio ambiente personal, familiar, labora, o en otro campo existencial. Paradójicamente, cuando estamos “idos” es porque nos embobamos con ciertas ideas y pensamientos; nos perdemos en ellos aunque, cuando “regresamos”, los olvidamos de nuevo.²⁰

Ya que los pensamientos son lo que verdaderamente determina nuestro nivel de satisfacción o de sufrimiento, en un primer momento nos parece imposible definir el tipo de pensamientos que quisiéramos producir. Pero adiestrando nuestra conciencia es bastante factible decidir la producción, el desarrollo y la extinción de pensamientos. Recordemos solamente que no son más que energía mental que busca tomar una forma; si nosotros somos capaces de establecer las fronteras de esa forma, seguramente el contenido responderá de igual modo.

La famosa autora del viejo libro *La Conspiración de Acuario*, Marilyn Ferguson, decía acertadamente que el comienzo de la transformación espiritual es absurdamente sencillo: lo único que hay que hacer es prestar atención a la propia dinámica de la atención. Es lo que se llama la percatación de la conciencia. Poner atención a lo que pasa en la mente, lo que expresamos y lo que hacemos es la clave de todo este asunto.

Vivimos una grata experiencia al poner atención a lo que sucede en el mundo (interno o externo). Lo que importa es que estemos pendientes de las actividades que cada uno de nuestros seis sentidos ejerce a través de esa red de contactos con personas, objetos y circunstancias —por cierto, no hay que olvidar que estamos vivos sólo en el momento presente—. Entonces todo estímulo, venga del mundo exterior o de nuestro estado mental, tiende a robar atención y energía a nuestra capacidad de atención y percatación. Por ejemplo,

²⁰ Richard Carlson, *Lo que sí importa en la vida*, p. 154.

si estamos con un amigo, él debe ser para nosotros lo más importante en ese momento. Sería una grave falta de respeto estar con la atención en otro asunto. La tendencia a distraernos que todos sufrimos repercute en que constantemente nos sentimos alejados de los contactos concretos, de las experiencias reales. Nos identificamos más con las construcciones de la mente, con los pensamientos (a los cuales, como ya hemos insistido, nos encanta darles existencia real y verdadera).

Una mente enfocada en dar realidad a sus pensamientos tiende a ser cerrada, inamovible y estancada. Cuando somos capaces de trascender los pensamientos de apego y de aversión nuestra mente comienza alinearse con la realidad. Se revela como una energía, abierta, creativa y fluida. Vemos y sentimos la realidad de otra manera; ahora las palabras son insuficientes para describir adecuadamente la sintonía entre los estados mentales y el flujo de las experiencias. En este nivel ya iniciamos el desarrollo espiritual.

La práctica de la atención requiere, antes que nada, de recordar constantemente que estamos inmersos en un cuerpo, concreto, particular y físico. Por eso es bueno que el cuerpo esté relajado; así los sentidos pueden elevar la calidad de su contacto con los estímulos. En otras palabras, tener el cuerpo tranquilo nos ayuda a ver, escuchar, sentir, oler y gustar de mejor forma y, lo más importante, a reducir la proliferación neurótica de pensamientos. Al bajar la velocidad obsesiva de producción de pensamientos logramos disminuir las intermediaciones conceptuales y emocionales entre nosotros y la experiencia.

La práctica de la atención no es estática, muy por el contrario, es una forma de experimentar del modo más directo posible todos nuestros contactos existenciales: cada evento cotidiano se convierte en conciencia de lo que estamos pensando, diciendo y haciendo. Recordamos lo que estamos haciendo.

Es obvio que cada actividad requiere su propio nivel de enfoque y concentración. Si estamos lavando los platos podemos relajar la atención; pero si vamos manejando por una supercarretera nuestra atención tiene que estar muy bien enfocada. A veces será necesario que nos volquemos en la conciencia de un evento, por ejemplo, cuando tenemos que terminar un trabajo urgente o cuando estamos ayudando a un amigo a salir de una situación difícil.

La energía de los pensamientos se mueve con una cierta frecuencia, vibra de una manera determinada: los pensamientos buenos, tranquilos y amorosos tienen una dinámica gozosa, placentera; en cambio los pensamientos negativos y perturbados se mueven en frecuencias desordenadas y desagradables. Es similar a las experiencias de placer corporal o dolor físico; las distinguimos por la forma en que las percibimos.

Hay que comprender que el sufrimiento, tanto mental como emocional y físico, se alimenta de pensamientos negativos por la sencilla razón de que los dos ámbitos vibran en niveles de frecuencias parecidos. Lo mismo pasa con las experiencias de placer y tranquilidad: los pensamientos positivos vibran en tonos similares que los estados de satisfacción y gozo corporal. Una es energía mental, otra es corporal, pero las dos son misma energía. Una toma la forma de conciencia, la otra una forma de la materia.

Cuanto más desatento estemos mayor es la probabilidad de vivir situaciones de conflicto, pleitos y agresiones. Esto sucede tanto a nivel individual como en comunidades y países. El olvido es caldo de cultivo para el ego, generador de problemas. La única manera de destronar al ego es percatarnos de cómo ese “gran sujeto” sólo es una construcción mental que no tiene existencia como tal y se alimenta de la proliferación de pensamientos, casi todos centrados en el yo: en la estimación propia y en el aferramiento a uno

mismo. La atención nos permite ver que nuestras circunstancias y problemas son risueños, castillos de arena contruidos junto al mar. En ese momento de lucidez empezamos por fin a ocuparnos y no a preocuparnos. Dejamos de estar tensos y ansiosos por cosas que ya pasaron o que pueden pasar. Como bien pregunta Marco Santillo: ¿acaso es sensato ocuparse de cosas que no existen?²¹

Poner atención requiere recordar que sólo vivimos en el presente. Nuestra tarea central es descubrir los miles y miles de pensamientos innecesarios que circulan en nuestra mente. Con conciencia podemos dejar de alimentarlos y de darles fuerza de realidad, especialmente a los negativos, neuróticos y pesimistas, que nos llevan a conductas destructivas. Prestar atención es precisamente lo contrario de la irresponsabilidad, de la inconsciencia y del olvido. Al librar la mente de olvido creamos nuevas formas de percibir la vida más allá de las fronteras del ego. La conciencia que recuerda es capaz de emplear la nueva información para guiar asertivamente la energía que produce el contacto con los estímulos. Es tolerante a los distintos puntos de vista. Se desprende fácilmente de la avidez del apego y de la agresión de la aversión. La atención, recordemos, es recordar. Una propuesta bastante sencilla, ¿no?

