

UNA LLAMADA AL AMOR CONSCIENCIA - LIBERTAD - FELICIDAD

Presentación

Las meditaciones que contiene este libro no son ninguna especie de nuevas doctrinas, sino las "memorias" de un místico que tuvo el valor de ver la realidad y que, como consecuencia de ello, vivió lleno de compasión y amor por todos los seres y todas las cosas y se deleitaba "con todo y con nada". en cierto sentido, el libro tiene algo de autobiográfico, porque refleja la dolorosa trayectoria que tuvo que recorrer Tony en los últimos años de su vida para renunciar a cualesquiera sistemas de creencias, ideologías, fórmulas e inclinaciones y acceder a la vida, al amor, a la felicidad y estar solo. El libro versa ante todo, sobre el amor, y los obstáculos al mismo: apegos, instintos, deseos, sistemas de creencias...; en una palabra: sobre los condicionamientos y el modo de liberarse de ellos y conseguir ver, conseguir amar.

No es de esperar que todo el mundo esté de acuerdo con Tony; puede que muchos no quieran ver lo que él quiere hacer ver. Tony es consciente de que muchos prefieren los muros de su prisión a la libertad que hay fuera de ellos; y de que otros no querrían más que mejorar las condiciones de dicha prisión. Él esperaba, eso sí, que algunos tuvieran el valor de evadirse de su encarcelamiento para ver la realidad y resultar transformados por semejante visión. También sabía que otros le acusarían de mirarlo todo desde una perspectiva excesivamente personal e ignorar las dimensiones sociales y estructurales de la realidad. Pero Tony no era ciego a dichas dimensiones; lo que ocurre es que estaba más interesado en ofrecer y propugnar una actitud fundamental necesaria para todos (reformadores de la sociedad, revolucionarios, cristianos, hindúes, ateos...): una actitud muy parecida al nishkama karma de la tradición india, o lo que él llamaba la mística de las acciones no lucrativas, indispensable para cualquiera que desee contribuir a la construcción de una sociedad más justa y humana.

Por supuesto que el libro adolece de cierta dosis de repetitividad; pero las repeticiones son inevitables si no se quiere sacrificar algunas de sus valiosísimas intuiciones. de ahí que el texto haya sido conservado tal como Tony lo dejó, a excepción de algunas levísimas correcciones. Aun a riesgo de provocar controversia, hemos decidido ofrecer al público estas meditaciones, porque estamos convencidos de su extraordinario valor, no porque preveamos que hayan de concitar el entusiasmo de sus seguidores. de todos modos, tal vez algunos tengan el valor de tomárselas en serio.... y consigan ver

JOSEPH MATTAM S.J.

Ahmedabad, 4 de enero de 1991

MEDITACION 1

"¿De qué le sirve al hombre ganar todo el mundo si pierde su vida?"

(Mt. 16,26)

Recuerde la clase de sentimiento que experimentas cuando alguien te elogia, cuando te ves aprobado, aceptado, aplaudido... Y compáralo con el sentimiento que brota en tu interior cuando contemplas la salida o la puesta del sol, o la naturaleza en general, o cuando lees un libro o ves una película que te gusta de veras. Trata de revivir este último sentimiento y compáralo con el primero, el producido por el hecho de ser elogiado. Comprende que este primer tipo de sentimiento proviene de tu propia "glorificación" y "promoción" y es un sentimiento mundano, mientras el segundo proviene de tu propia realización y es un sentimiento anímico.

Veamos otro contraste: recuerda la clase de sentimiento que experimentas cuando obtienes algún éxito cuando consigues lo que anhelas, cuando "llegas arriba", cuando vences en una partida, en una apuesta, en una discusión. Y compáralo con el sentimiento que te invade cuando disfrutas realmente con tu trabajo, cuando de veras te

absorbe por entero la tarea que desempeñas. Y observa, una vez más, la diferencia cualitativa que existe entre el sentimiento mundano y el sentimiento anímico.

Y todavía otro contraste más: Recuerda lo que sentías cuando tenías poder, cuando tú eras el jefe y la gente te respetaba y acataba tus órdenes, o cuando eras una persona popular y admirada. Y compara ese sentimiento mundano con el sentimiento de intimidad y compañerismo que has experimentado cuando has disfrutado a tope la compañía de un amigo o de un grupo de amigos con los que te has reído y divertido de veras.

Una vez hecho lo anterior, trata de comprender la verdadera naturaleza de los sentimientos mundanos, es decir, los sentimientos de autobombo y vanagloria, que no son naturales, sino que han sido inventados por tu sociedad y tu cultura para hacer que seas productivo y poder controlarte. Dichos sentimientos no proporcionan el sustento y la felicidad que se producen cuando contemplas la naturaleza o disfrutas de la compañía de un amigo o de tu propio trabajo, sino que han sido ideados para producir ilusiones, emoción... y vacío.

Trata luego de verte a ti mismo en el transcurso de un día o de una semana y piensa cuantas de las acciones que has realizado y de las actividades en que te has ocupado han estado libres del deseo de sentir esas emociones e ilusiones que únicamente producen vacío, del deseo de obtener atención y la aprobación de los demás, la fama, la popularidad, el éxito o el poder.

Fíjate en las personas que te rodean. ¿Hay entre ellas alguna que no se interese por esos sentimientos mundanos? ¿Hay una sola que no esté dominada por dichos sentimientos, que no los ansíe, que no emplee consciente o inconscientemente, cada minuto de su vida en buscarlos? Cuando consigas ver esto, comprenderás cómo la gente trata de ganar el mundo y cómo, al hacerlo, pierde su vida. Y es que viven unas vidas vacías, monótonas, sin alma...

Propongo a tu consideración la siguiente parábola de la vida: un autobús cargado de turistas atraviesa una hermosísima región llena de

lagos, montañas, ríos y praderas. Pero las cortinas del autobús están echadas, y los turistas, que no tienen la menor idea de lo que hay al otro lado de las ventanillas, se pasan el viaje discutiendo sobre quién debe ocupar el mejor asiento del autobús, a quien hay que aplaudir, quién es el más digno de consideración... Y así siguen hasta el final del viaje.

MEDITACION 2

"Si alguno viniere a mí y no odia a su padre y a su madre, a su mujer y a sus hijos, a sus hermanos y hermanas y hasta su propia vida, no puede ser discípulo mío"
(Lc. 14,26)

Echa un vistazo al mundo y observa la infelicidad que hay en torno a ti y dentro de ti mismo. ¿Acaso sabes cuál es la causa de tal infelicidad? Probablemente digas que la causa es la soledad, o la opresión, o la guerra, o el odio, o el ateísmo... Y estarás equivocado. La infelicidad tiene una sola causa: las falsas creencias que albergas en tu mente; creencias tan difundidas, tan comúnmente profesadas, que ni siquiera se te ocurre la posibilidad de ponerlas en duda. Debido a tales creencias, ves el mundo y te ves a ti mismo de una manera deformada. Estás tan profundamente "programado" y padeces tan intensamente la presión de la sociedad que te ves literalmente obligado a percibir el mundo de esta manera deformada. Y no hay solución, porque ni siquiera sospechas que tu percepción está deformada, que piensas de manera equivocada, que tus creencias son falsas.

Mira en derredor tuyo y trata de encontrar a una sola persona que sea auténticamente feliz: sin temores de ningún tipo, libre de toda clase de inseguridades, ansiedades, tensiones, preocupaciones... Será un milagro si logras encontrar a una persona así entre cien mil. ello debería hacerte sospechar de la "programación" y las creencias que tanto tú como esas personas tenéis en común. Pero resulta que también has sido "programado" para no abrigar sospechas ni dudas y para limitarte a confiar en lo que tu tradición, tu cultura, tu sociedad y tu religión te dicen que des por sentado. Y si no eres feliz, ya has sido

adiestrado para culparte a ti de ello, no a tu "programación" ni a tus ideas y creencias culturalmente heredadas. Pero lo que empeora aún más las cosas es el hecho de que la mayoría de las personas han sufrido tal lavado de cerebro que ni siquiera se dan cuenta de lo infelices que son...: como el hombre que sueña y no tiene ni idea de que está soñando.

¿Cuáles son esas falsas creencias que te apartan de la felicidad? Veamos algunas. Por ejemplo, ésta: "No puedes ser feliz sin las cosas a las que estás apegado y que tanto estimas". Falso. No hay un solo momento en la vida en el que no tengas cuanto necesitas para ser feliz. Piensa en ello durante un minuto... La razón por la que eres infeliz es porque no dejas de pensar en lo que no tienes, en lugar de pensar más bien en lo que tienes en este momento.

O esta otra: "La felicidad es cosa del futuro". No es cierto. Tú eres feliz aquí y ahora; pero no lo sabes, porque tus falsas creencias y tu manera deformada de percibir las cosas te han llenado de miedos, de preocupaciones, de ataduras, de conflictos, de culpabilidades y de una serie de "juegos" que has sido "programado" para jugar. Si lograras ver a través de toda esa maraña, comprobarías que eres feliz... y no lo sabes.

Otra falsa creencias: "La felicidad te sobrevendrá cuando logres cambiar la situación en que te encuentras y a las personas que te rodean". Tampoco es cierto. Estás derrochando estúpidamente un montón de energías tratando de cambiar el mundo. Si tu vocación en la vida es la de cambiar el mundo, ¡adelante, cámbialo!; pero no abrigues la ilusión de que así lograrás ser feliz. Lo que te hace feliz o desdichado no es el mundo ni las personas que te rodean, sino los pensamientos que albergas en tu mente. Tan absurdo es buscar la felicidad en el mundo exterior a uno mismo como buscar un nido de águilas en el fondo del mar. Por eso, si lo que buscas es la felicidad, ya puedes dejar de malgastar tus energías tratando de remediar tu calvicie, o de conseguir una figura atractiva, o de cambiar de casa, de trabajo, de comunidad, de forma de vivir o incluso de personalidad. ¿No te das cuenta de que podrías cambiar todo eso, tener la mejor de las apariencias, la más encantadora personalidad, vivir en el lugar más

hermoso el mundo... y, a pesar de ello, seguir siendo infeliz? En el fondo, tú sabes que esto es cierto; sin embargo, te empeñas en derrochar esfuerzos y energías tratando de obtener lo que sabes muy bien que no puede hacerte feliz.

Y otra falsa creencia más: "Si se realizan todos tus deseos, serás feliz". También eso es absolutamente falso. De hecho, son precisamente esos deseos los que te hacen vivir tenso, frustrado, nervioso, inseguro y lleno de miedos. Haz una lista de todos tus apegos y deseos, y a cada uno de ellos dile estas palabras: "En el fondo de mi corazón, sé que aunque te obtenga, no alcanzaré la felicidad". Reflexiona sobre la verdad que encierran estas palabras. Lo más que puede proporcionarte el cumplimiento de un deseo es un instante de placer y de emoción. Y no hay que confundir eso con la felicidad.

¿Qué es entonces, la felicidad? Muy pocas personas lo saben, y nadie puede decírtelo, porque la felicidad no puede ser descrita. ¿Acaso puedes describir lo que es la luz a una persona que no ha conocido en toda su vida más que la oscuridad? ¿O puedes quizá describir la realidad a alguien durante un sueño? Comprende tu oscuridad, y ésta se desvanecerá; entonces sabrás lo que es la luz. Comprende tu pesadilla como tal pesadilla, y ésta cesará; entonces despertarás a la realidad. comprende tus falsas creencias, y éstas perderán fuerzas; entonces conocerás el sabor de la felicidad.

Si las personas desean tanto la felicidad, ¿por qué no intentan comprender sus falsas creencias? En primer lugar, porque nunca las ven como falsas, ni siquiera como creencias. De tal modo han sido "programadas" que las ven como hechos, como realidad. en segundo lugar, porque les aterra la posibilidad de perder el único mundo que conocen: el mundo de los deseos, los apegos, los miedos, las presiones sociales, las tensiones, las ambiciones, las preocupaciones, la culpabilidad..., con los instantes de placer, de consuelos y de entusiasmo que tales cosas proporcionan. Imagínate a alguien que temiera liberarse de una pesadilla, porque, a fin de cuentas, fuera ése el único mundo que conociera...: he ahí tu retrato y el de muchas otras personas.

Si quieres obtener una felicidad duradera, has de estar dispuesto a odiar a tu padre, a tu madre... y hasta tu propia vida, y a perder cuanto posees. ¿De qué manera? No desprendiéndote de ello ni renunciando a ello (porque, cuando renuncias a algo forzosamente, queda uno vinculado a ello para siempre), sino, más bien, procurando verlo como la pesadilla que en realidad es; y entonces, lo conserves o no, habrá perdido todo dominio sobre ti y toda posibilidad de dañarte, y al fin te habrás liberado de tu sueño, de tu oscuridad, de tu miedo, de tu infelicidad...

Dedica, pues, un tiempo a tratar de ver tal como son cada una de las cosas a las que te aferras: una pesadilla que, por una parte, te proporciona entusiasmo y placer y, por otra, preocupación, inseguridad, tensión, ansiedad, miedo, infelicidad...

El padre y la madre: una pesadilla. La mujer y los hijos, los hermanos y hermanas: una pesadilla. Todas tus pertenencias: una pesadilla. Tu vida, tal como es: una pesadilla. Cada una de las cosas a las que te aferras y sin las que estás convencido de que no puedes ser feliz: una pesadilla... Por eso odiarás a tu padre y a tu madre, a tu mujer y a tus hijos, a tus hermanos y hermanas... y hasta tu propia vida. Por eso deberás dejar todas tus pertenencias, es decir, dejarás de aferrarte a ellas, y de este modo habrás destruido su capacidad de dañarte. Por eso, finalmente, experimentarás ese misterioso estado que no puede ser descrito con palabras: el estado de felicidad y una paz permanentes. Y comprenderás cuán cierto es que quien deja de aferrarse a sus hermanos y hermanas, a su padre, a su madre, a sus hijos, a sus tierras y posesiones... recibe el ciento por uno y obtiene la vida eterna.

MEDITACION 3

**"Al que quiera pleitear contigo para quitarte la túnica, déjale también el manto; y a quien te fuerce a caminar una milla, acompáñalo dos"
(Mt 5,40-41)**

Si observas de qué modo estás hecho y cómo funcionas, descubrirás

que hay en tu mente todo un "programa" toda una serie de presupuestos acerca de cómo debe ser el mundo, cómo debes ser tú mismo y qué es lo que debes desear.

¿Quién es el responsable de ese "programa"? Tú no, desde luego. No eres realmente tú quien ha decidido cosas tan fundamentales como son tus deseos y exigencias, tus necesidades, tus valores, tus gustos, tus actitudes... Han sido tus padres, tu sociedad, tu cultura, tu religión y tus experiencias pasadas las que han introducido en tu "ordenador" las normas de funcionamiento. Ahora bien, sea cual sea tu edad y vayas a donde vayas, tu "ordenador" va contigo y actúa y funciona en cada momento consciente del día, insistiendo imperiosamente en que sus exigencias deben ser satisfechas por la vida, por la gente, por ti mismo. De hacerlo así, el "ordenador" te permitirá vivir pacífica y felizmente; de lo contrario, y aunque tú no tengas la culpa, generará unas emociones negativas que te harán sufrir.