Las experiencias que vivimos están, en cierta medida, condicionadas por el lugar donde ponemos la atención, es decir, el enfoque energético de nuestra conciencia. Para la mente sólo existe lo que se ve reflejado dentro de ella. Por eso se puede decir que la forma en que experimentamos cada momento es resultado de la atención que ponemos a los estímulos externos e internos. Poner más atención a lo externo nos aleja del ego; por el contrario, más atención al mundo interno lo alimenta.

²¹ Marco Santillo, *Entre el cielo y la tierra*, p. 100.

Prestar atención a algo es conocerlo, es darse cuenta, es disolver los modelos mentales preelaborados que distorsionan la realidad. La fina atención de la conciencia nos permite darnos cuenta de lo que hemos expuesto en los capítulos anteriores: que no hay nada a qué apegarse, a lo que tener aversión o rechazo, porque nada es fijo, cerrado, sólido, aislado, ni permanente. Cuando somos capaces de percibir sin aplicar la mecánica automatizada de los preconceptos y de los pensamientos habituales, entonces podemos abrir la mente a la realidad sin interpretar y sin imponer rótulos o etiquetas conceptuales. Así es como permitimos de nuevo la conexión entre nosotros y lo que nos rodea. Eliminamos a los intermediarios; conectamos el estímulo directamente con la percepción. En pocas palabras, conocemos intuitivamente, sin mediaciones mentales.

Pongamos, entonces, atención a lo que estemos haciendo: si comemos, observemos la comida y el acto de comer; si caminamos, percatémonos de nuestro alrededor y de cómo se mueven nuestras piernas; si tenemos que trabajar, concentrémonos en el contenido y la forma de lo que producimos. De día o de noche hay que estar abiertos, con una mente lúcida y pendiente de los estímulos, especialmente de aquellos que nos parecen importantes para el momento.

A este proceso de recordatorio y reconocimiento algunos autores le llaman “regresar al hogar”²² o retornar al origen de nuestra conciencia. El regreso al hogar no es reprimir, ignorar o sublimar las sensaciones, los pensamientos o las emociones. Cada experiencia que nos toca vivir tiene su valor y su significado

²² Esta es la idea central de Thich Nhat Hanh. Para un mejor estudio de esta propuesta se recomienda leer *La Presencia del budismo*, de Jorge García Montaña, editorial ABK, México, 2008. Hay edición electrónica en www.kalamas.org.mx

como parte de la red de relaciones humanas donde activamos el flujo de la energía cotidiana. Superar la separación entre el yo y los demás es lo mismo que superar el enfrentamiento de nuestros pensamientos y creencias con las de los otros. Tampoco se trata de ser neutrales o indiferentes a los sucesos que experimentamos y que observamos. Por el contrario, la atención nos regresa al hogar cuando estamos dispuestos a producir el pensamiento y sentir la emoción que resulten adecuados y proporcionales a las verdaderas circunstancias de nuestra experiencia. A esta nueva actitud podemos llamarla una actitud de ecuanimidad paciente y bondadosa.

Para superar la proliferación de pensamientos neuróticos y sus correspondientes emociones perturbadas es necesario darse cuenta de que el apego y la aversión tienden a aislar y cosificar el objeto al que se dirigen. Son actitudes que siempre se salen de control y que en muchos casos persisten como patologías. Como ejemplo pensemos en alguien que nos ha lastimado para detectar cómo hemos cosificado una emoción en un objeto casi inamovible: será un enemigo toda la vida. La desatención trae consigo estrés, ansiedad y miedo y, tal vez, caos, agresión, ira y odio, porque automáticamente se ponen en funcionamiento los patrones mentales. La velocidad es una de las características más visibles de las mentes inconscientes. En estos estados somos muy poco creativos porque los hábitos mentales cancelan la apertura y la lucidez que podemos ofrecer en cada una de las diversas experiencias que vivimos.

Ser atentos, por tanto, requiere de una mente calma, tranquila, donde los pensamientos puedan aparecer sin empujarse unos a otros, sin encimarse. Esto quiere decir que tomamos el tiempo necesario para observar cómo surgen, su porqué y básicamente cómo nos hacen reaccionar de una manera o de otra. O, lo que es lo mismo, tomamos conciencia de las consecuencias de lo que

estamos pensando en nuestros actos y en nuestras palabras. Dejamos de ser víctimas de nuestros impulsos automatizados. Y como abrimos la mente a la multiplicidad de condiciones y causas de las cosas, entonces podemos tener una visión más integrada y relacionada con las cosas que generan la experiencia. Con una mente abierta y clara, con pensamientos interactuando calmadamente con la realidad, podemos tener respuestas más creativas e innovadoras.