Cuando, por ejemplo, otras personas no viven con arreglo a las expectativas de tu "ordenador", éste te atormenta a base de frustración, de ira, de amargura... O cuando, por ejemplo, las cosas escapan a tu control, o el futuro es incierto, tu "ordenador" insiste en que experimentes ansiedad, tensión, preocupación... Entonces empleas un montón de energías en hacer frente a esas emociones negativas. Y generalmente te las apañas para gastar más aún energías en intentar cambiar el mundo que te rodea, al objeto de satisfacer las exigencias de tu "ordenador". con lo cual obtienes cierta dosis de una paz bastante precaria, porque en cualquier momento la menor nimiedad (un tren que se retrasa, una grabadora que no funciona, una carta que no llega...) no es conforme con el programa de tu "ordenador", y éste se empeñará en que vuelvas a preocuparte de nuevo.

Por eso llevas una existencia patética, siempre a merced de las cosas y las personas, tratando desesperadamente de que se ajusten a las exigencias de tu "ordenador", a fin de poder tú disfrutar de la única paz que conoces: una tregua temporal de tus emociones negativas, cortesía de tu "ordenador" y de tu "programa".

¿Tiene esto solución? Por supuesto que sí. Naturalmente, no podrás

cambiar tu "programa" de buenas a primeras o quizá nunca. Pero ni siquiera lo necesitas. Intenta lo siguiente: imagina que te encuentras en una situación o con una persona que te resulta desagradable y que ordinariamente tratas de evitar. Observa ahora cómo tu "ordenador" entra instintivamente en funcionamiento e insiste en que evites dicha situación o trates de modificarla. Si consigues resistir y te niegas a modificar la situación, observa cómo el "ordenador" se empeña en que experimentes irritación, ansiedad, culpabilidad o cualquier emoción negativa. Sigue considerando esa situación (o persona) desagradable hasta que caigas en la cuenta de que no es ella la que origina las emociones negativas (ella se limita a "estar ahí" y a desempeñar su función bien o mal, acertada o equivocadamente, es lo de menos). Es tu "ordenador" el que gracias al "programa", se empeña en que tu reacciones a base de emociones negativas. Lo verás mejor si logras comprender que hay personas que, con un programa diferente, y frente a la misma situación, persona o acontecimiento, reaccionan con absoluta calma y hasta con gusto y contento. No cejes hasta haber captado esta realidad: la única razón por la que tú no reaccionas de este modo es porque tu "ordenador" insiste obstinadamente en que es la realidad la que debe ser modificada para ajustarse a su "programa". Observa todo esto desde fuera, pos así decirlo, y comprueba el prodigioso cambio que se produce en ti.

Una vez que hayas comprendido esta verdad y, consiguientemente, haya dejado tu "ordenador" de generar emociones negativas, puedes emprender cualquier acción que creas conveniente. Puedes evitar la situación o a la persona en cuestión; puedes tratar de cambiarla; puedes insistir en que se respeten tus derechos o los derechos de los demás; puedes incluso recurrir al uso de la fuerza... Pero sólo después de haber conseguido liberarte de los trastornos emocionales, porque sólo entonces tu acción nacerá de la paz y del amor, no del deseo neurótico de satisfacer a tu "ordenador", de ajustarse a su "programa" o de liberarte de las emociones negativas que genera. Y sólo entonces comprenderás cuán profunda es la sabiduría de estas palabras: "Al que quiera pleitear contigo para quitarte la túnica, déjale también el manto; y a quien te fuerce a caminar una milla, acompáñalo dos". Porque te resultará evidente que la verdadera opresión proviene, no de las personas que pleitean contigo ni de quien te somete a un trabajo

excesivo, sino de tu "ordenador", cuyo "programa" acaba con la paz de tu mente en el momento en que las circunstancias externas dejan de ajustarse a sus exigencias. Se sabe de personas que han sido felices... ¡incluso en el opresivo clima de un campo de concentración!

De lo que necesitas ser liberado es de la opresión de tu "programa". Sólo así podrás experimentar la libertad interior que está en el origen de toda revolución social, porque esa intensísima emoción, esa pasión que brota en tu corazón a la vista de los males sociales y te impulsa a la acción, tendrá su origen en la realidad, no en tu "programa" ni en tu ego.

MEDITACION 4

"... Y el joven se marchó entristecido, porque tenía muchos bienes"
(Mc. 10,22)

¿Has pensado alguna vez que has sido "programado" para ser infeliz y que, por lo tanto, hagas lo que hagas para obtener la felicidad, estás abocado al fracaso?

Es como si introdujeras una serie de ecuaciones matemáticas en un ordenador, y éste fallara cada vez que pulsas el teclado para obtener un pasaje de Shakespeare.

Si quieres ser feliz, no necesitas hacer ningún tipo de esfuerzo; ni siquiera necesitas buena voluntad o buenos deseos, sino comprender con claridad de qué manera has sido "programado" exactamente. Lo que ha ocurrido es lo siguiente: primero, tu sociedad y tu cultura te han enseñado a creer que no puedes ser feliz sin determinadas personas y determinadas cosas. Echa un vistazo a tu alrededor, y por todas partes verás personas que en realidad han construido sus vidas sobre la creencia que sin determinadas cosas - dinero, poder, éxito, aceptación, fama, amor, amistad, espiritualidad, Dios... - no pueden ser

felices. ¿Cuál es la combinación exacta en tu caso?

Una vez que te has "tragado" tu creencia, has desarrollado instintivamente un especial apego a esa persona o cosa, sin la que estabas convencido de no poder ser feliz. Luego vinieron los consabidos esfuerzos por adquirirla, aferrarte a ella una vez conseguida y eliminar toda posibilidad de perderla. Todo ello te llevó finalmente a una servil dependencia emocional de ella, hasta el punto de concederle el poder de hacerte estremecer al conseguirla, de angustiarte ante la posibilidad de verte privado de ella y entristecerte en el caso de perderla efectivamente. Detente ahora por unos momentos y contempla horrorizado la lista interminable de ataduras que te tienen preso. Piensa en cosas y personas concretas, no en abstracciones... Una vez que tu apego a ellas se hubo apoderado de ti, comenzaste a esforzarte al máximo, en cada instante de tu vida consciente, por reordenar el mundo que te rodeaba, en orden a conseguir y conservar los objetos de tu adhesión. Es ésta una agotadora tarea que apenas te deja energías para dedicarte a vivir y disfrutar plenamente la vida. Pero, además, es una tarea imposible en un mundo que no deja de cambiar y que tú, sencillamente, no eres capaz de controlar. Por eso, en lugar de una vida de plenitud y serenidad, estás condenado a vivir una vida de frustración, ansiedad, preocupación, inseguridad, incertidumbre y tensión. Durante unos pocos y efímeros momentos, el mundo, efectivamente, cede a tus esfuerzos y se acomoda a tus deseos, y gozas entonces de una pasajera felicidad. Mejor dicho: experimentas un instante de placer, que en modo alguno sustituye la felicidad, porque viene acompañado de un difuso temor a que, en cualquier momento, ese mundo de cosas y personas que con tanto esfuerzo has conseguido construir escape a tu control y te llene de frustración, que es algo que, tarde o temprano, acaba siempre por suceder.

Hay algo aquí que conviene meditar: siempre que te encuentras inquieto o temeroso, es porque puedes perder o no conseguir el objeto de tu deseo, ¿no es verdad? Y siempre que sientes celos, ¿no es porque alguien puede llevarse aquello a lo que tú estás apegado? ¿Acaso tu irritación no se debe a que alguien se interpone entre ti y lo que deseas? Observa la paranoia que te entra cuando ves amenazado

el objeto de tu adhesión o de tu afecto: no eres capaz de pensar con objetividad, y toda tu visión se deforma, ¿no es así? Y cuando te encuentres fastidiado, ¿no es porque no has conseguido en suficiente medida lo que tú crees que puede hacerte feliz o por lo que sientes apego? Y cuando estás deprimido y triste, ¿acaso no ve todo el mundo que es porque la vida no te da aquello sin lo que estás convencido de que no puedes ser feliz? Casi todas las emociones negativas que experimentas son fruto directo de un apego de este tipo.

Así pues estás agobiado por la carga de tus ataduras... y luchando desesperadamente por alcanzar la felicidad precisamente aferrándote a dicha carga. La sola idea es verdaderamente absurda. Pero lo trágico es que ése es el único método que nos han enseñado para lograr la felicidad (un método seguro, por otra parte para producir desasosiego, frustración y tristeza). A casi nadie le han enseñado que, para ser auténticamente feliz, una sola cosa es necesaria: desprogramarse, liberarse de esas ataduras.

Cuando uno descubre esta palmaria verdad, le aterra pensar el dolor que pude suponerle el liberarse de sus ataduras. Pero lo cierto es que no se trata de un proceso doloroso, ni mucho menos. Al contrario: liberarse de las ataduras constituye una tarea absolutamente gratificante, con tal de que el instrumento empleado para ello no sea la fuerza de voluntad ni la renuncia, sino la visión. Todo cuanto tienes que hacer es abrir los ojos y ver que, de hecho, no necesitas en absoluto eso a lo que estás tan apegado; que has sido programado y condicionado para creer que no puedes ser feliz o que no puedes vivir sin esa persona o cosa determinada. Seguramente recuerdas la angustia que experimentaste cuando perdiste a alguien o algo que era para ti de incalculable valor; probablemente estabas seguro de que nunca más volverías a ser feliz. Pero, ¿qué sucedió después? Pasó el tiempo, y aprendiste a arreglártelas perfectamente, ¿no es así? Aquello debería haberte hecho ver la falsedad de tu creencia, la mala pasada que estaba jugándote tu mente "programada".

Un apego no es un hecho. Es una creencia, una fantasía de tu mente, adquirida mediante una "programación". Si esa fantasía no existiera en tu mente, no estarías apegado. Amarías las cosas y las personas y

disfrutarías de ellas; pero, al no existir la creencia, disfrutarías de ellas sin ataduras de ningún tipo. ¿Existe, de hecho, otra forma de disfrutar realmente de algo? Pasa revista a todos tus apegos y ataduras, y dile a cada persona u objeto que te venga a la mente: "En realidad no estoy apegado a ti en absoluto. Tan sólo estoy engañándome a mí mismo creyendo que sin ti no puedo ser feliz" Limitate a hacer esto con toda honradez, y verás el cambio que se produce en ti: "En realidad no estoy apegado a ti en absoluto. Tan sólo estoy engañándome a mí mismo creyendo que sin ti no puedo ser feliz".

MEDITACION 5

"Es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que no entre un rico en el Reino de Dios"
(Mc. 10,25)

¿Qué puede hacerse para alcanzar la felicidad? No hay nada que ni tú ni cualquier otro podáis hacer. ¿Por qué? Por la sencilla razón de que ahora mismo ya eres feliz, ¿y cómo vas a adquirir lo que ya tienes? Pero, si es así ¿Por qué no experimentas esa felicidad que ya posees? Pues, simplemente, porque tu mente no deja de producir infelicidad. Arroja esa infelicidad de tu mente, y al instante aflorará al exterior la felicidad que siempre te ha pertenecido. ¿Y cómo se arroja fuera la infelicidad? descubre qué es lo que la origina y examina la causa abiertamente y sin temor: la infelicidad desaparecerá automáticamente.

Ahora bien, si te fijas como es debido, verás que hay una sola cosa que origina la infelicidad: el apego. ¿Y qué es el apego? Es un estado emocional de vinculación compulsiva a una cosa o persona determinada, originado por la creencia de que sin esa cosa o persona no es posible ser feliz. Tal estado emocional se compone de dos elementos; uno positivo y otro negativo. El momento positivo es el fogonazo de placer y la emoción el estremecimiento que experimentas cuando logras aquello a lo que estás apegado. El elemento negativo es la sensación de amenaza y de tensión que siempre acompaña al apego. Imagínate a alguien encerrado en un campo de concentración y que no deja de engullir comida: con una mano se lleva la comida a la boca, mientras que con la otra protege la comida restante de la codicia de

sus compañeros de encierro, que tratarán de arrebatársela en cuanto baje la guardia. He aquí la imagen perfecta de la persona apegada. Por su propia naturaleza, el apego te hace vulnerable al desorden emocional y amenaza constantemente con hacer añicos tu paz. ¿Cómo puedes esperar, entonces, que una persona apegada acceda a ese océano de felicidad que llamamos el "Reino de Dios"? ¿Es como esperar que un camello pase por el ojo de una aguja!.

Ahora bien, lo verdaderamente trágico del apego es que, si no se consigue su objeto, origina infelicidad; y si se consigue, no origina propiamente la felicidad, sino que simplemente produce un instante de placer, seguido de la preocupación y el temor de perder dicho objeto. Dirás: "Entonces, ¿no puedo tener ni un solo apego?" Por supuesto que sí. Puedes tener todos los apegos que quieras. Pero por casa uno de ellos tendrás que pagar un precio en forma de pérdida de felicidad. Fíjate bien: los apegos son de tal naturaleza que, aun cuando lograras satisfacer muchos de ellos a lo largo de un día, con que sólo hubiera uno que no pudieras satisfacer, bastaría para obsesionarte y hacerte infeliz. No hay manera de ganar la batalla de los apegos. Pretender un apego sin infelicidad es algo así como buscar agua que no sea húmeda. Jamás ha habido nadie que haya dado con la fórmula para conservar los objetos de los propios apegos sin lucha, sin preocupación, sin temor y sin caer, tarde o temprano derrotado.

En realidad, sin embargo, si hay una fórmula de ganar la batalla de los apegos: renunciar a ellos. Contrariamente a lo que suele creerse, renunciar a los apegos es fácil. Todo lo que hay que hacer es ver, pero ver realmente, las siguientes verdades. PRIMERA VERDAD; estás aferrado a una falsa creencia, a saber, la que sin una cosa o persona determinada no puedes ser feliz. examina tus apegos uno a uno y comprobarás la falsedad de semejante creencia. Tal vez tu corazón se resista a ello; pero, en el momento en que consigas verlo, el resultado emocional se producirá de inmediato y en ese mismo instante el apego perderá su fuerza. SEGUNDA VERDAD: si te limitas a disfrutar las cosas, negándote a quedar apegado a ellas, es decir, negándote a creer que no podrás ser feliz sin ellas, te ahorrarás toda la lucha y toda la tensión emocional que supone el protegerlas y conservarlas. ¿No conoces lo que es poder conservar todos los objetos de tus distintos

apegos sin renunciar a uno sólo de ellos, y poder disfrutarlos más a fin a base de no apegarte ni aferrarte a ellos, porque te encuentras pacífico y relajado y no sientes la menor amenaza en relación a su disfrute? TERCERA Y ÚLTIMA VERDAD: Si aprendes a disfrutar el aroma de un millar de flores, no te aferrarás a ninguna de ellas ni sufrirás cuando no puedas conseguirla. Si tienes mil platos favoritos, la pérdida de uno de ellos te pasará inadvertida, y tu felicidad no sufrirá menoscabo. Pero son precisamente tus apegos los que te impiden desarrollar un más amplio y más variado gusto por las cosas y las personas.