El apego y la aversión son las dos actitudes más dañinas que podemos imaginar, no sólo para las personas sino para toda la historia de la humanidad. El apego individual, cuando se multiplica, adquiere la forma de codicia. La aversión individual, cuando se multiplica, adquiere la forma de odio. El problema de la indisciplina mental es que genera una fuerza de choque impresionante entre los seres humanos. El apego y la codicia en una sociedad se convierten en apropiación y explotación. La aversión y el odio derivan en expulsión. ¿Y cuáles son los problemas más sentidos por cada uno de nosotros y por la sociedad? Pues problemas de apropiación de patrimonios, de culturas, de cuerpos, de naciones y de familias, de la misma naturaleza. En el mismo sentido, los problemas derivados de la expulsión son cotidianos y causan las más terribles agresiones y la violencia que hoy vivimos. Por tanto, urge que disciplinemos las mentes. De lo contrario, los conflictos seguirán aumentando, cada vez más salvajes, como el terrorismo y la violencia de Estado.

Hay muchos métodos para disciplinar nuestras mentes inconscientes y reactivas. Quizá para unos resulte bueno adiestrar su mente, dominar los pensamientos y las emociones por medio de la neurolingüística. Para otros será mejor la terapia Gestalt. Otros preferirán el humanismo cristiano, otros más el budismo y, quizá, la mayoría se comprometerá con una ética laica, humana,

enfocada al bienestar de la sociedad y de la misma naturaleza. Todo depende de dos cosas: de la capacidad de oferta de las vías espirituales con las que podemos estar en contacto y de la personalidad de cada uno de nosotros. Lo que importa en este caso es invertir la relación entre los impulsos habituales de reacción y elevar la calidad de la conciencia, que es la que debe subordinar los pensamientos reactivos e impulsivos: recordemos siempre lo que estamos haciendo “algo”.

Sin duda alguna, uno de los métodos más asertivos y difundidos para el adiestramiento de la mente, independientemente de la filosofía que se abraza, es la meditación. Puede definirse en pocas palabras como el yoga (la unión) de nuestro estado mental con la conciencia y el cuerpo. Es un estado mental que nos permite observar lo que pasa dentro de la mente y lo que pasa en el medio ambiente en que estamos.

La meditación no significa dejar de pensar ni, mucho menos, elevarnos por encima de las condiciones que estamos experimentando. Al contrario, la meditación es un enfoque abierto a lo que nos está pasando, tanto en el sufrimiento (del cual nos encanta huir y salir corriendo) como en la felicidad (en la que nos encanta “clavarnos” y quedarnos apegados a ella).

También podemos entender la práctica de la meditación como un método de investigación que nos permite observar, desde la calma mental y la concentración, lo que creemos permanente como impermanente, lo que deseamos ver puro como impuro, la felicidad como sufrimiento y lo que suponemos que existe por sí mismo como codependiente. La clave es acallar la mente o, lo que es lo mismo, desacelerar la producción de pensamientos, imágenes y recuerdos. Por eso se dice que la meditación nos ayuda a sentir y ver el franco embotellamiento de ideas, pensamientos y creencias (opiniones fijas) que pululan en la mente. Percibimos ese caótico tráfico como algo que, de

hecho, tenemos todo el tiempo. Con la meditación logramos observar claramente el problema. La idea de casi todas las técnicas es centrarnos en el momento presente. Ver, sentir e integrarnos al modo de ser de las circunstancias, sin añadir prejuicios ni etiquetas aislantes.

La meditación sirve para disminuir los fuertes “accidentes” mentales que sufrimos por los choques constantes entre ideas, pensamientos y recuerdos y sus polos contrarios, que aparecen a gran velocidad. Nos enseña a detenernos y, por medio de un ejercicio de introspección, a observar la mente. Logramos desinflar el poder mental en la producción intensiva de pensamientos. La atención plena es justamente un filtro mental que neutraliza la producción y circulación de pensamientos.

Se dice que para filtrar un pensamiento negativo, antes de que se convierta en una emoción destructiva y en una acción dolorosa, sólo tenemos aproximadamente cinco segundos. Pasado ese tiempo el pensamiento sigue rondando en la mente, y seguramente tomará la forma de una emoción y, como tal, redirigirá su energía por medio de una acción, una conducta, ya sea en palabras o como una acción del cuerpo.

Las técnicas de meditación hoy en día se aplican en el ámbito clínico y terapéutico. Han dado muy buenos resultados para aliviar, por ejemplo, problemas de pánico, miedo y ansiedad. Pero también funcionan para el caso de los dolores físicos porque evitan que se desencadene una depresión o ira en el enfermo. La meditación no sólo nos hace pacientes en nuestras reacciones a los estímulos externos e internos sino que también hace florecer sentimientos de amor y compasión, en la medida en que nos damos cuenta de que todos estamos incrustados en la red de correlaciones e interdependencias. La atención, por tanto, termina siendo una forma de bondad.

Ser atentos a los demás es una virtud muy reconocida por todo el mundo. Cotidianamente se

nos presentan cientos de oportunidades para practicarlo: ceder el paso a alguien que tiene prisa, brindar un asiento a una persona de la tercera edad, permitir siempre que los demás hablen primero, saludar con amabilidad y cariño, por ejemplo. La amabilidad nace de la atención.

Podemos empezar por lo básico: aplicar la atención plena a nuestra respiración. La mayoría de los mejores maestros de meditación lo recomiendan. Concentremos nuestra atención en el ciclo de inhalar y exhalar, de modo natural y sin desvirtuar la dinámica lógica y natural de la misma respiración. Este ejercicio representa el modo de ser del Universo: todo lo existente, animado o inanimado, se sintoniza en una cierta frecuencia de expandirse y contraerse, de crecer (entra el aire) y decrecer (sale el aire). Es una bonita metáfora de la vida misma: vivir (entra el aire) y morir (sale el aire). Es posible usar esta técnica en momentos concretos de nuestras actividades cotidianas (ciertas horas en el trabajo o en la escuela). En la calle, cuando estamos de viaje o como una simple manera de reconectarnos con el presente cuando nos perdemos en nostalgias y recuerdos o en ilusiones futuristas. La conciencia de la respiración siempre nos devuelve al presente, a nuestro único verdadero hogar, porque al concentrarnos dejamos de producir pensamientos; la mente se calma. Repetimos que no se trata de dejar de pensar ni entrar en un estado místico de percepción. Al contrario, con la mente en calma y la concentración en la respiración estamos muchos más alertas y despiertos a todos los estímulos, somos sensibles y claros frente a ellos.

Se recomienda meditar en la respiración dando un número a cada ciclo respiratorio. Decimos, por ejemplo, uno cuando entra el aire y otro uno cuando sale; así hasta el número diez. Entonces regresamos al uno. Pero busca el método que mejor te acomode. Por ejemplo, puedes decidir

sólo darle un número a la exhalación y estar en silencio mental cuando se inhala.²³

Si eres nuevo en el arte de la meditación es importante iniciar con ejercicios sencillos y prácticos. Procura primero dominar la atención plena en la respiración. Seguramente te encontrarás con la sorpresa de que tu mente se distrae constantemente. Pero así son las cosas. También aprendemos que las cosas sencillas no lo son tanto cuando las intentamos. Vale la pena observar cuánto tiempo podemos permanecer atentos a la respiración (¿cinco segundos, diez?). No hay que preocuparse; la meditación budista nos permite darnos cuenta de que nuestros pensamientos vuelan literalmente al pasado, al futuro o hacia otro lugar donde deseáramos estar. Reconozcamos la distracción y, de manera sensible y cuidadosa, regresemos a la respiración. Puedes empezar con sesiones de diez o quince minutos para después ir alargando el tiempo.

Tenemos que considerar que la mente moderna del siglo XXI está repleta de imágenes medio borrosas de los cientos de estímulos de productos y servicios que se ofrecen en el mercado. Nuestra mente está sobresaturada de ofertas de todo tipo, incluyendo los cursos de superación personal y de autoayuda, además del mundo del consumo cotidiano. Hoy en día el mercadeo recurre a la sensibilidad emocional y a la imagen lúdica más que a la razón y a la lógica. Por ello nuestra mente tiene aún más causas primarias y condiciones secundarias para distraerse y dispersarse. Seguramente cuando meditemos

²³ Hay muchos libros de técnicas de meditación. Recomendamos los que provienen de la tradición budista ya que son los que tienen mejor calidad y experiencias en las diversas técnicas. Entre otros, se puede consultar *18 Meditaciones* de Thubten Dondrub, editorial Dharma, Novelda, España, 2004 y *Siete Maestros, un camino* de John Selby, Barcelona, Vergara, 2004.

estaremos abriendo una compuerta por la que pasarán y se manifestarán en toda su potencia los impulsos emotivos subliminales del mercadeo y los deseos egoístas: cientos y cientos de pensamientos que atropelladamente aparecen y desaparecen en la mente.

Muchos de los grandes avances en la meditación se logran superando pequeños problemas, desde los dolores en la espalda y en las piernas, hasta que la mente se estabiliza más o menos algunos minutos en la respiración. Algunos momentos de la meditación pueden parecernos aburridos y tediosos. Estos mismos estados mentales pueden convertirse en objeto de nuestra atención: ¿qué siento cuando me aburro?, ¿qué pasa en mi cuerpo?

La clave es convertir todo lo que nos pasa, toda experiencia, en objeto de la meditación. Lo ideal es meditar sobre aquello que aparece en la mente, en nuestros pensamientos, sin forzar nada, sin rechazar nada, volviendo constantemente a la conciencia en la respiración. Hay que prestar atención a cada uno de esos momentos, tratarlos con tranquilidad, respeto y una sana curiosidad y no perder de vista cómo nacen, se desarrollan y desaparecen, inclusive el dolor mismo en las piernas.

En resumen, la meditación básicamente tiene el objetivo de sensibilizarnos respecto al modo real de ser de la cosas, es decir, de experimentar con todas sus consecuencias la impermanencia, la imperfección en el mundo y la imprecisión con la que se forman y crecen los fenómenos. Nuestra mente aprende a retratar las formas para poder trabajar con ellas. Dado que todo está en constante cambio y transformación, necesitamos algunos mapas conceptuales que fijen las cosas dentro de nuestra conciencia y así poder tratar con ellas.

La mente sospecha que tiene que existir algo más que lo que vemos y sentimos. La humanidad ha deseado siempre conocer más allá de las

apariencias. La atención plena nos induce a profundizar. Lo primero que vemos es que todos nuestros pensamientos y emociones surgen y desaparecen a la velocidad de un rayo. Vemos aquí una manifestación clara de la impermanencia. Pero después aplicamos la misma metodología a las personas y los objetos que nos rodean y nos damos cuenta de que se mueven, que aparecieron en un momento dado y tendrán que desaparecer en otro, en diversos tiempos. Los propios sentimientos también siguen el mismo ciclo de aparecer y desaparecer. Todo va y viene. Para eso sí nos puede ayudar mucho la memoria. El análisis comparativo e histórico es la mejor prueba de la impermanencia. La respiración es otra prueba de que las cosas van (exhalamos) y vienen (inhalamos).

Rescapitulando: todo es impermanente; nada es fijo, cerrado, aislado y sólido. Cuando meditamos sobre ello observamos que todo es variable, abierto, relacionado y frágil. Por eso, cuando nuestros deseos ansiosos nos llevan a formar una identidad por medio del apego o de la aversión (de la apropiación o la expulsión), lo hacemos con objetos y datos ilusorios que sólo existen en nuestra mente porque, de hecho, para cuando reaccionamos, el objeto real de apego o de aversión ya cambió, ya no es el mismo.