A la luz de estas tres verdades, no hay apego que sobreviva. Pero la luz, para que tenga efecto, debe brillar ininterrumpidamente. Los apegos sólo pueden medrar en la oscuridad del engaño y la ilusión. Si el rico no puede acceder al reino del gozo y de la alegría, no es porque quiera ser malo, sino porque decide ser ciego.

MEDITACION 6

"Las zorras tienen guaridas, y las aves del cielo nidos; pero el hijo del hombre no tiene donde reclinar la cabeza"
(Mt. 8,20)

He aquí un error que la mayoría de las personas cometen en sus relaciones con los demás: tratar de construirse un nido estable en el flujo constantemente móvil de la vida.

Piensa en alguien cuyo amor desees. ¿Quieres ser alguien importante para esa persona y significar algo especial en su vida? ¿Quieres que esa persona te ame y se preocupe por ti de una manera especial? Si es así abre tus ojos y comprueba que estás cometiendo la necedad de invitar a otros a reservarte para sí mismos, a limitar tu libertad en su propio provecho, a controlar tu conducta, tu crecimiento y tu desarrollo de forma que éstos se acomoden a sus propios intereses. Es como si la otra persona te dijera: "Si quieres ser alguien especial para mí, debes aceptar mis condiciones, porque, en el momento en que dejes de responder a mis expectativas, dejarás de ser especial" ¿Quieres ser alguien especial para otra persona? Entonces has de pagar un precio en forma de pérdida de libertad. Deberás danzar al son de esa otra

persona, del mismo modo que exiges que los demás dancen a tu propio son si desean ser para ti algo especial.

Párate por un momento a preguntarte si merece la pena pagar tanto por tan poco. Imagina que a esa persona, cuyo especial amor deseas, le dices: "Déjame ser yo mismo, tener mis propios pensamientos, satisfacer mis propios gustos, seguir mis propias inclinaciones, comportarme tal como yo decida que quiero hacerlo...". En el momento que digas estas palabras, comprenderás que estás pidiendo lo imposible. Pretender ser especial para alguien significa, fundamentalmente, someterse a la obligación de hacerse grato a esa persona y, consiguientemente, perder tu propia libertad. Tómate el tiempo que necesites para comprenderlo...

Tal vez ahora estés ya en condiciones de decir: "Prefiero mi libertad antes que tu amor". Si tuvieras que escoger entre tener compañía en la cárcel o andar libremente por el mundo en soledad, ¿qué escogerías? Dile ahora a esa persona: "Te dejo que seas tú mismo/a, tener tus propios pensamientos, satisfacer tus propios gustos, seguir tus propias inclinaciones, comportarte tal como decidas que quieres hacerlo... " En el momento en que digas esto, observarás una de estas dos cosas: o bien tu corazón se resistirá a pronunciar esas palabras y te revelarás como la persona posesiva y explotadora que eres (con lo que es hora que examines tu falsa creencia de que no puedes vivir o no puedes ser feliz sin esa otra persona), o bien tu corazón pronunciará dichas palabras sinceramente, y en ese mismo instante se esfumará todo tipo de control, de manipulación, de explotación, de posesividad, de envidia... "Te dejo que seas tu mismo: que tengas tus propios pensamientos, que satisfagas tus propios gustos, que sigas tus propias inclinaciones, que te comportes tal como decidas que quieres hacerlo..."

Y observarás también algo más: que la otra persona deja automáticamente de ser algo especial e importante para ti, pasando a ser importante del mismo modo en que una puesta de sol o una sinfonía son hermosas en sí mismas, del mismo modo en que un árbol es algo especial en sí mismo y no por los frutos o la sombra que pueda ofrecerte. Compruébalo diciendo de nuevo: "Te dejo que seas tú

mismo..." Al decir estas palabras te has liberado a ti mismo. Ahora ya estás en condiciones de amar. Porque, cuando te aferras a alguien desesperadamente, lo que le ofreces a la otra persona no es amor, sino una cadena con la que ambos, tú y la otra persona amada, quedáis estrechamente atados. El amor sólo puede existir en libertad. El verdadero amante busca el bien de la persona amada, lo cual requiere especialmente la liberación de ésta con respecto a aquél.

MEDITACION 7

"Airado, el dueño de la casa le dijo a su siervo: 'Sal en seguida a las calles y plazas de la ciudad y traéte a los pobres y lisiados y ciegos y cojos'"
(Lc. 14,21)

Piensa en alguien que te desagrade: alguien a quien sueles tratar de evitar, porque su presencia te produce sentimientos negativos. Imagina que estás ahora mismo en presencia de esa persona y observa cómo surgen las emociones negativas... Es perfectamente posible que imagines a alguien pobre, lisiado, ciego o cojo

Comprende ahora que, si invitas a tu casa a esa persona, ese mendigo que anda por las plazas y las calles, es decir, si la invitas a estar en tu presencia, ella te ofrecerá algo que ninguno de tus encantadores y amables amigos, por muy rico que sea, pueden ofrecerte. Te revelará a ti mismo tu propio ser y la naturaleza humana: una revelación tan valiosa como cualquiera de las que pueden hallarse en la Biblia, porque ¿de qué te vale conocer todas las Escrituras si no te conoces a ti mismo y, consiguientemente, vives como si fueras un "robot"? La revelación que este mendigo va a hacerte servirá para ensanchar tu corazón hasta que haya espacio en él para toda criatura viviente. ¿Puede haber mejor regalo?

Trata de verte ahora reaccionando negativamente y hazte la siguiente pregunta: "Tengo yo el control de esta situación o, por el contrario, es la situación la que me domina a mí?" Esa es la primera revelación. Y a continuación viene la segunda: la manera de controlar esta situación consiste en que tengas el control de ti mismo, cosa que en realidad no

sucede. ¿Cómo se logra este dominio? Todo lo que tienes que hacer es comprender que hay personas en el mundo que, si estuvieran en tu lugar, no se verían afectadas negativamente por esa persona, sino que controlarían la situación y estarían por encima de ella, no sometidas a ella como tú lo estás. Así pues, no es esa persona la que origina tus sentimientos negativos, como equivocadamente crees, sino tu "programación": ésta es la tercera y principal revelación. Observa lo que ocurre cuando logras realmente comprender esto.

Una vez recibidas estas revelaciones acerca de ti mismo, presta atención a la revelación relativa a la naturaleza humana. ¿sabes si esa otra persona es o no responsable de ese comportamiento o esa característica suya que te hace reaccionar negativamente? Sólo puedes persistir en tus sentimientos negativos si crees, equivocadamente, que esa persona es perfectamente libre y consciente y, por lo tanto, responsable. Pero ¿acaso hay alguien que haga el mal con pleno conocimiento de causa? La capacidad de hacer el mal o de ser malo no tiene que ver con la libertad, sino que es una enfermedad, porque supone una falta de consciencia y de sensibilidad. Los que son verdaderamente libres no pueden pecar, como tampoco Dios puede hacerlo. Esa pobre persona que tienes ante ti es una persona lisiada, ciega, coja, no la persona terca y malévola que tú, neciamente, creías. Trata de comprender esta verdad; considérala detenida y profundamente, y verás cómo tus emociones negativas dan paso a la ternura y la compasión. De pronto se hará espacio en tu corazón para quien había sido ignorado y despreciado por los demás... y por ti mismo.

Ahora constatarás cómo en realidad era ese mendigo que te ofrecía a ti la verdadera limosna de ensanchar tu corazón con la compasión y darle a tu espíritu las alas de la libertad. Ahora, en lugar de estar sometido tú a esas personas (que tenían la virtud de producirte emociones negativas, lo cual te obligaba a desviarte de tu camino para evitarlas), posees la libertad de no evitar a ninguna de ellas e ir adonde quieras. Una vez que lo hayas visto, comprobarás cómo al sentimiento de compasión se ha añadido en tu corazón el sentimiento de gratitud hacia ese mendigo que, de hecho, es tu benefactor. Y experimentarás también un nuevo e inusitado sentimiento: del mismo modo que el que

ha aprendido a nadar desea encontrar el agua donde poder hacerlo, así anhelarás también tú la compañía de esos seres lisiados, ciegos y cojos, porque siempre que estás con ellos, en lugar de experimentar como antes la opresión y la tiranía de los sentimientos negativos, ahora puedes verdaderamente sentir una compasión cada vez mayor una inefable libertad. Y apenas puedes reconocerte a ti mismo saliendo a las calles y plazas de la ciudad, obediente al mandato del maestro, en busca de los pobres, lisiados, ciegos y cojos.

MEDITACION 8

**"He venido a este mundo para un juicio: para que los que no ven, vean, y los que ven, se queden ciegos".
(Jn 9,39)**

Se dice que el amor es ciego. Pero ¿lo es de veras? De hecho, nada hay en el mundo tan clarividente como el amor. Lo que es ciego no es el amor, sino el apego: ese estado de obcecación que proviene de la falsa creencia de que algo o alguien es del todo necesario para ser feliz. ¿Tienes algún apego de esa clase? ¿Hay cosas o personas sin las que, equivocadamente, creas que no puedes ser feliz? Haz una lista de ellas ahora mismo, antes de que pasemos a ver de qué manera exactamente te ciegan.

Imagínate a un político que está convencido de que no puede ser feliz si no alcanza el poder: la búsqueda del poder va a endurecer su sensibilidad para el resto de su vida. Apenas tiene tiempo para dedicarlo a su familia y sus amigos. De pronto, ve a todos los seres humanos -y reacciona ante ellos- en función de la ayuda o amenaza que pueden suponer para su ambición. Y los que no suponen ninguna de las dos cosas ni siquiera existen para él. Si, además de esta ansia de poder, está apegado a otras cosas, como el sexo o el dinero, el pobre hombre será tan selectivo en sus percepciones que casi puede afirmarse que está ciego. esto es algo que ve todo el mundo, excepto él mismo. Y es también lo que conduce al rechazo del Mesías, al rechazo de la verdad, la belleza, y la bondad, porque uno se ha hecho ciego para percibirlos.

Imagínate ahora a ti mismo escuchando una orquesta cuyos timbales suenan tan fuerte que hacen que no se oiga nada más. Naturalmente, para disfrutar de una sinfonía tienes que poder oír cada uno de los instrumentos. Del mismo modo, para vivir en ese estado que llamamos "amor" tienes que ser sensible a la belleza y al carácter único de cada una de las cosas y personas que te rodean. difícilmente podrás decir que amas aquello que ni siquiera ves; y si únicamente ves a unos cuantos seres, pero excluyes a los otros, eso no es amor ni nada que se le parezca, porque el amor no excluye absolutamente a nadie, sino que abraza la vida entera: el amor escucha la sinfonía como un todo, y no únicamente tal o cual instrumento.

Detente ahora por unos instantes y observa cómo tus apegos -al igual que el apego del político al poder, o el del hombre de negocios al dinero- te impiden apreciar debidamente la sinfonía de la vida. O tal vez prefieras verlo de esta otra manera: existe una enorme cantidad de información que, procedente del mundo que te rodea, afluye hacia ti a través de los sentidos, los tejidos y los diversos órganos de tu cuerpo; pero tan sólo una pequeña parte de esa información consigue llegar a tu mente consciente. Es algo parecido a lo que ocurre con la inmensa cantidad de "feed-back" que se envía al Presidente de una nación: Sólo una mínima parte de la misma llega hasta él, porque alguien en su entorno se encarga de filtrar y de tamizar dicha información. ¿Quién decide, pues, lo que finalmente, de entre todo el materia que te llega del mundo circundante, se abre camino hasta tu mente consciente? Hay tres filtros que actúan de manera determinante: tus apegos, tus creencias y tus miedos.

En primer lugar, tus apegos: inevitablemente, siempre prestarás atención a lo que favorece o pone en peligro dichos apegos, y fingirás no ver lo demás. Lo demás no te interesará más de cuanto pueda interesarle al avaro hombre de negocios cualquier cosa que no suponga hacer dinero. En segundo lugar, tus creencias: piensa por un momento en el individuo fanático que tan sólo se fija en aquello que confirma lo que él cree y apenas percibe cuanto pueda ponerlo en entredicho, y comprenderás lo que tus creencias suponen para ti. Finalmente tus miedos: si supieras que ibas a ser ejecutado dentro de una semana, tu mente se centraría exclusivamente en ello y no podrías pensar en otra

cosa. Esto es lo que hacen los miedos: fijar tu atención en determinadas cosas, excluyendo todas las demás. Piensa equivocadamente que tus miedos te protegen, que tus creencias te han hecho ser lo que eres y que tus apegos hacen de tu vida algo apasionante y firme. Y no ves, sin embargo, que todo ello constituye una especie de pantalla o filtro entre ti y la sinfonía de la vida.

Naturalmente, es del todo imposible ser plenamente consciente de todas y cada una de las notas de dicha sinfonía. Pero, si logras mantener tu espíritu libre de obstáculos y tus sentidos abiertos, comenzarás a percibir las cosas tal como realmente son y a establecer una interacción mutua con la realidad, y quedarás cautivado por la armonía del universo. Entonces comprenderás lo que es Dios, porque al fin habrás entendido lo que es el amor.

Míralo de este modo: tú ves a las personas y las cosas, no tal como ellas son, sino tal como eres tú. Si quieres verlas tal como ellas son, debes prestar atención a tus apegos y a los miedos que tales apegos engendran. Porque, cuando encaras la vida, son esos apegos y esos miedos los que deciden qué es lo que tienes que ver y lo que tienes que ignorar. Y sea cual sea lo que veas, ello va a absorber tu atención. Ahora bien, como tu mirar es selectivo, tienes una visión engañosa de las cosas y las personas que te rodean. Y cuanto más se prolongue esa visión deformada, tanto más te convencerás de que ésta es la verdadera imagen del mundo, porque tus apegos y tus miedos no dejan de procesar nuevos datos que refuercen dicha imagen. Esto es lo que da origen a tus creencias, las cuales no son sino formas fijas e inmutables de mirar una realidad que, de por sí, no es fija ni inmutable, sino móvil y en constante cambio. Así pues, el mundo con el que te relacionas y al que amas no es ya el mundo real, sino un mundo creado por tu propia mente. Sólo cuando consigas renunciar a tus creencias, a tus miedos y a los apegos que los originan, te verás libre de esa insensibilidad que te hace ser tan sordo y tan ciego para contigo mismo y para con el mundo.