Si nuestros estados de ánimo responden a los estímulos que recibimos y si éstos son cambiantes, es claro que los primeros se modificarán con los segundos. La idea de reeducar la mente es precisamente darle capacidad de compatibilizar la producción de pensamientos con el modo en que están funcionando las cosas en la realidad. Para el éxito de esta reeducación es necesario comprender que todo lo que sucede (a nosotros y al mundo) tiene sus causas primarias y sus condiciones secundarias. Reconocer que la mayoría de las experiencias pasan muy rápidamente es la base de la paciencia y de la

sabiduría que podemos aplicar en un mundo cada vez más agresivo y dinámico.

Sabiduría, en este contexto, quiere decir tener conciencia de nosotros mismos y de lo que nos rodea, básicamente conociendo los pensamientos que estamos produciendo, las emociones que les siguen y las conductas y acciones subsecuentes.

La propuesta que hacemos ahora la podemos robustecer mejor: es no olvidar lo que está pasando dentro y fuera de nosotros. Así tendremos la capacidad de controlar los pensamientos que fluyen en la mente. Si lo logramos, podremos dirigir nuestras emociones hacia estadios más tranquilos, abiertos y sensatos. Si cultivamos conscientemente las emociones por medio de los pensamientos, nos haremos plenamente responsables de las consecuencias y efectos de nuestras acciones. Tener un sentido claro de nuestros pensamientos y emociones equivale a ser plenamente consecuentes con nuestros actos. La larga distancia entre pensamientos y hechos se reduce drásticamente y, por ende, nuestras decisiones personales se convierten en un conjunto coherente y ordenado con el modo de ser de las cosas, con las que convivimos tanto voluntarias como involuntariamente, ya sean agradables o desagradables.

Ahora podemos comprender la verdadera dimensión de la práctica de la meditación: nos permite mostrarnos tal y como somos, no como creemos que somos ni, mucho menos, como suponemos que deberíamos ser. Al aclarar las condiciones de nuestra relación con los demás y al acortar la distancia entre pensamientos y acciones, disminuimos la confusión y la ansiedad. El aceptarnos tal como somos es consecuencia de comprender la realidad. Al igual que el agua, dice Eckhart Tolle, que puede ser sólida, líquida o gaseosa, la conciencia puede estar congelada, materializada en objetos o puede ser fluida como el

agua líquida.²⁴ Para ello debemos eliminar la diferencia entre sujeto y objeto, lo que se consigue cuando la idea de yo se fusiona con la red compleja de relaciones, de causas y condiciones, es decir, cuando el ego desaparece.

Un modo bastante drástico de descongelar la conciencia que toma la forma de hábitos y patrones mentales es enfrentarnos a la idea de la muerte. Si retomamos el tema de la impermanencia podemos decir que una de sus más contundentes verdades es que nuestros cuerpos, todos sin excepción, algún día morirán. La mayoría de las personas reprimimos, sublimamos o huimos de este hecho. Nuestro cuerpo es un muestrario de procesos de cambio e impermanencia. Tomar conciencia de ello nos permite crear una cierta distancia entre la propia conciencia y la realidad física. Nuestro cuerpo es parte de nuestra existencia, pero no lo es todo. Como ya se explicó, creemos que apegarnos al cuerpo nos permitirá establecer algún día una identidad única (lo que, obviamente, nunca sucederá). Aceptar su impermanencia es relativamente satisfactorio en la medida en que dejamos de luchar obsesivamente contra el envejecimiento y contra el desgaste natural de nuestros órganos, huesos y carne. Al conciliarnos con el continuo desgaste de nuestro cuerpo, podemos dedicar nuestras fuerzas a conseguir la paz mental, a recordar que todo lo que somos y lo que nos rodea tiene inevitablemente que desaparecer.

Al centrarnos de este modo, el presente, el ahora, se convierte en lo más importante pues nos damos cuenta de que sólo ahí están los momentos reales de la vida. Hacer las paces con el presente quiere decir que ya no exigimos al tiempo que se comporte como el pasado o que cada experiencia sea lo que creemos que debe ser en el futuro. Si

²⁴ Eckhart Tolle, *El silencio habla*, pp. 57, 58.

podemos observar el presente en su realidad dejamos de pelear con los estímulos que nos ofrece. Con base en esta premisa podemos comenzar trabajando a favor de la vida, poniendo al presente como prioridad y como el evento más importante, el lugar donde la conciencia puede vivir bien.

Vivir el presente o, lo que es lo mismo, no olvidar lo que estamos haciendo, es estar con una conciencia abierta y flexible, tal y como son las cosas. Nos capacita para estar pendientes de los demás y de lo que está sucediendo a nuestro alrededor. La bondad y el cariño que podemos ofrecer en este mundo se encuentran verdaderamente cuando nos centramos en el sufrimiento y en la felicidad de los seres con mente. Cuando estamos atentos a los demás, la gentileza y el cariño por cuidar de su bienestar brotan casi por sí mismos. Pero, para cultivar este tipo de pensamientos, emociones y acciones al servicio de los demás, es necesario centrarnos en lo que está pasando, no olvidar las causas y condiciones que estamos experimentando. Y para ello lo mejor es no establecer metas ni formular ningún deseo sobre cómo deberían ser las cosas. Es decir, para estar en el presente, tenemos que dejar de correr tras los recuerdos y las esperanzas.

La clave de una meditación creativa es precisamente observar el todo sin perseguir ningún objetivo ya sea la iluminación, alcanzar un estado esotérico; ni siquiera lograr la tranquilidad y la paz interna.