MEDITACION 9

**"Arrepentíos, porque el reino de Dios está cerca"
(Mt. 4,17)**

Imagina que tienes un receptor de radio que, por mucho que gires el dial, sólo capta una emisora. Por otra parte, no puedes controlar el volumen: unas veces, el sonido apenas es audible; otras, es tan fuerte que te destroza los tímpanos. Y , además, es imposible apagarla y, aunque a veces suena bajo, de pronto se pone a sonar estruendosamente cuando lo que quieres es descansar y dormir. ¿Quién puede soportar una radio que funciona de semejante modo? Y, sin embargo, cuando tu corazón se comporta de un modo parecido, no sólo lo soportas sino que lo consideras normal y hasta humano.

Piensa en las numerosas veces que te has visto zarandeado por tus emociones, que has sufrido accesos de ira, de depresión, de angustia, cuando tu corazón se ha empeñado en conseguir algo que no tenías, o en aferrarte a algo que poseías, o en evitar algo que no deseabas. Estabas enamorado, por ejemplo, y te sentías rechazado o celoso; de pronto, toda tu mente y tu corazón empezaron a centrarse exclusivamente en este hecho, y el banquete de la vida se trncó en cenizas en tu boca. O estabas empeñado en ganar las elecciones, y el fragor del combate te impedía escuchar el canto de los pájaros: tu ambición ahogaba cualquier sonido que pudiera "distraerte". O te enfrentabas a la posibilidad de haber contraído una grave enfermedad, o a la pérdida de un ser querido, y te resultaba imposible concentrarte en cualquier otra cosa...en suma, en el momento en que te dejas atrapar por un apego, deja de funcionar ese maravilloso aparato que llamamos "corazón humano". si deseas reparar tu aparato de radio, tienes que estudiar radioelectrónica. Si deseas reformar tu corazón, tienes que tomarte tiempo para pensar seriamente en cuanto a verdades libertadoras. Pero antes elige algún apego que te resulte verdaderamente inquietante, algo a lo que estés aferrado, algo que te inspire temor, algo que ansíes vehementemente... y ten presente ese apego mientras escuchas tales verdades.

Primera verdad: debes escoger entre tu apego y la felicidad. No puedes tener ambas cosas. en el momento en que adquieres un apego, tu corazón deja de funcionar como es debido, y se esfuma tu capacidad de llevar una existencia alegre, despreocupada y serena. Comprueba cuán verdadero es esto si lo aplicas al apego que has elegido.

Segunda verdad: ¿de dónde te vino ese apego? No naciste con él, sino que brotó de una mentira que tu sociedad y tu cultura te han contado, o de una mentira que te has contado tú a ti mismo, a saber, que sin tal cosa o tal otra, sin esta persona o la de más allá, no puedes ser feliz. Simplemente, abre los ojos y comprueba la falsedad de semejante aserto. Hay centenares de personas que son perfectamente felices sin esa persona o esa circunstancia que tu tanto ansías y sin la cual estás convencido de que no puedes ser feliz. Así pues, elige entre tu apego y tu libertad y felicidad.

Tercera verdad: si deseas estar plenamente vivo, debes adquirir y desarrollar el sentido de la perspectiva . La vida es infinitamente más grande que esa nimiedad a la que tu corazón se ha apegado y a la que tú has dado el poder de alterarte de ese modo. Una nimiedad, si, porque si vives lo suficiente, es muy fácil que algún día esa cosa o persona dejen de importarte... y hasta puede que ni siquiera te acuerdes de ella, como podrás comprobar por tu experiencia. Hoy mismo, apenas recuerdes aquellas tremendas tonterías que tanto te inquietaron en el pasado y que ya no te afectan en lo más mínimo.

Y llegamos a la cuarta verdad, que te lleva a la inevitable conclusión de que ninguna cosa o persona que no seas tú tiene el poder de hacerte feliz o desdichado. seas o no consciente de ello, eres tú, y nadie más que tú, quien decide ser feliz o desdichado, según te aferres o dejes de aferrarte al objeto de tu apego en una situación dada.

Si reflexionas sobre estas verdades, puede que tomes consciencia de que tu corazón se resiste a ellas o que, por el contrario, busca razones en su contra y se niega a tomarlas en consideración. Será señal de que tus apegos no te han hecho sufrir lo bastante como para desear realmente reparar tu "radio espiritual". También es posible que tu corazón no se resista a dichas verdades; en tal caso, alégrate de ello: es señal de que el arrepentimiento, la "remodelación" de tu corazón, ha comenzado, y de que, al fin, el reino de Dios - la vida reconfortantemente despreocupada de los niños- se ha puesto a tu alcance, y que estás a punto de tocarlo con los dedos y tomar posesión de él.

MEDITACION 10

"Maestro, ¿qué debo hacer de bueno para alcanzar la vida eterna?

(Mt. 19,16)

Imagina que te encuentras en una sala de conciertos escuchando los compases de la más melodiosa de las músicas y que, de pronto, recuerdas que se te ha olvidado dejar cerrado el automóvil. Comienzas a preocuparte y ni puedes salir de la sala ni disfrutar de la música. He ahí una perfecta imagen de la forma que tienen que vivir la vida la mayoría de los seres humanos.

Porque la vida, para quienes tienen oídos para oír, es una sinfonía; pero es rarísimo el ser humano que escucha la música. ¿Por qué? Porque la gente está demasiado ocupada en escuchar los ruidos que sus circunstancias y su "programación" han introducido en su cerebro. Por eso,,, y por algo más: sus apegos. El apego es uno de los principales asesinos de la vida. Para escuchar de veras la sinfonía hay que tener el oído lo bastante sensible como para sintonizar con cada uno de los instrumentos de la orquesta. si únicamente disfrutas con los instrumentos de percusión, no escucharás la sinfonía, porque la percusión te impedirá captar el resto de los instrumentos . lo cual no significa que no puedas preferir dicho sonido, o el de los violines, o el piano, porque la mera preferencia por uno de los instrumentos no reduce tu capacidad de escuchar y disfrutar de los demás. Pero, en el momento en que tu preferencia se convierta en "apego", te harás insensible a los restantes sonidos y no podrás evitar el minusvalorarlo. Tu apego excesivo a un determinado instrumento te cegará, porque le concedes un valor desproporcionado.

Fíjate ahora en una persona o cosa por la que experimentes un apego excesivo: alguien o algo a quien hayas concedido el poder de hacerte feliz o desdichado. Observa cómo - debido a tu empeño en conseguir a esa persona o cosa- pierdes sensibilidad con relación al resto del mundo. te has insensibilizado. ten el coraje de ver cuán parcial y ciego te has vuelto ante ese objeto de tu apego.

Si eres capaz de verlo, experimentarás el deseo de liberarte de dicho apego. El problema es: ¿cómo hacerlo? La mera renuncia o el simple alejamiento no sirven de nada, porque el hacer desaparecer el sonido de la percusión volverá a hacerte tan duro e insensible como lo eras cuando te fijabas únicamente en dicho sonido. Lo que necesitas no es renunciar, sino comprender, tomar consciencia. Si tus apegos te han ocasionado sufrimiento y aflicción, ésta es una buena ayuda para comprender. Si, al menos una vez en la vida has experimentado el dulce sabor de la libertad y la capacidad de disfrutar la vida que proporciona la falta de apegos, eso te será igualmente útil. también ayuda el percibir conscientemente el sonido de los demás instrumentos de la orquesta. Pero lo verdaderamente insustituible es tomar consciencia de la pérdida que experimentas cuando sobrevalora la percusión y te vuelves sordo al resto de la orquesta.

El día en que esto suceda y se reduzca tu apego a la percusión, ese día ya no dirás a tu amigo: "¡Qué feliz me has hecho!". Porque al decírselo, lo que haces es halagar su "ego" e inducirle a querer agradarte de nuevo, además de engañarte a ti mismo creyendo que tu felicidad depende de él. Lo que le dirás más bien será: "Cuando tú y yo nos encontramos ha brotado la felicidad". Lo cual hace que la felicidad no quede contaminada por su "ego" ni por el tuyo, porque ninguno de los dos puede atribuirse el mérito de la misma. Y ello os permitirá a ambos separaros sin ningún tipo de apego excesivo y experimentar lo que vuestro mutuo encuentro ha producido, porque ambos habréis disfrutado, no el uno del otro, sino de la sinfonía nacida de vuestro encuentro. Y cuando tengas que pasar a la siguiente situación, persona u ocupación, lo harás sin ningún tipo de sobrecarga emocional, y experimentarás el gozo de descubrir que en esa siguiente situación, y en la siguiente, y en cualesquiera situaciones sucesivas, brota también la sinfonía, aunque la melodía sea diferente en cada caso.

En adelante, podrás ir pasando de un momento a otro de la vida plenamente absorto en el presente, llevando contigo tan poca carga del pasado que tu espíritu podría pasar a través del ojo de una aguja; tan escasamente afectado por la preocupación acerca del futuro como las aves del cielo y los lirios del campo. Ya no estarás apegado a ninguna persona o cosa, porque habrás desarrollado el gusto por la sinfonía de

la vida. Y amarás únicamente la vida y te apasionarás por ella con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas. Y te encontrarás tan ligero de equipaje y tan libre como un pájaro en el cielo, viviendo siempre en el "ahora eterno". Entonces habrás descubierto en tu corazón la respuesta a la pregunta: "Maestro, ¿qué debo hacer para alcanzar la vida eterna?"

MEDITACION 11

**"Se le acercaron sus discípulos y le señalaron ls construcciones del templo, pero él les dijo: ¿Veis todo esto? Os aseguro que no quedará aquí piedra sobre piedra que no sea derruida"
(Mt. 24,1-2)**

Imagínate a una persona gordísima y grasienta. En algo así puede llegar a convertirse tu mente: en algo tan gordo y grasiento, tan pesado y lento, que sea incapaz de pensar, de observar, de explorar, de descubrir... Mira a tu alrededor y verás cómo la mayoría de las mentes están así: torpes, dormidas, protegidas por "capas de grasa", deseando no ser molestadas ni sacudidas de su modorra.

¿Que son esas "capas de grasa"? Son tus creencias, las conclusiones a que has llegado acerca de personas y cosas, tus hábitos y tus apegos. Tus años de formación deberían haberte servido para eliminar esas "capas" y liberar tu mente. En cambio tu sociedad y tu cultura, que han recubierto tu mente con dichas adiposidades, te han enseñado a no verlas siquiera, a refugiarte en el sueño y a dejar que otras personas - los expertos: los dirigentes políticos, culturales y religiosos - piensen por ti. De ese modo, han conseguido abrumarte con el peso de una autoridad y una tradición intangibles e incontestables.

Veamos esas "capas" una por una. La primera son tus creencias. Si tu manera de vivir viene determinada por tu condición de comunista o de capitalista, de musulmán o de judío, estarás experimentando la vida de un modo parcial y sesgado; hay entre ti y la realidad una barrera, una "capa de grasa" que te impide ver y tocar directamente dicha realidad.

La segunda "capa" la constituyen tus ideas. Si te aferras a una idea acerca de alguna persona, entonces ya no amas a esa persona, sino que amas tu idea acerca de ella. Cuando la ves hacer o decir algo, o comportarse de una determinada manera, le pones una etiqueta: "es tonta", "es torpe", "es cruel", "es simpática"... Y entonces ya has puesto una pantalla, una "capa de grasa" entre ti y esa persona; y cuando vuelvas a encontrarte con ella, la verás en función de esa idea que te has formado, aun cuando ella haya cambiado. Observa cómo es precisamente esto lo que has hecho con casi todas las personas que conoces.

La tercera "capa" son los hábitos. El hábito o la costumbre es algo esencial en la vida humana. no podríamos caminar, hablar o conducir un auto si no tuviéramos el hábito de hacerlo. Pero los hábitos deben limitarse al ámbito de las cosas "mecánicas", y no deberían invadir los terrenos del amor o de la visión. A nadie le gusta ser amado "por costumbre". No te has sentado nunca a la orilla del mar, hechizado por la majestad y el misterio del océano? El pescador mira todos los días el océano sin caer en cuenta de su grandeza. ¿por qué? Por el efecto embotador de una "capa de grasa" llamada "hábito". Te has formado una idea estereotipada acerca de todas las cosas que ves y, cuando tropiezas con ellas, no eres capaz de verlas en toda su cambiante novedad y frescor; lo único que ves es la misma idea insípida, espesa y aburrida que te has habituado a tener de ellas. Y así es como tratas y te relacionas con las personas y las cosas: sin frescor ni novedad de ningún tipo, sino de esa forma torpe y rutinaria generador la costumbre. Eres incapaz de mirar de una manera más creativa, porque, al haber adquirido el hábito de tratar con el mundo y con la gente, puedes activar el "piloto automático" de tu mente e irte a dormir.

La cuarta "capa", formada por tus apegos y tus miedos, es la más fácil de ver. Recubre con una espesa capa de apego o de miedo (y de aversión, por consiguiente) cualquier cosa o persona, y en ese mismo instante dejarás de ver a esa cosa o persona como realmente es. Y para comprobar cuán cierto es esto, basta con que recuerdes a algunas de las personas que te desagradan o temes, o a las que te sientes apegado.

¿Ves ahora hasta qué punto estás encerrado en una prisión creada por las creencias y tradiciones de tu sociedad y tu cultura y por las ideas, prejuicios, apegos y miedos producidos por tus experiencias pasadas? Hay una serie de muros que rodean tu prisión, de forma que te resulta casi imposible evadirte de ella y entrar en contacto con toda la riqueza de vida y de amor que hay en el exterior. Y, sin embargo, lejos de ser imposible, es realmente fácil y grato. ¿Qué hay que hacer? Cuatro cosas:

Primera: reconoce que estás encerrado entre los muros de una prisión y que tu mente se ha quedado dormida. A la mayoría de las personas ni siquiera se les ocurre verlo, por lo que viven y mueren "encarceladas". Y la mayoría también acaba siendo conformista y adaptándose a la vida de dicha prisión. Algunos salen "reformados" y luchan por unas mejores condiciones de vida en la prisión: una mejor iluminación, una mejor ventilación... Y casi nadie se decide a ser un rebelde, un revolucionario que eche abajo los muros de la prisión. Sólo podrás ser revolucionario cuando consigas ver, antes que nada, dichos muros.

Segunda: contempla los muros; emplea horas enteras simplemente en observar tus ideas, tus hábitos, tus apegos, tus miedos, sin emitir juicio ni condena de ningún tipo. Límitate a mirarlos, y se derrumbarán.

Tercera: emplea también algún tiempo en observar las cosas y personas que te rodean. Mira, como si lo hicieras por primera vez, el rostro de un amigo, una hoja, un árbol, el vuelo de un pájaro, el comportamiento y las peculiaridades de las personas que te rodean... Mira todas esas cosas de veras, y seguro que habrás de verlas tal como son en realidad, sin el efecto embotador y deformante de tus ideas y hábitos.

Cuarta (y más importante): siéntate tranquilamente y observa cómo funciona tu mente, de la que brota sin cesar un flujo de pensamientos, sensaciones y reacciones. Dedicar largos ratos a observarlo todo ello del mismo modo en que contemplas un río o una película. No tardarás mucho en descubrir que es aún más interesante, vivificante y liberador. Después de todo, ¿acaso puedes afirmar que estás vivo si ni siquiera

eres consciente de tus propios pensamientos y reacciones? Se dice que la vida inconsciente no merece ser vivida. Podría afirmarse que ni siquiera puede ser llamada "vida", porque es una existencia mecánica, de "robot"; porque se parece más al sueño, a la falta de sentido, a la muerte... y sin embargo, es esto lo que la gente llama "vida humana".

Así pues, mira, observa, examina, explora... y tu mente se hará viva, eliminará su "grasa" y se tornará perspicaz, despierta y activa. Los muros de tu prisión se desplomarán hasta que no quede piedra sobre piedra, y tú te verás agraciado con la visión nítida y sin obstáculos de las cosas tal como son, con la experiencia directa de la realidad.

MEDITACION 12

**"cuando des limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha"
(Mt. 6,3)**

Ocurre con la caridad lo mismo que con la felicidad y la santidad: no puedes decir que eres feliz porque dejarás de serlo en el momento que seas consciente de tu felicidad. Lo que tú llamas "experiencia de la felicidad" no es tal, sino la emoción y el estremecimiento causados por una persona, una cosa o un acontecimiento. La verdadera felicidad es in-causada. Eres feliz sin razón alguna. Y la verdadera felicidad no puede ser experimentada. No pertenece al ámbito de la consciencia sino el de la espontaneidad.

Lo mismo puede decirse de la santidad. En el momento en que seas consciente de tu santidad, ésta se degradará y se convertirá en santurronería. Una buena acción nunca es tan buena como cuando no tienes consciencia de que lo sea; cuando estás tan enamorado de la acción que no eres consciente de su bondad y su virtud; cuando tu mano izquierda no tiene ni idea de que tu mano derecha esté haciendo algo bueno o meritorio; cuando, simplemente, lo haces porque te parece lo más natural y espontáneo del mundo. Emplea algún tiempo en tomar consciencia de que toda la virtud que puedas observar en ti no es virtud en absoluto, sino algo que has cultivado, producido y hecho madurar en ti de manera artificial. Si fuera auténtica virtud, la habrías tenido siempre y plenamente, y te resultaría tan natural que ni

siquiera se te ocurriría pensar en ella como en una virtud. De manera que la primera cualidad de la santidad es su carácter espontáneo.

La segunda cualidad es su facilidad, o no necesidad de realizar esfuerzo alguno. El esfuerzo puede modificar el comportamiento, pero no puede modificarte a ti. Fíjate bien: el esfuerzo puede acercar el alimento a tu boca, pero no puede producir el apetito; puede hacer que te quedes en la cama, pero no puede producir el sueño; puede hacerte revelar un secreto a otra persona, pero no puede producir la confianza; puede obligarte a hacer un cumplido, pero no puede producir la verdadera admiración; puede realizar actos de servicio, pero no puede producir el amor o la santidad. Lo más que puedes conseguir a base de esfuerzo es represión, no verdadero cambio y crecimiento. el cambio es fruto únicamente del conocimiento y la comprensión. comprende tu infelicidad, y ésta desaparecerá y dará paso al estado de felicidad. Comprende tu orgullo, y éste se vendrá abajo y se transformará en humildad. comprende tus temores y éstos se disolverán, y el estado resultante será el amor. Comprende tus apegos, y éstos se desvanecerá, y la consecuencia será la libertad. El amor, la libertad y la felicidad no son cosas que tú puedas cultivar y producir. Ni siquiera puedes saber en qué consisten. Lo más que puedes hacer es observar sus contrarios y, mediante la observación, hacer que éstos desaparezcan.

Hay una tercera cualidad de la santidad: no puede ser deseada. Si deseas la felicidad, estarás ansioso por obtenerla y te sentirás constantemente insatisfecho; y la insatisfacción y la ansiedad matan la misma felicidad que pretenden conseguir. Si deseas para ti la santidad estarás alimentando la misma ansia y ambición que te hacen ser tan egoísta, tan engreído y tan impío.

Hay algo que debes comprender: existen dentro de ti dos distintos "motores" para el cambio. Uno de ellos es la astucia de tu propio ego, que te incita a hacer esfuerzos para ser distinto de lo que se supone que debes ser, de modo que dicho ego pueda esforzarse y autoensalzarse. El otro motor es la sabiduría de la naturaleza, gracias a la cual te haces consciente y capaz de comprender. Eso es todo cuanto tú haces: dejar el cambio - el tipo, la modalidad concreta, la velocidad y la oportunidad del cambio- en manos de la realidad y de la

naturaleza. El ego es un estupendo técnico. Eso sí, no es creativo. Lo que hace es coleccionar métodos y técnicas y "producir" personas supuestamente santas: personas rígidas, consecuentes, mecánicas y faltas de vida, tan intolerantes para con los demás como para consigo mismas; personas violentas, que son lo más opuesto que pueda imaginarse a la santidad y al amor; esa clase de personas "espirituales" que, conscientes de su espiritualidad, son capaces de crucificar al Mesías.

La naturaleza, en cambio, no es técnica, sino creativa. Dejarás de ser un astuto técnico y pasarás a ser creador el día en que domine en ti el verdadero abandono, es decir, la ausencia de codicia, de ambición, de ansiedad y de obsesión por el esfuerzo, la ganancia, el triunfo y el éxito. El día en que no tengas más que una profunda, viva, penetrante y vigilante consciencia que haga desaparecer de ti toda necedad y egoísmo, todos tus apegos y tus miedos. Los cambios que resulten no serán producto de tus proyectos y esfuerzos, sino fruto de la naturaleza, que desdeña tus planes y tu voluntad que consiguientemente no da cabida a sentido alguno del mérito o del esfuerzo, ni siquiera al conocimiento por parte de tu mano izquierda de lo que la realidad está haciendo por medio de tu mano derecha.

MEDITACION 13

"Sed prudentes como serpientes y sencillos como palomas" (Mt. 10,16)

Observa la sabiduría que se manifiesta en las palomas, en las flores, en los árboles y en toda la naturaleza. Es la misma sabiduría que hace por nosotros lo que nuestro cerebro es incapaz de hacer: que circule nuestra sangre, que funcione nuestro aparato digestivo, que lata nuestro corazón, que se dilaten nuestros pulmones, que se inmunice nuestro organismo y que curen nuestras heridas, mientras nuestra mente consciente se ocupa de otros asuntos. Esta especie de sabiduría natural es algo que apenas estamos empezando a descubrir en los llamados "pueblos primitivos", tan sencillos y sabios como las palomas.

Nosotros, en cambio, que nos consideramos mas avanzados, hemos

desarrollado otra clase de sabiduría, la astucia del cerebro, porque hemos constatado que podemos perfeccionar la naturaleza y procurarnos una seguridad, una protección, una duración de vida, una velocidad y un bienestar insospechados para los pueblos primitivos. todo ello gracias a un cerebro plenamente desarrollado. el desafío que se nos presenta consiste, pues, en recobrar la sencillez y la sabiduría de la paloma sin perder la astucia de nuestro cerebro serpentino.

¿Cómo podemos lograrlo? Comprendiendo algo sumamente importante, a saber, que siempre que nos esforzamos por perfeccionar la naturaleza yendo contra ella, estamos dañándonos a nosotros mismos, porque la naturaleza es nuestro mismo ser. es como si tu mano derecha luchara contra tu mano izquierda, o tu pie derecho pisara tu pie izquierdo: ambas manos o ambos pies saldrían perdiendo y, en lugar de ser creativo y activo y eficaz, te verías encerrado en un permanente conflicto. Así es como está la mayoría de las personas en el mundo. Échales un vistazo: están como muertas, carentes de creatividad, bloqueadas, porque se hallan en conflicto con la naturaleza, tratando de perfeccionarse a base de ir contra las exigencias de la misma. En cualquier conflicto entre la naturaleza y tu cerebro, trata de apoyar a aquella; si la combates, acabará destruyéndote. El secreto, por tanto, consiste en perfeccionar la naturaleza en armonía con ella. Pero ¿cómo puedes alcanzar dicha armonía?

En primer lugar, piensa en un cambio que desees realizar en tu vida o en tu personalidad. ¿Estás tratando de forzar ese cambio en tu naturaleza a base de esfuerzo y de desear ser algo que tu ego ha proyectado? He aquí la serpiente en pugna con la paloma. ¿O te contentas, por el contrario, con observar, comprender y ser consciente de tu situación y tus problemas actuales, sin forzar las cosas que tu ego desea, dejando que la realidad efectúe los cambios de acuerdo con los planes de la naturaleza y no con tus propios planes? si es así, entonces posees el perfecto equilibrio entre la serpiente y la paloma. Echa, pues, un vistazo a algunos de esos problemas tuyos y de esos cambios que desees que se produzcan en ti, y observa cuál es tu proceder al respecto. Mira cómo tratas de provocar el cambio - tanto en ti como en los demás- a base de emplear el castigo y la recompensa, la disciplina y

el control, la represión y la culpa, la codicia y el orgullo, la ambición y la vanidad..., en lugar de hacerlo mediante la acepción amorosa y la paciencia, la comprensión laboriosa y la consciencia vigilante.

En segundo lugar, piensa en tu cuerpo y compáralo con un animal en su hábitat natural. El animal nunca tiene exceso de peso, y sólo está en tensión antes de luchar o volar. Jamás come ni bebe lo que no es bueno para él. Se ejercita y descansa cuanto necesita. No se expone más ni menos de lo debido a los elementos naturales (el viento, el sol, la lluvia, el frío o el calor). Y ello se debe a que el animal escucha su propio cuerpo y se deja guiar por la sabiduría del mismo. Compáralo con tu estúpida astucia. Si tu cuerpo pudiera hablar, ¿qué diría? Observa la codicia, la ambición, la vanidad y el deseo de aparentar y de agradar a los demás que te hacen ignorar la voz de tu propio cuerpo, mientras corres tras objetivos que te propone tu ego. Verdaderamente, has perdido la sencillez de la paloma.

En tercer lugar, pregúntate cuál es el contacto que tienes con la naturaleza, con los árboles, la tierra, la hierba, el cielo, el viento, la lluvia, el sol, las flores, las aves y demás animales... ¿Cuál es tu grado de exposición a la naturaleza? ¿Hasta qué punto comulgas con ella, la observas, la contemplas con asombro, te identificas con ella...? Cuando tu cuerpo está demasiado alejado de los elementos, se marchita, se vuelve fofo y frágil, porque ha quedado aislado de su fuerza vital. Cuando estás demasiado alejado de la naturaleza, tu espíritu se seca y muere, porque ha sido violentamente separado de sus raíces.

MEDITACION 14

**"El reino de los cielos sufre violencia, y los violentos lo conquistan"
(Mt 11,12)**

Compara el sereno y sencillo esplendor de una rosa con las tensiones y la agitación de tu vida. La rosa tiene un don del que tú careces: está perfectamente conforme con ser lo que es. Al contrario que tú, ella no ha sido programada desde su nacimiento para estar insatisfecha consigo misma, por lo que no siente el menor deseo de ser algo

distinto de lo que es. Y por eso posee esa gracia natural y esa ausencia de conflicto interno que, entre los humanos, sólo se dan en los niños y en los místicos.

Considera tu triste condición: estás siempre insatisfecho contigo mismo, siempre deseando cambiar. Por eso estás lleno de una violencia y una intolerancia para contigo mismo que no hacen sino aumentar a medida que te esfuerzas por cambiar. Y por eso, cualquier cambio que consigues efectuar va siempre acompañado de un conflicto interno. Y, además, sufres cuando ves cómo otros consiguen lo que tú no has conseguido y logran ser lo que tú no has logrado.

¿Te atormentarían los celos y la envidia si, al igual que la rosa, estuvieras conforme con ser lo que eres y no ambicionaras jamás ser lo que no eres? Pero resulta que te sientes impulsado a intentar ser como alguna otra persona con más conocimientos, mejor aspecto y más popularidad o éxito que tú, ¿no es así? Querrías ser más virtuoso, más tierno, más dado a la meditación; querrías encontrar a Dios y acercarte más a tus ideales. Piensa en la triste historia de tus intentos por mejorar, que, o bien acabaron fracasando estrepitosamente, o sólo tuvieron éxito a costa de mucho esfuerzo y mucho dolor. Supongamos por un momento que has desistido de todo intento de cambiar y de toda la consiguiente insatisfacción contigo mismo: ¿estarías condenado entonces a dormirte en los laureles, tras haber aceptado pasivamente todo cuanto sucede en ti mismo y a tu alrededor?

Creo que, además de las dos alternativas mencionadas (la autoagresiva no-aceptación de si mismo y la auto-aceptación pasiva y resignada), hay una tercera alternativa: la auto-comprensión, que dista mucho de ser fácil, porque el comprender lo que eres exige una completa libertad respecto a todo deseo de transformarte en algo distinto a lo que eres. Podrás comprobarlo si comparas, por una parte, la actitud de un científico que estudia el comportamiento de las hormigas sin la menor intención de modificarlo y, por otra, la actitud de un domador de perros que estudia el comportamiento de uno de ellos en orden de hacerle aprender una cosa determinada. Si lo que tú intentas no es efectuar en ti ningún cambio, sino únicamente observarte a ti mismo y estudiar tus reacciones para con las personas y las cosas, sin emitir ningún tipo de juicio o condena y sin deseo alguno de reformarte, entonces tu

observación será una observación no selectiva, una observación global y jamás aferrada a conclusiones rígidas, sino siempre abierta y constantemente nueva. Entonces comprobarás que algo maravilloso ocurre en tu interior: te verás inundado por la luz del conocimiento y te sentirás transparente y transformado.

¿Se producirá entonces el cambio? Por supuesto que sí, y no sólo en ti, sino también en el ambiente que te rodea. Pero el cambio no se deberá a tu astuto e impaciente ego, que está siempre compitiendo, comparando, forzando, sermoneando y manipulando con su intolerancia y sus ambiciones, por lo que está siempre también creando tensión y conflicto entre ti y la naturaleza, en un proceso agotador y contraproducente como conducir un auto con el freno echado. No, la luz transformadora del conocimiento prescinde totalmente de tu egoísta e intrigante ego y da rienda suelta a la naturaleza para que ésta produzca el mismo cambio que produce en la rosa, tan natural, tan grácil, tan espontánea, tan sana, tan ajena a todo conflicto interno...

Y como todo cambio es violento, también la naturaleza será violenta. Pero lo maravilloso de la violencia de la naturaleza, a diferencia de la violencia del ego, es que no proviene de la intolerancia, el odio y la animadversión. No hay ira ni rabia en la riada que lo arrasa todo, ni en el pez que devora sus crías obedeciendo a unas leyes ecológicas que desconocemos, ni en las células del cuerpo que se destruyen unas a otras en interés de un bien superior. Cuando la naturaleza destruye, no lo hace por ambición, codicia o cosa parecida sino obedeciendo a unas misteriosas leyes que buscan el bien de todo el universo, por encima de la supervivencia y el bienestar de alguna de sus partes.