Hemos pasado casi toda nuestra vida yendo hacia metas autoimpuestas, ilusiones y deseos. Si frenamos el impulso habitual de reaccionar con impaciencia siguiendo lo que nuestros pensamientos nos señalan, podemos reducir significativamente la ansiedad del apego y la aversión. En nuestra existencia debemos constantemente tomar toda clase de decisiones de muchos niveles. Ahora podemos acompañar estos procesos con la conciencia de lo que estamos

haciendo y sopesar correctamente sus consecuencias. Evidentemente no podemos definir con toda certeza los efectos de cada una de nuestras decisiones y acciones pero, por lo menos, podemos tantear cuánto podrían ayudar o afectar a otros. De ahí la importancia de evitar las congestiones de conceptos y pensamientos que se acompañan con sus respectivas emociones y que nos llevaran otra vez a actuar de modo impulsivo, reactiva e inconscientemente. Así es como podemos dejar descansar la mente; así es como el miedo pierde su fuerza.

Vaciamos la mente y, al tranquilizarla, abrimos espacio para otros sucesos mentales. Lo que importa en este caso es no forzar la mente, no obligarla a la paz sino dejar de presionarla según los modos que definimos con anterioridad. Con este ritmo, logramos prácticamente que la mente funcione como un espacio abierto y vacío, capaz de observar adecuadamente lo que escuchamos y lo que sucede en su interior. Ya no somos arrastrados por nuestros pensamientos.

La conciencia de la atención plena, el recordar, nos da la capacidad para manejar los muchos estímulos que nos distraen e interrumpen, a los que estamos tan expuestos en los tiempos modernos con ideas y promesas de felicidad, seguridad y éxito. Para poder salir del maremoto de emociones condicionadas por el apego y la aversión necesitamos penetrar en los espacios del desarrollo espiritual. Para ello requerimos entrenarnos para desprendernos de la proliferación neurótica de pensamientos y de la presencia de las emociones aflictivas: se trata de abandonar el objetivo de lograr el placer, el éxito, la fama y la alabanza o de evitar sus contrarios.

La conciencia de lo que estamos haciendo en el momento presente es la base. No es sólo otra idea. Es permitir que el destello del presente inunde lo máspreciado de nuestra atención, es decir, la parte más fina de nuestra conciencia: el espacio

interior más recóndito de nuestro corazón, que no es más que el impulso positivo de bondad y compasión de hacer el bien a los demás. En el cristianismo esta presencia se llama Espíritu Santo, en el budismo Luz Clara —seguramente otras religiones tendrán diferentes conceptos para este elemento de la naturaleza humana—. Es básicamente la fuente de la conciencia de nosotros mismos (*self-awareness*, en inglés), el producto de dejar fluir el impulso compasivo: sólo a través de los demás podemos encontrarnos.

Esta conciencia de amor y compasión deriva hacia la comprensión, tanto intelectual como existencial, del sentido de la red de interacciones, dependencias y condiciones en que vivimos y de la que somos consecuencia. Reconocer que todos somos producto de algo y que ninguna persona, situación u objeto existe de modo cerrado, definitivo y sustancial, es recordar que lo que hay es esto y que, casi siempre, es de color gris, ni totalmente puro ni completamente impuro. Aceptamos el modo de ser de las cosas con sus aspectos agradables y nobles y con los desagradables y rastreros. Es la conciencia de las fortalezas y debilidades de lo que pensamos y sentimos. Vemos con más realismo la dinámica de la vida.

Es claro que necesitamos del pasado; recordarlo nos ayuda a recuperar nuestras experiencias y conocimientos. También necesitamos pensar en el futuro y prevenir situaciones que atentan contra nuestro bienestar presente. Pero no para distraernos sino conjugándolos con las condiciones de la actualidad. No olvidar lo que estamos haciendo nos ubica en el presente, donde está la vida, y hace del pasado y del futuro una herramienta de utilidad para el bienestar.

La paradoja del ser humano es que lo mejor que tenemos se encuentra escondido en las raíces profundas de nuestros corazones. Son cosas que no se ven, sólo se sienten algunas veces, en momentos de lucidez y claridad. Poner plena atención al

movimiento de adentro hacia fuera y a la manera en que estamos respondiendo a los estímulos exteriores, nos permite vislumbrar cómo lo no visible, la Luz Clara, produce lo visible, es decir, todas las formas animadas e inanimadas con las que interactuamos momento a momento. Nos damos cuenta de que estamos rodeados de vida y de millones de causas y condiciones que se han enredado entre sí para darnos un modo de ser de las cosas. Poco podemos hacer para desenredar esos nudos de la red de la existencia. Pero cambiar de dentro hacia fuera puede brindarnos más joyas que pobreza, más amabilidad que agresión, más dicha que pena.

Nuestra propuesta es muy simple pero representa un gigantesco esfuerzo: recordar lo que estamos haciendo y no tanto lo que hicimos o lo que vamos hacer. Mantener la mente abierta asumiendo que nada tiene una forma definitiva, que toda forma es imprecisa, abierta, y que todo lo que nace se desintegra.

Recordar que en este momento somos un recuerdo de lo que fuimos y ya no somos. Recordar lo que estamos siendo. Así se podría resumir la propuesta de este pequeño libro. Aceptar esta indefinición nos permite ver las cosas tal y como son, no como cree nuestra mente, que es la mayor responsable de nuestros sufrimientos, aflicciones, malentendidos y problemas. Y todo a causa de no estar donde nos encontramos en realidad: en el presente. Aunque sólo habría que establecer una excepción: sólo hay que olvidar cuando estemos muy cansados, no antes, no después.

Para reflexionar

Alrededor del capítulo 1

El tiempo existía antes de que usted y yo naciéramos y permanecerá inalterable cuando hayamos desaparecido. Sin embargo, desde mi perspectiva, el tiempo existe porque yo existo. Sin mí no habría tiempo. En efecto, la causa de que el tiempo exista y luche contra mí es mi propia existencia.