Es esta clase de violencia la que se manifiesta en los místicos que claman contra ideas y estructuras que se han instalado en sus respectivas culturas y sociedades, cuando el conocimiento más profundo de la realidad les hace detectar ciertos males que sus contemporáneos son incapaces de ver. Es esta violencia la que permite a la rosa florecer frente a tantas fuerzas hostiles. Y ante esta misma violencia, la rosa, al igual que el místico, sucumbirá dulcemente después de haber abierto sus pétalos al sol para vivir, con su frágil y tierna belleza, totalmente despreocupada de añadir un solo minuto a la

vida que le ha sido asignada. Por eso vive hermosa y feliz como las aves del cielo y los lirios del campo, sin rastro alguno de desasosiego y la insatisfacción, la envidia, el ansia y la competitividad que caracterizan al mundo de los seres humanos, los cuales tratan de dirigir, forzar y controlar, en lugar de contentarse con florecer en el conocimiento, dejando todo cambio en manos de la poderosa fuerza de Dios que obra en la naturaleza.

MEDITACION 15

**" "Maestro", le dijeron, "sabemos que tú hablas y enseñas con rectitud y que no haces acepción de personas""
(Lc. 20,21)**

Considera tu vida y comprueba cómo has llenado su vacío a base de personas, con lo que les has dado un absoluto dominio sobre ti. Fíjate cómo ellas, con su aprobación o su desaprobación, determinan tu comportamiento. Observa cómo tienen el poder de aliviar tu soledad con su compañía, de levantarte la moral con sus elogios, de hundirte en la miseria con sus críticas y su rechazo. Comprueba cómo tú mismo empleas la mayor parte del tiempo en tratar de aplacar y agradar a los demás ya estén vivos o muertos. Te riges por sus normas, te adaptas a sus criterios, buscas su compañía deseas su amor, temes sus burlas, anhelas un aplauso, aceptas dócilmente la culpabilidad que descargan sobre ti...; te horroriza no seguir la moda en la forma de vestir, de hablar, de actuar y hasta de pensar...

Observa también cómo aún en el caso de que tú los controles, dependes de los demás y estás dominado por ellos.

De tal manera han llegado a ser las personas parte de tu propio ser que ni siquiera te resulta imaginable vivir sin sentirte afectado o controlado por ellas. De hecho, ellas mismas te han convencido de que, si alguna vez llegas a independizarte de ellas, te convertirás en una solitaria, desierta e inhóspita isla. Sin embargo, es justamente todo lo contrario, porque ¿cómo puedes amar a alguien de quien eres esclavo? ¿Cómo puedes amar a una persona sin la cual eres incapaz de vivir? A

lo mas, podrás desearla, necesitarla, depender de ella, tenerla y ser dominado por ella. Pero el amor sólo puede darse en la falta absoluta de temor y en la libertad.

¿Cómo puedes alcanzar esa libertad? Efectuando un ataque contra tu dependencia y tu esclavitud en un doble frente. Ante todo, en el frente de la consciencia. Es casi imposible ser dependiente, ser esclavo, cuando uno constata una y otra vez el absurdo de su dependencia. Pero la consciencia puede no ser suficiente para una persona "adicta" a los demás. Por eso es preciso -y éste es el segundo frente- que cultives aquellas actividades que te gustan. debes descubrir qué es aquello que haces, no por la utilidad que te reporta, sino porque quieres hacerlo. Piensa en algo que te guste hacer por sí mismo, independientemente de que te salga bien o no, de que te elogien o dejen de elogiarte por ello, de que te procure o no el afecto o el reconocimiento de los demás, de que los demás lo sepan y te lo agradezcan o dejen de hacerlo... ¿Cuántas actividades hay en tu vida en las que te embarcas simplemente porque te producen gozo y te atraen irresistiblemente? trata de descubrirlas y cultívalas, porque son tu pasaporte hacia la libertad y el amor.

Probablemente, también en esto te han "comido el coco" con el siguiente razonamiento consumista: "disfrutar de un poema, de un paisaje o de una pieza musical es una pérdida de tiempo, lo que debes hacer es producir tú mismo un poema, una composición musical o una obra de arte. Pero incluso el simple producir es de escaso valor en sí mismo; tu obra debe ser, además, conocida. ¿De qué vale, si nadie la conoce? Más aún: aunque sea conocida, no significa nada si no gana el aplauso y el reconocimiento de la gente. ¡Tu obra sólo alcanzará el máximo valor cuando sea popular y se venda!" Ya estás de nuevo en manos de los demás y sometido a su control... Y, según ellos, el valor de una acción no radica en que sea algo querido y disfrutado por sí mismo sino en que tenga éxito.

El "camino real" hacia el misticismo y la realidad no pasa por el mundo de las personas, sino por el mundo de las acciones emprendidas por sí mismas, sin buscar ni siquiera indirectamente, el éxito, la ganancia o la utilidad. Contrariamente a lo que suele creerse, la terapia por la falta

de amor y la soledad no consiste en la compañía, sino en el contacto con la realidad. En el momento en que toques dicha realidad, sabrás lo que son la libertad y el amor. La libertad respecto de las personas... y, consiguientemente, la capacidad de amarlas.

No debes pensar que, para que el amor brote en tu corazón, tienes primero que conocer a las personas. Eso no sería amor, sino atracción y compasión. Sí es amor, en cambio, es lo primero que nace en el corazón al contacto con lo real. No un amor por una determinada persona o cosa, sino la realidad del amor; una actitud, una disposición de amor. Y ese amor se irradia entonces al exterior, hacia el mundo de las cosas y las personas.

Si deseas que este amor exista en tu vida, debes liberarte de tu dependencia interna respecto de las personas, tomando consciencia de ella y emprendiendo actividades que te guste realizar por sí mismas.

MEDITACION 16

**"Vosotros, en cambio, no os dejéis llamar 'maestros', porque uno solo es vuestro Maestro, y vosotros sois todos hermanos".
(Mt. 23,8)**

Podrás conseguir que alguien te enseñe cosas mecánicas, científicas o matemáticas, como el álgebra, el inglés, el montar en bicicleta o el manejar un ordenador. Pero en las cosas que verdaderamente importan - la vida, el amor, la realidad, Dios...- nadie puede enseñarte nada. A lo más, podrán darte fórmulas. Lo malo de las fórmulas, sin embargo, es que la realidad que te proporcionan viene filtrada a través de la mente de otra persona. Si adoptas estas fórmulas, quedarás preso en ellas, te marchitarás y, cuando mueras, no habrás llegado a saber lo que significa ver por ti mismo, aprender.

Míralo de esta manera: probablemente, ha habido momentos en tu vida en los que has tenido una experiencia que sabes que habrás de llevarte contigo a la tumba, porque eres completamente incapaz de encontrar palabras para expresarla. De hecho, ningún lenguaje humano posee palabras con las que poder expresar exactamente lo que has

experimentado. Piensa, por ejemplo, en la clase de sentimiento que te ha invadido al contemplar el vuelo de un ave sobre un idílico lago, o al observar una brizna de hierba asomando por la grieta de un muro. o al escuchar el llanto de un niño en mitad de la noche, o al percibir la belleza de un cuerpo humano desnudo, o al contemplar un frío y rígido cadáver en su ataúd... Podrás tratar de comunicar dicha experiencia valiéndote de la música, de la poesía o de la pintura, pero en el fondo sabes que nadie comprenderá jamás exactamente lo que tu has visto y sentido. Eso es algo que te resulta absolutamente imposible de expresar, y mucho menos de enseñar a otro ser humano.

Pues bien, eso es exactamente lo que un Maestro siente cuando le pides que te instruya acerca de la vida, o de Dios, o de la realidad... Lo más que puede hacer es proporcionarte una "receta", una serie de palabras ensartadas en una fórmula. Pero, ¿para qué sirven esas palabras? Imagínate a un grupo de turistas en un autobús. Las cortinillas están echadas, y ellos no pueden ver, oír, tocar u oler absolutamente nada del extraño y exótico país que están atravesando, mientras el guía no deja de hablar, tratando de ofrecerles lo que él considera una vívida descripción de los olores, sonidos y objetos del exterior. Lo único que los turistas experimentarán serán las imágenes que las palabras del guía originen en sus mentes. Supongamos ahora que el autobús se detiene y el guía les indica que salgan afuera, mientras les da una serie de fórmulas de lo que pueden esperar ver y experimentar. Pues bien la experiencia de los turistas estará contaminada, condicionada y deformada por dichas fórmulas, y ellos percibirán, no a realidad en sí, sino la realidad tal como ha sido filtrada a través de las fórmulas del guía.

Mirarán la realidad selectivamente, o bien proyectarán sobre ella sus propias fórmulas, de manera que lo que verán no es la realidad, sino una confirmación de sus fórmulas.

¿Hay alguna forma de saber si lo que estás percibiendo es la realidad? Hay al menos un indicio: si lo que percibes no encaja en ninguna fórmula, ni propia ni ajena; si, sencillamente, no puede expresarse con palabras. Entonces, ¿qué pueden hacer los maestros? Pueden hacerte saber lo que es irreal, pero no pueden mostrarte la realidad; pueden

echar abajo tus fórmulas, pero no pueden hacerte ver lo que las fórmulas pretenden reflejar; pueden desenmascarar tu error, pero no pueden ponerte en posesión de la verdad. Pueden, a lo más, apuntar en dirección a la realidad, pero no pueden decirte lo que ven. Tendrás que aventurarte y descubrirlo por ti mismo.

"Aventurarse" significa, en este caso, prescindir de toda fórmula, tanto si te la han proporcionado otros como si la has aprendido en los libros o la has inventado tú mismo a la luz de tu propia experiencia. Esto es, posiblemente, lo más aterrador que puede hacer un ser humano: adentrarse en lo desconocido sin la protección de ningún tipo de fórmula o receta. Ahora bien, prescindir del mundo de los seres humanos, tal como lo hicieron los profetas y los místicos, no significa prescindir de su compañía, sino de sus fórmulas. Y entonces, eso sí, aun cuando estés rodeado de personas, estarás verdadera y absolutamente solo. Pero ¡qué imponente soledad! La soledad del silencio. Un silencio que será lo único que veas. Y en el momento en que veas, renunciarás a todo tipo de libros, guías y gurús.

Pero ¿qué es exactamente lo que verás? Todo, absolutamente todo: una hoja que cae del árbol, el comportamiento de un amigo, la superficie rizada de un lago, un montón de piedras, un edificio en ruinas, una calle asustada de gente, un cielo estrellado..., todo. Una vez que hayas visto, puede que alguien intente ayudarte a expresar tu visión con palabras, pero tú negarás con la cabeza y dirás: "No, no es eso; eso es simplemente una fórmula más..." Puede también que algún otro intente explicarte el significado de lo que has visto, y tú volverás a negar con la cabeza, porque el significado es una fórmula, algo que puede verse en conceptos y tener sentido para la mente pensante, mientras que lo que tú has visto está más allá de toda fórmula, de todo significado. Y entonces se producirá en ti un extraño cambio, difícilmente perceptible al principio, pero radicalmente transformador. Y es que, una vez hayas visto, ya no volverás a ser el mismo, sino que sentirás la estimulante libertad y la extraordinaria confianza que produce el hecho de saber que toda fórmula, por muy sagrada que sea, es inútil; y nunca más volverás a llamar a nadie: "maestro". En adelante, y a medida que observes y comprendas de nuevo cada día todo el proceso y el movimiento de la vida, ya no dejarás de aprender,

y todas las cosas sin excepción serán tus "maestros"

Desecha, pues, tus libros y tus fórmulas, atrévete a prescindir de tu maestro, sea quien sea, y mira las cosas por ti mismo. Atrévete a fijarte, sin temor ni fórmula alguna, en todo cuanto te rodea, y no tardarás en ver.

MEDITACION 17

**"Os aseguro que, si no cambiáis y os hacéis como los niños, no entrareis en el Reino de los Cielos"
(Mt.18,3)**

Cuando mira uno los ojos de un niño, lo primero que llama la atención es su inocencia: su deliciosa incapacidad para mentir, para refugiarse tras de una máscara o para aparentar ser lo que no es. En este sentido, el niño es exactamente igual que el resto de la naturaleza. Un perro es un perro; una rosa, una rosa; una estrella, una estrella. Todas las cosas son, simple y llanamente, lo que son. sólo el ser humano adulto es capaz de ser una cosa y fingir ser otra diferente. Cuando una persona mayor castiga a un niño por decir la verdad, por revelar lo que piensa y siente, el niño aprende a disimular y comienza a perder su inocencia. Y no tardará en engrosar las filas de las innumerables personas que reconocen perplejas no saber quienes son, porque, habiendo ocultado durante tanto tiempo a los demás la verdad sobre sí mismas, acaban ocultándose a sí mismas. ¿Cuánto de la inocencia de tu infancia conservas todavía? ¿Existe alguien hoy en cuya presencia puedas ser simple y totalmente tú mismo, tan indefensamente sincero e inocente como un niño?

Pero hay otra manera muy sutil de perder la inocencia de la infancia: cuando el niño se contagia del deseo de ser alguien. Contempla la multitud increíble de personas que se aferran con toda su alma, no por llegar a ser lo que la naturaleza quiere que sean -músicos, cocineros, mecánicos, carpinteros, jardineros, inventores... - sino por llegar a ser "alguien"; por llegar a ser personas felices, famosas, poderosas...; por llegar a ser algo que les suponga, no mera y pacífica autorrealización, sino glorificación y agigantamiento de su

propia imagen. Nos hallamos, en este caso, ante personas que han perdido su inocencia porque han escogido no ser ellas mismas, sino destacar y darse importancia, aunque no sea más que a sus propios ojos. Fíjate en tu vida diaria. ¿Hay en ella un sólo pensamiento, palabra o acción que no estén corrompidos por el deseo de ser alguien, aun cuando sólo pretendas ser un santo desconocido para todos, menos para ti mismo? El niño, como el animal inocente, deja en manos de su propia naturaleza el ser simple y llanamente lo que es. Y, al igual que el niño, también aquellos adultos que han preservado su inocencia se abandonan al impulso de la naturaleza o al destino, sin pensar siquiera en "ser alguien" o en impresionar a los demás; pero, a diferencia del niño, se fían, no del instinto, sino de la continua consciencia de todo cuanto sucede en ellos y en su entorno; una consciencia que les protege del mal y produce el crecimiento deseado para ellos por la naturaleza, no el ideado por sus respectivos y ambiciosos egos.

Existe además otro modo de corromper la inocencia de la infancia por parte de los adultos, y consiste en enseñar al niño a imitar a alguien. En el momento en que hagas del niño una copia exacta de alguien, en ese mismo momento extingues la chispa de originalidad con que el niño ha venido al mundo. En el momento en que optas por ser como otra persona, por muy grande o santa que sea, en ese mismo momento prostituyes tu propio ser. No deja de ser triste pensar en la chispa divina de singularidad que hay en tu interior y que ha quedado sepultada por capas y más capas de miedo. Miedo a ser ridiculizado o rechazado si en algún momento te atreves a ser tú mismo y te niegas a adaptar mecánicamente a la de los demás tu forma de vestir, de obrar, de pensar... Y observa cómo es precisamente eso lo que haces: adaptarte, no sólo porque se refiere a tus acciones y pensamientos, sino incluso en lo que respecta a tus reacciones, emociones, actitudes, valores... De hecho, no te atreves a evadirte de esa "prostitución" y recuperar tu inocencia original. Ése es el precio que tienes que pagar para conseguir el pasaporte de la aceptación por parte de tu sociedad o de la organización en la que te mueves. Y así es como entras irremediabilmente en el mundo de la insinceridad y del control y te ves exiliado del Reino, propio de la inocencia de la infancia.

Y una última y sutilísima forma de destruir tu inocencia consiste en

competir y compararte con los demás, con lo cual canjeas tu ingenua sencillez por la ambición de ser tan bueno o incluso mejor que otra persona determinada. Fíjate bien: la razón por la que el niño es capaz de preservar su inocencia y vivir, como el resto de la creación, en la felicidad del Reino, es porque no ha sido absorbido por lo que llamamos "el mundo", esa región de oscuridad habitada por adultos que emplean sus vidas, no en vivir, sino en buscar el aplauso y la admiración; no en ser pacíficamente ellos mismos, sino en compararse y competir neuróticamente, afanándose por conseguir algo tan vacío como el éxito y la fama, aun cuando esto sólo pueda obtenerse a costa de derrotar, humillar y destruir al prójimo. Si te permitieras sentir realmente el dolor de este verdadero infierno en la tierra, tal vez te sublevarías interiormente y experimentarías una repugnancia tan intensa que haría que se rompieran las cadenas de dependencia y de engaño que se han formado en torno a tu alma, y podrías escapar al reino de la inocencia, donde habitan los místicos y los niños.

MEDITACION 18

**"Este es mi mandamiento: que os améis unos a otros como yo os he amado"
(Jn. 15,12)**

¿Qué es el amor? Fíjate en una rosa: ¿puede acaso decir la rosa: "Voy a ofrecer mi fragancia a las buenas personas y negársela a las malas"? ¿O puedes tú imaginar una lámpara que niegue sus rayos a un individuo perverso que trate de caminar por su luz? Sólo podría hacerlo si dejara de ser una lámpara. Observa cuán necesaria e indiscriminadamente ofrece el árbol su sombra a todos, buenos y malos, jóvenes y viejos, altos y bajos, hombres y animales y cualesquiera seres vivientes... incluso a quien pretende cortarlo y echarlo abajo. Ésta es, pues, la primera cualidad del amor: su carácter indiscriminado. Por eso se nos exhorta a que seamos como Dios, "que hace brillar su sol sobre los buenos y los malos y llover sobre justos e injustos; sed, pues, buenos como vuestro padre celestial es bueno". contempla con asombro la bondad absoluta de la rosa, de la lámpara, del árbol... , porque en ellos tienes la imagen de lo que sucede con el amor.

¿Cómo se obtiene esta calidad del amor? Todo cuanto hagas únicamente servirá para que tu amor sea forzado, artificial y, consiguientemente, falso, porque el amor no puede ser violentado ni impuesto. No hay nada que puedas hacer. Pero sí hay algo que puedes dejar de hacer. Observa el maravilloso cambio que se produce en ti cuando dejas de ver a los demás como buenos y malos, como justos y pecadores, y empiezas a verlos como inconscientes e ignorantes. Debes renunciar a tu falsa creencia de que las personas pueden pecar conscientemente. Nadie puede pecar "a consciencia". en contra de lo que erróneamente pensamos, el pecado no es fruto de la malicia, sino de la ignorancia. "Padre perdónalos, porque no saben lo que hacen..." Comprender esto significa adquirir esa cualidad no discriminatoria que tanto admiramos en la rosa, en la lámpara, en el árbol...

La segunda cualidad del amor es su gratuidad. Al igual que el árbol, la rosa o la lámpara, el amor da sin pedir nada a cambio. ¡Cómo despreciamos al hombre que se casa con una mujer, no por las cualidades que ésta pueda tener, sino por el dinero que aporta como dote...! De semejante hombre decimos, con toda razón, que no ama a la mujer, sino el beneficio económico que ésta le procura. Pero ¿acaso tu amor se diferencia algo de ese hombre cuando buscas compañía de quienes te resultan emocionalmente gratificantes y evitas la de quienes no lo son; o cuando te sientes positivamente inclinado hacia quienes te dan lo que deseas y responden a tus expectativas, mientras abrigas sentimientos negativos o mera indiferencia hacia quienes no son así? De nuevo, sólo necesitas hacer una cosa para adquirir esa cualidad de la gratuidad que caracteriza al amor: abrir tus ojos y mirar. el mero hecho de mirar y descubrir tu presunto amor tal como realmente es, como un camuflaje de tu egoísmo y tu codicia, es esencial para llegara adquirir esta segunda cualidad del amor.

La tercera cualidad del amor es su falta absoluta de auto -consciencia, su espontaneidad. El amor disfruta de tal modo amando que no tiene la menor consciencia de sí mismo. Es lo mismo que ocurre con la lámpara que brilla sin pensar si beneficia o no a alguien, o con la rosa que difunde su fragancia simplemente porque no puede hacer otra cosa, independientemente de que haya o deje de haber alguien que disfrute

de ella; o con el árbol que ofrece su sombra... La Luz, la fragancia y la sombra no se producen porque haya alguien cerca, ni desaparecen cuando no hay nadie, sino que, al igual que el amor, existen con independencia de las personas. El amor, simplemente, es, sin necesidad de ningún objeto. Y esas cosas (la luz, la sombra, la fragancia), simplemente, son, independientemente de que alguien se beneficie o no de ellas. Por tanto, no tienen consciencia de poseer mérito alguno o de hacer bien. Su mano izquierda no tiene conocimiento de lo que hace su mano derecha. "Señor, ¿cuándo te vimos hambriento o sediento y te ayudamos?"

Y la cuarta y última cualidad del amor es su libertad. En el momento en que entran en juego la coacción, el control o el conflicto, en ese mismo momento muere el amor. Fíjate cómo la rosa, el árbol y la lámpara te dejan completamente libre. El árbol no va a hacer el menor esfuerzo por arrastrarte hacia su sombra cuando corras el riesgo de sufrir una insolación; y la lámpara no va a ensanchar su haz de luz para que no tropieces en la oscuridad. En cambio, piensa por un momento en toda la coacción y control por parte de los demás a que tú mismo te sometes cuando, para comprar su amor y su aprobación o, simplemente, por no perderlos, tratas tan desesperadamente de responder a sus expectativas. Cada vez que te sometes a dicho control y dicha coacción, destruyes tu natural capacidad de amar, porque no puedes dejar de hacer con otros lo que permites que otros hagan contigo. Observa y comprende, pues, todo el control y la coacción que hay en tu vida, y verás cómo se reducen y empieza a brotar la libertad. En definitiva, "libertad" no es más que otra palabra para referirse al amor.

MEDITACION 19

"Nadie que pone la mano en el arado y mira hacia atrás es apto para el Reino de Dios"
(Lc. 9,62)

El Reino de Dios es amor. Pero ¿qué significa amar? Significa ser sensible a la vida, a las cosas y a las personas; tener sentimientos hacia todo y hacia todos, sin excluir nada ni a nadie. Porque a la exclusión

sólo se llega a base de endurecerse, a base de cerrar las propias puertas. Y el endurecimiento mata la sensibilidad. No te resultará difícil encontrar ejemplos de esta clase de sensibilidad en tu propia vida. ¿No te has detenido nunca a retirar una piedra o un clavo de la carretera para evitar que alguien pueda sufrir daño? Lo de menos es que tú no llegues nunca a conocer a la persona que va a beneficiarse de ello, o que no se recompense ni se reconozca tu gesto. Lo haces por puro sentimiento de benevolencia y bondad. ¿No te has sentido alguna vez afligido ante la absurda destrucción, en cualquier parte del mundo, de un bosque que nunca ibas a ver ni del que te ibas a beneficiar jamás? ¿No te has tomado nunca más molestias de las normales por ayudar a un extraño a encontrar la dirección que buscaba, aunque no conocieras ni fueras nunca a volver a ver a esa persona, simplemente por haber experimentado un sentimiento de bondad? En esos y en otros muchos momentos, el amor ha aflorado a la superficie en tu vida, haciendo ver que se hallaba en tu interior esperando ser liberado.

¿Cómo puedes llegar a poseer esta clase de amor? No puedes, porque ya está dentro de ti. Todo lo que tienes que hacer es quitar los obstáculos que tú mismo pones a la sensibilidad, y ésta saldrá a la superficie.

Esos obstáculos a la sensibilidad son dos: La opinión y el apego. Hablemos primero de la opinión. En cuanto tienes una opinión, ya has llegado a una conclusión acerca de una persona, una situación o una cosa. Te has quedado fijo en un punto y has renunciado a tu sensibilidad. Te has predisuesto, y ya sólo verás a esa persona o cosa desde tu predisposición o prejuicio. En otras palabras, vas a dejar de verla para siempre. ¿Y cómo puedes ser sensible a alguien que ni siquiera ves? Piensa en una persona a la que conozcas y haz una lista de las numerosas conclusiones, positivas o negativas, a las que hayas llegado y sobre la base de las cuales te relacionas con ella. En el momento en que digas: "Fulano es inteligente", o "cruel", o "desconfiado", o "cariñoso", o lo que sea, en ese mismo momento ya has endurecido tu percepción, te has formado un pre - juicio y has dejado de observar a esa persona en su constante devenir; es algo análogo al caso del piloto que se pusiera a volar hoy con el informe meteorológico de la semana pasada. Examina con mucho cuidado

dichas opiniones, porque el simple hecho de comprender que se trata de opiniones, conclusiones o prejuicios, no reflejos de la realidad, hará que desaparezcan.

En cuanto al apego, ¿cómo se forma? Ante todo, proviene del contacto con algo que te ocasiona placer o satisfacción: un auto, un moderno aparato anunciado de manera atrayente, una frase de elogio, la compañía de una persona... Viene luego el deseo de aferrarte a ello, de repetir la gratificante sensación que esa cosa o persona te ha ocasionado. Por último, llegas a convencerte de que no serás feliz sin esa cosa o persona, porque has identificado el placer que te proporciona con la felicidad. Y ya tienes un apego con todas las de la ley; un apego, que inevitablemente, te hace excluir otras cosas y ser insensible a todo cuanto no forme parte de él. Consiguientemente, cada vez que tengas que dejar el objeto de tu apego, dejarás con él tu corazón, que ya no podrás poner en ninguna otra cosa. La sinfonía de la vida prosigue, pero tú no dejas de mirar atrás, de aferrarte a unos cuantos compases de la sinfonía, de cerrar tus oídos al resto de la música, produciendo con ello una desarmonía y un conflicto entre lo que a vida te ofrece y aquello a lo que tú te aferras. Y vienen a continuación la tensión, la ansiedad, que constituyen la muerte misma del amor y de la gozosa libertad que el amor conlleva. Y es que el amor y la libertad sólo se encuentran cuando se sabe disfrutar de cada nota en el momento en que ésta se produce, pero sin tratar de apresarla, a fin de mantenerse plenamente receptivo a las notas siguientes.

¿Cómo liberarse de un apego? Muchos suelen intentarlo por medio de la renuncia. pero renunciar a unos cuantos compases de la sinfonía, hacerlos desaparecer de la consciencia, origina precisamente la misma clase de violencia, , conflicto e insensibilidad que el aferrarse a ellos. Lo único que se consigue, una vez más, es endurecerse. El secreto reside en no renunciar a nada ni aferrarse a nada, en disfrutar de todo y permitir que todo pase. Y esto ¿cómo se hace? A base de muchas horas de observar el carácter corrompido y viciado del apego. Por lo general, lo que haces es centrarte en la emoción, en la ráfaga de placer que el objeto de tu apego te produce. ¿Por qué no intentas ver la ansiedad, el sufrimiento y la falta de libertad que también te ocasiona, a la vez que la alegría, la paz y la libertad que experimentas cuando

desaparece? entonces dejarás de mirar atrás y podrás sentir el hechizo de la música en el instante presente.

Finalmente, echa un vistazo a la sociedad en la que vivimos, podrida de apegos hasta la médula. Porque, si uno está apegado al poder, al dinero, a la propiedad, a la fama, al éxito; si uno busca todas estas cosas como si su felicidad dependiera de ellas, será considerado como un miembro dinámico, trabajador y productivo de la sociedad. En otras palabras, si uno persigue esas cosas con una arrolladora ambición capaz de destruir la sinfonía de su vida y convertirle en un ser duro, frío e insensible para con los demás y para consigo mismo, entonces la sociedad le considerará un ciudadano "como es debido", y sus parientes y amigos se sentirán orgullosos del "status" que han alcanzado. ¿A cuántas personas conoces, de las que llaman "respetables", que hayan conservado esa tierna sensibilidad del amor que sólo la falta de apegos puede proporcionar? Si piensas en ello detenidamente, experimentarás una repugnancia tan profunda que instintivamente arrojarás de ti todo apego, como harías con una serpiente que te hubiera caído encima. Te rebelarás y tratarás de liberarte de esta pútrida cultura, basada en la codicia y el apego, en el ansia y la avaricia y en la dureza e insensibilidad del desamor.

MEDITACION 20

**"--- Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, haced bien a los que os odien"
(Lc. 6,27)**

Cuando estás enamorado, te sorprendes a ti mismo mirando a todo el mundo con ojos distintos; te vuelves generoso, compasivo, bondadoso, donde antes tal vez eras duro y mezquino. E, inevitablemente, los demás comienzan a reaccionar para contigo de la misma manera, y no tardas en comprobar que vives en un mundo de ternura que tú mismo has creado. En cambio, cuando lo que predomina en ti es el mal humor y te irritas fácilmente y te muestras ruin, suspicaz y hasta paranoide, en seguida compruebas que todo el mundo reacciona ante ti de manera negativa, y te encuentras viviendo en un mundo hostil, creado por tu mente y tus emociones.

¿Cómo podrías intentar crear un mundo feliz, amable y pacífico? Aprendiendo el sencillo y hermoso, aunque arduo "arte de mirar". Se trata de hacer lo siguiente: cada vez que te encuentres irritado o enojado con alguien, a quien tienes que mirar es a ti, no a esa persona. Lo que tienes que preguntarte no es: "¿Qué le pasa a este individuo?", sino: "¿Qué pasa conmigo, que estoy tan irritado?". Intenta hacerlo ahora mismo. Piensa en alguna persona cuya sola presencia te saque de quicio y fórmulate a ti mismo esta dolorosa pero liberadora frase: "La causa de mi irritación no está en esa persona sino en mí mismo". Una vez dicho esto, trata de descubrir por qué y cómo se origina esta irritación. En primer lugar, considera la posibilidad, muy real, de que la razón por la que te molestan los defectos de esa persona, o lo que tú supones que lo son, es porque tú mismo tienes esos defectos; lo que ocurre es que los has reprimido y por eso los proyectas inconscientemente en el otro. Esto sucede casi siempre, aunque casi nadie lo reconoce. Trata, pues, de descubrir los defectos de esa persona en tu propio interior, en tu mente inconsciente, y tu irritación se convertirá en agradecimiento hacia dicha persona, que con su conducta te ha ayudado a desenmascararte.