Chin-Ning Chu

La mente busca alimento incesantemente, y no sólo para el pensamiento; está buscando alimento para su identidad, para su sentido del yo. Así es como el ego (el yo separado) viene a la existencia y se recrea continuamente a sí mismo.

Eckhart Tolle

No hay recuerdos del pasado, sino una reconstrucción de ese pasado.

Dr. Augusto Cury

Nada tiene de malo que existan unas reglas que debemos cumplir. El problema se presenta cuando obedecemos tantas normas que nos olvidamos de nuestro propio juicio, cuando dejamos de escuchar el dictado del corazón.

Sergio Bambarén

Lo que el Buda señaló es que la idea fija que albergamos de nosotros mismos como entidades sólidas y separadas de los demás es dolorosamente limitadora. Es difícil avanzar por el drama de nuestra vida sin creer con tanta seriedad en el personaje que representamos. Tomarnos tan en

serio, pensar que somos tan absurdamente importantes, supone un problema para nosotros.

Pema Chodrön

Alrededor del capítulo 2

Los problemas nunca desaparecerán; incluso en la existencia más maravillosa siempre los habrá. Los problemas existen para ser resueltos y no para que nos inquieten. Así que cuando la ansiedad o la angustia invadan tu alma, en vez de desesperarte, saca lecciones de tu aflicción. Ésa es la mejor manera de darle un sentido al dolor. De otro modo, *el sufrimiento será inútil.*

Dr. Augusto Cury

En mi opinión, una de las principales razones por las que nos mantenemos enojados o resentidos y por las que es difícil conservar la objetividad y perdonar, es porque olvidamos que la persona con la que estamos enojados podría, literalmente, morir esa noche.

Richard Carlson

Hay tres clases de pereza: la tendencia a la comodidad, el desánimo y el “me importa un bledo”. Son las tres formas con las que nos dejamos atrapar por nuestros debilitantes patrones habituales. Sin embargo, explorarlas con curiosidad les arrebatara el poder.

Pema Chodrön

En un mundo donde toda la gente conoce el miedo, no es de extrañarse que todos vivan su vida como conspiraciones secretas y situaciones distorsionadas, todo con el fin de obtener una seguridad que se destruye en su interior desde el momento en que empieza a conspirar. Pero aquí está la respuesta para quienes deseamos una vida superior. Deje que “la muerte entierre a la muerte”.

La propuesta: no olvides lo que estás haciendo

Tenemos muchas cosas más importantes que hacer.

Guy Finley y Ellen Dickstein

Cuando el temor pone en marcha el cerebro emocional, parte de la ansiedad resultante fija la atención en la amenaza que está a la mano, forzando a la mente a obsesionarse acerca de la forma de enfrentarla y pasar por cualquier cosa, de momento.

Daniel Goleman

Alrededor del capítulo 3

El miedo, la codicia y el deseo de poder son las fuerzas psicológicas que no solamente inducen a la guerra y a la violencia entre las naciones, las tribus, las religiones y las ideologías, sino que también son la causa del conflicto incesante en las relaciones personales. Hacen que tengamos una percepción distorsionada de nosotros mismos y de los demás.

Eckhart Tolle

La mayoría de la gente se pasa la vida aprisionada en los confines de sus propios pensamientos. Nunca va más allá del sentido de identidad estrecho y personalizado, fabricado por la mente y condicionado por el pasado.

Eckhart Tolle

Los pensamientos son cosas vivas, núcleos de energía, si lo prefieres. La mayoría de la gente no se para a pensar en la naturaleza de sus pensamientos y, sin embargo, la calidad de lo que piensas determina la calidad de tu vida. Los pensamientos forman parte del mundo material lo mismo que el lago al que vas a nadar o a la calle por la que caminas. Las mentes débiles originan actos débiles. Una mente fuerte, disciplinada, que

cualquiera puede conseguir mediante la práctica diaria, puede obrar milagros.

Robin S. Sharma

Uno de los aspectos más fascinantes de una mente sosegada es su capacidad de permitir que los pensamientos inconscientes se vuelvan conscientes. Gracias a la quietud y a que los pensamientos son recibidos con aceptación, el inconsciente siente menos temor de mostrarse como es y comienzan a surgir pensamientos e ideas que nunca habíamos experimentado.

Richard Carlson

Así pues, la felicidad viene de fuera y de dentro, y no hay contradicción en ello. El buen peregrino combate los males del mundo al tiempo que cultiva su espíritu. El secreto es la compasión hacia uno mismo y hacia los demás, y el principio de la mayor felicidad es esencialmente la expresión de esta idea. Quizás estas dos ideas puedan ser las piedras angulares de nuestra futura cultura.

Richard Layard

Alrededor del capítulo 4

El auténtico progreso en la comprensión de la naturaleza rara vez tiene lugar de forma lineal. Todos los avances importantes son intuiciones repentinas, principios nuevos, nuevos enfoques. Este proceso a base de saltos adelante nos resulta plenamente reconocible.

Marilyn Ferguson

El Buda enseñó que la existencia humana tiene tres características principales: la impermanencia, la ayoidad y el sufrimiento o la insatisfacción. Según el Buda, las vidas de todos los seres están marcadas por estas tres cualidades. Reconocer en nuestra propia experiencia que estas cualidades

La propuesta: no olvides lo que estás haciendo

son reales y verdaderas nos ayuda a relajarnos porque aceptamos las cosas como son.

Pema Chodrön

El darse cuenta de que el mundo creado por la mente humana confundida no es el verdadero mundo, es el primer paso para reconocer la existencia de un mundo superior, nuestro verdadero hogar.

Guy Finley y Ellen Dickstein

La liberación es sencilla. Después de atrapar un pensamiento o una serie de pensamientos de enojo, crítica o tensión, simplemente hay que soltar... Simplemente hay que acostumbrarse a la idea de liberar los pensamientos en vez de dejar que se magnifiquen.

Richard Carlson

Una vez que reconocemos y aceptamos que todas las cosas son transitorias y que el cambio es inexorable, podemos disfrutar de los placeres del mundo sin temor a la pérdida y sin angustia frente al futuro. Cuando nos desapegamos, podemos ver las cosas desde un punto de vista más elevado en lugar de quedar atrapados por los acontecimientos de la vida.

Eckhart Tolle

Alrededor del capítulo 5

Nuestros pensamientos, actitudes y percepciones son, por mucho, los ingredientes que determinan el nivel de satisfacción y tranquilidad. Para mí esto está totalmente fuera de duda. Pero más allá de eso, en términos generales es el único aspecto de la vida sobre el cual tenemos *algún* control.

Richard Carlson

La práctica de la atención, es un estado de conciencia en el cual el cuerpo está relajado, los sentidos alertas y la mente clara y concentrada en la tarea que tenemos entre manos. Se trata de una experiencia directa. La práctica de la atención no es una situación estática, se realiza en medio del movimiento de los eventos de nuestra vida cotidiana.

Shunryu Susuki, Tarthang Turku y otros

Recuerda que es ocupándose y no preocupándose como se producen las soluciones. Con el tiempo tendrás que aprender a ocuparte de las soluciones, antes que preocuparte de los problemas. La palabra misma —pre-ocuparse—significa ocuparse de algo antes de que esto ocurra. ¿Acaso te parece una cosa sensata?

Marco Santillo

Para empezar, no podemos encontrar algo que no estamos buscando. Tan simple como eso. Pero ahora analicemos la idea desde otro ángulo que nos da un sentido más profundo. Lo que “encontramos” en la vida, mejor dicho, lo que llena nuestra vida momento a momento, es siempre el resultado de dónde ponemos nuestra atención.

Guy Finley y Ellen Dickstein

Si pidiéramos a los peces que nos describieran su vida debajo del mar, es probable que olvidaran contarnos lo *mojado* que está. Es frecuente que no reparemos en los rasgos más sobresalientes de nuestro entorno precisamente por lo ubicuos que son. Con nuestro ámbito mental sucede algo muy parecido. Hay teorías tan universales, tan incorporadas a nuestras vidas, que ni si quiera nos damos cuenta de que son teorías.

Joseph Heath y Andrew Potter

Bibliografía

- Aubert, Nicol y Vincent Gaulejac, *El coste de la excelencia* España, Paidós, 1993.
- Bambarén, Sergio, *La playa de los sueños*, España, Brosmac, 2002.
- Borghino, Mario, *El arte de hacer dinero*, México, Grijalbo, 2006.
- Brown, Mick, *El turista espiritual*, España, RBA Libros, 2001.
- Camps, Victoria, *Virtudes públicas*, España, Espasa Calpe, 1990.
- Carlson, Richard, *Lo que sí importa en la vida*, México, Santillana, Alamah, 2004.
- Chodrön, Pema, *Los lugares que te asustan*, España, Oniro, 2002.
- Chu, Chin-Ning, *Hacer menos, conseguir más*, España, Plaza & Janés, 1999.
- Cury, Augusto, *Revolucione su calidad de vida*, México, Grijalbo, 2005.
- Ferguson, Marilyn, *La Conspiración de Acuario*, España, Biblioteca Fundamental Año Cero, 1994.
- Ferrucci, Piero, *El poder de la bondad*, España, Urano, 2005.
- Fierro, Julieta, *Extraterrestres vistos desde la ciencia*, México, Lectorum, 2000.

- Finley, Guy y Ellen Dickstein, *El enemigo íntimo*, EE.UU., Lewellyn, 1997.
- Goleman, Daniel, *La inteligencia emocional*, México, Vergara, 2000.
- Heath, Joseph y Andrew Potter, *Rebelarse vende. El negocio de la contracultura*, México, Taurus, 2005.
- Kundera, Milan, *La ignorancia*, México, Tusquets, 2000.
- Layard, Richard, *La felicidad*, México, Taurus, 2005.
- Maurer, Robert, *El camino del KaiZen*, España, Vergara, 2006.
- Pearsall, Paul, *El último libro de autoayuda que necesitará*, Colombia, Norma, 2006.
- Poleo, Paulo, *El Alquimista*, México, Grijalbo, 2004.
- Rivers, Patrick, *Vivir mejor con menos, sencillamente sin contaminar*, Santiago, Cuatro Vientos, 1995.
- Rulfo, Juan, *Aire de las colina*, México, Areté, 2000.
- Sagan, Carl, *El mundo y sus demonios*, España, Planeta, 1997.
- Sangharákshita, *El Budismo en Occidente*, España, Fundación Tres Joyas, 1993.
- Santillo, Marco, *Entre el cielo y la tierra*, México, Life Quality Project México, A.C., 1999.
- Savater, Fernando, *Despierta y lee*, Buenos Aires, Alfaguara, 1998.

La propuesta: no olvides lo que estás haciendo

Sharma, Robin, S., *El monje que vendió su Ferrari*, España, Plaza & Janés, 2002.

Susuki, Shunryu, Tarthang Turku y otros, *La atención y la vida laboral*, Buenos Aires, Estaciones, 1998.

Todorov, Tzvetan, *Frágil felicidad*, España, Gedisa, 1997.

Tolle, Eckhart, *El silencio habla*, Buenos Aires, Gaia Ediciones, 2003.

____ *Una nueva tierra*, Colombia, Norma, 2005.

Estimado lector:
si usted desea que el autor de
este libro imparta conferencias,
talleres o cursos sobre el
presente libro o los distintos
temas expuestos en otras
obras por favor escriba a
budismokalamas@gmail.com y
consulte directamente la
página web
www.kalamas.org.mx