Otra cosa digna de considerar es la siguiente: ¿No será que lo que te molesta de esa persona es que sus palabras o su comportamiento ponen de relieve algo de tu vida y de ti mismo que tú te niegas a ver? Fíjate cómo nos molestan el místico y el profeta que parecen alejarse mucho de lo místico o de lo profético cuando nos sentimos cuestionados por sus palabras o por su vida.

Una tercera cosa también está muy clara: tú te irritas contra esa persona porque no responde a las expectativas que has sido "programado" para abrigar respecto a ella. Tal vez tengas derecho a exigir que esa persona responda a tu "programación" siendo, por ejemplo, cruel o injusta, en cuyo caso no es necesario que sigas considerando esto. Pero, si tratas de cambiar a esa persona o de poner fin a su comportamiento, ¿no serías mucho más eficaz si no estuvieras irritado? La irritación sólo conseguirá embotar tu percepción y hacer que tu acción sea menos eficaz. todo el mundo sabe que, cuando un deportista pierde los nervios, la calidad de su juego decrece, porque la

pasión y el acaloramiento le hacen perder coordinación. En la mayoría de los casos, sin embargo, no tienes derecho a exigir que la otra persona responda a tus expectativas; otras personas en tu lugar, ante dicho comportamiento, no experimentarían irritación alguna. No tienes más que pensar detenidamente en esta verdad, y tu irritación se diluirá. ¿o es absurdo por tu parte exigir que alguien viva con arreglo a los criterios y normas que tus padres te han inculcado?

Finalmente, he aquí otra verdad que deberías considerar: teniendo en cuenta la educación, la experiencia y los antecedentes de esa persona, seguramente no puede dejar de comportarse como lo hace. Alguien ha dicho, con mucho acierto, que comprender todo es perdonar todo. Si tú comprendes realmente a esa persona, la considerarás como una persona deficiente, pero no censurable, y tu irritación cesará al instante. Y en seguida comprobarás que comienzas a tratar a esa persona con amor y que ella te responde del mismo modo, y te encontrarás viviendo en un mundo de amor que tú mismo has creado.

MEDITACION 21

**"Los fariseos decían a los discípulos: '¿por qué come vuestro maestro con los publicanos y pecadores?"
(Mt. 9,11)**

Si deseas entrar en contacto con la realidad de una cosa, lo primero que tienes que comprender es que toda idea deforma la realidad y constituye un obstáculo para ver dicha realidad. La idea no es la realidad: la idea "vino" no es el vino; la idea "mujer" no es esa determinada mujer. Si de veras quieres entrar en contacto con la realidad de esa mujer, debes dejar de lado tu idea de la mujer y tener la experiencia de ella en su singularidad concreta y en su unicidad. Por desgracia, la mayoría de las personas no se toman, la mayoría de las veces, la molestia de ver este tipo de cosas en su singularidad; se limitan a ver las palabras o las ideas, pero sin mirar nunca con ojos de niño esa realidad concreta, única, viva y con plumas que se mueve ahí mismo, delante de ellos; lo único que ven es un gorrión. Nunca ven el maravilloso prodigio de ese ser humano único que tienen ante sí; tan sólo ven a una mujer campesina hindú, por ejemplo. La idea, por

consiguiente, es un obstáculo para percibir la realidad.

Por otro lado hay otro obstáculo a la percepción de la realidad: el juicio. Tal cosa o persona es buena o mala, fea o hermosa. Ya es suficiente obstáculo, a la hora de fijarse en esa persona concreta, el tener la idea de "hindú", de "mujer" o de "campesina". Pero, encima, ahora añado un juicio y digo: "es buena" o "es mala"; "es guapa y atractiva" o "es fea y poco atractiva". Lo cual me impide verla, porque no es ni buena ni mala. Es "ella", en toda su singularidad. El cocodrilo y el tigre no son buenos ni malos; son cocodrilo y tigre. "Bueno" y "malo" dicen a algo exterior a ellos. En la medida en que convienen a mi propósito, o son gratos a mis ojos, o me son útiles, o constituyen para mí una amenaza, en esa medida les llamo "buenos" o "malos".

Piensa ahora en ti mismo cuando alguien dice de ti que eres "bueno" o "atractivo" o "guapo". Una de dos: o bien te muestras duro y displicente, porque en realidad te consideras malo, y te dices a ti mismo que, si el otro te conociera tal como eres, no diría que eres bueno; o bien aceptas las palabras de esa otra persona y te crees de veras que eres bueno, y hasta te hace ilusión el cumplido. En ambos casos te equivocas, porque no eres ni bueno ni malo. Tú eres tú. Si te dejas influir por los juicios de quienes te rodean, estarás siempre acumulando tensión, inseguridad y preocupación, porque, del mismo modo que hoy te llaman "bueno", y ello te alegra, mañana pueden llamarte "malo", y te deprimirás. Por eso, la reacción apropiada y correcta, cuando alguien dice que eres "bueno", consiste en decir: "Esta persona, dada su actual percepción y talante, me ve bueno, lo cual no dice nada acerca de mí. Otro en su lugar, y con su propia manera de ser y de percibir las cosas, me vería malo, lo cual tampoco diría nada acerca de mí".

¡Con qué facilidad nos dejamos engañar por el juicio de los demás y nos formamos una imagen de nosotros mismos basada en ese juicio...!

Para liberarte de verdad necesitas escuchar las cosas buenas y malas que ellos quieran contarte, pero no has de reaccionar con mayor emoción que la que manifiesta un ordenador cuando le introducen datos. Y es que lo que ellos digan acerca de ti revela mucho más sobre

ellos mismos que sobre tu persona.

En realidad, también tienes que ser consciente de los juicios que tú hagas acerca de ti mismo, porque incluso éstos se basan, por lo general, en los sistemas de valores de las personas que te rodean.

Si juzgas, condenas o apruebas, ¿acaso ves la realidad?

Si contemplas algo a través del prisma del juicio, de la aprobación o de la condena, ¿no es ese el principal obstáculo para comprender y observar las cosas tal como son?

Cuenta hasta diez cuando una persona te diga que eres alguien muy especial para ella; si aceptas el cumplido, empezarás a acumular tensión.

¿Para qué quieres ser especial para alguien y someterte a semejante clase de juicio aprobatorio? ¿Por qué no contentarte simplemente con ser tú mismo?.

Cuando una persona te haga saber lo especial que eres para ella, todo lo que puedes decir es: "Esta persona, dados sus gustos y necesidades, sus instintos, sus apetencias y sus proyecciones, siente una especial atracción hacia mí, lo cual no dice nada de mí como persona".

En el momento que aceptes el cumplido y te complazcas en él, habrás dado a esa persona el control sobre ti.

Temerás constantemente que conozca a otra persona que le resulte muy especial y te haga perder la posición de privilegio que ocupas en su vida.

Consiguientemente, te pasarás la vida bailando al son que ella quiera tocar y respondiendo a sus expectativas, con lo cual habrás perdido tu libertad. En suma, habrás conseguido depender de ella para ser feliz, porque has hecho que tu felicidad dependa del juicio de ella acerca de ti.

Por si fuera poco, aún puedes empeorar las cosas poniéndote a buscar a otras personas que te digan lo especial que eres para ellas e invirtiendo un montón de tiempo y energías de asegurarte que nunca van a cambiar esa imagen que tienen de ti. ¡Qué forma de vivir más agotadora...! De pronto el miedo hace acto de presencia en tu vida; miedo a que se destruya tu imagen. Pero, si lo que buscas es la audacia y la libertad, tienes que deshacerte de ese miedo. ¿Cómo? Negándote a tomar en serio a cualquiera que te diga lo especial que eres para él. Las palabras: "Tú eres algo muy especial para mí" tan sólo dicen algo de mi actual disposición con respecto a ti, de mis gustos, de mi actual estado de ánimo y de la fase evolutiva en que me encuentro. no dicen otra cosa. Acéptalas, pues, como un simple dato y no te alegres por ellas. Lo que puede alegrarte es mi compañía, no mi cumplido; mi actual interacción contigo, no mi elogio. Y, si eres juicioso, me animarás a descubrir a otras personas igualmente especiales, para o verte nunca tentado a aferrarte a esa imagen que yo tengo de ti. No es dicha imagen la que ha de procurarte gozo y contento, porque eres consciente de que la imagen que yo tengo de ti puede cambiar muy fácilmente. Lo que has de disfrutar, pues, es el momento presente, porque, si te complaces en la imagen que yo tengo de ti, entonces te tendré controlado, y te dará miedo ser tu mismo, por temor a hacerme daño; te dará miedo decirme la verdad y hacer cualquier cosa que pueda deteriorar la imagen que yo tengo de ti.

Aplicalo ahora a cualquier imagen que la gente tenga de ti y que te haga ver que eres un genio, un sabio, un santo o algo parecido; siéntete halagado, y en ese momento habrás perdido tu libertad, porque en adelante no dejarás de esforzarte por conseguir que no cambien de opinión. temerás cometer errores, ser tú mismo, hacer o decir cualquier cosa que pueda dañar dicha imagen. Habrás perdido la libertad de ponerte en ridículo, de ser objeto de bromas y chanzas, de hacer y decir lo que te parezca, en lugar de lo que parece encajar con la imagen que los demás tienen de ti. ¿Cómo se acaba con esto? A base de muchas horas de paciente estudio, concienciación y observación de lo que tan estúpida imagen te proporciona: una emoción mezclada de inseguridad, falta de libertad y sufrimiento. Si logras ver esto con claridad, te desaparecerán las ganas de ser especial

para nadie o de que alguien te tenga en una elevada consideración, no temerás andar con pecadores y personales de dudosa reputación y harás y dirás lo que t plazca, sin importarte lo que la gente piense de ti. Conseguirás ser tan falto de auto-consciencia como los pájaros y las flores, demasiado ocupados en la tarea de vivir como para preocuparse lo más mínimo de lo que los demás puedan pensar de ellos y de si son o dejan de ser algo especial para otros. Y al fin, lograrás ser libre y audaz.

MEDITACION 22

**"Dichosos los siervos a quienes su señor encuentre despiertos cuando regrese"
(Lc. 12,37)**

En todas partes del mundo, la gente anda buscando el amor, porque todos están convencidos de que sólo el amor puede salvar al mundo. Pero muy pocos comprenden en qué consiste realmente el amor y cómo brota en el corazón humano. Con demasiada frecuencia se equipara el amor a los buenos sentimientos para con los demás, a la benevolencia, a la no-violencia, al servicio... Pero todas esas cosas, en sí mismas, no son el amor. El amor brota del conocimiento consciente. Sólo e la medida que seas capaz de ver a alguien tal como realmente es aquí y ahora, no tal como es en tu memoria, en tu deseo, en tu imaginación o en tu proyección, podrás verdaderamente amarla; de lo contrario, no será a la persona a la que ames, sino a la idea que te has formado de ella, o bien a la persona como objeto de tu deseo, pero no tal como es en si misma.

Por eso, el primer acto de amor consiste en ver a esa persona u objeto, esa realidad, tal como verdaderamente es. Lo cual exige la enorme disciplina de liberarte de tus deseos, de tus prejuicios, de tus recuerdos, de tus proyecciones, de tu manera selectiva de mirar; una disciplina tan exigente que la mayoría de las personas prefieren lanzarse de cabeza a realizar buenas acciones y a ser serviciales que someterse al fuego abrazador de semejante ascesis. Cuando te pones a servir a alguien a quien no te has tomado la molestia de comprender, ¿estás satisfaciendo la necesidad de esa persona o la tuya propia? El

primer ingrediente del amor, por tanto, consiste en comprender realmente al otro.

El segundo ingrediente, tan importante como el primero, es comprenderte a ti mismo, iluminar implacablemente, con la luz del conocimiento consciente tus motivos, tus emociones, tus necesidades, tu falta de honradez, tu egoísmo, tu tendencia a controlar y a manipular. Lo cual significa llamar a las cosas por su nombre, por muy doloroso que resulte. Si logras tener esa clase de consciencia del otro y de ti mismo, sabrás lo que es el amor, porque poseerás una mente y un corazón alerta, vigilantes, claros y sensibles; una claridad de percepción y una sensibilidad que te harán reaccionar correcta y adecuadamente en cada situación y en cada momento. Unas veces te verás irresistiblemente llamado a la acción; otras, te refrenarás y te contendrás. Unas veces te verás obligado a ignorar a los demás; otras, les prestarás la atención que solicitan. Unas veces te mostrarás amable, y complaciente; otras, duro, intransigente, enérgico y hasta violento. Y es que el amor, que brota de la sensibilidad, adopta las más inesperadas formas y responde, no a pautas y principios preconcebidos, sino a la realidad concreta del momento. Cuando experimentes por primera vez esta clase de sensibilidad, probablemente sientas verdadero terror, porque todas tus defensas se vendrán abajo, tu falta de honradez quedará al descubierto y los muros de protección que te rodean serán destruidos.

Piensa en el terror que invade a un hombre acaudalado cuando alcanza a ver realmente la lastimosa situación de los pobres; o a un dictador sediento de poder cuando se digna contemplar el verdadero estado en que se encuentra el pueblo por él oprimido; o a un fanático intolerante cuando logra comprender que sus convicciones no se corresponden con los hechos. O piensa en el terror que invade al romántico enamorado cuando se decide de veras a admitir que lo que él ama no es a su amada, sino a la imagen que tiene de ella. Por eso es por lo que el más doloroso acto que un ser humano puede realizar es el acto de mirar. es en este acto de mirar donde nace el amor; mejor dicho, ese acto de mirar es el amor.

Una vez que empieces a mirar, tu sensibilidad te llevará a tomar

consciencia, no sólo de las cosas que decidas ver, sino de todas las demás cosas. Y tu pobre ego tratará desesperadamente de embotar esa sensibilidad, porque se ha visto despojado de sus defensas y se ha quedado sin protección y sin nada a lo que aferrarse. Si alguna vez te permites mirar, será tu muerte. Por eso es por lo que el amor es tan aterrador: porque amar es mirar y mirar es morir. Peor es también la más deliciosa y estimulante experiencia de este mundo, porque en la muerte del ego está la libertad, la paz, la serenidad, la alegría...

Si lo que de veras deseas es amar, entonces ponte inmediatamente a mirar; pero tómatelo en serio. Fíjate en alguien que te desagrade y percibe de veras tus prejuicios; fíjate en alguien o en algo a lo que te aferres y comprueba realmente el sufrimiento, la inutilidad y la falta de libertad que supone aferrarse... y contempla detenida y tiernamente los rostros humanos y la conducta humana. Tómate tiempo para mirar asombrado a la naturaleza, el vuelo de un pájaro, la lozanía de una flor, la caída de una hoja seca, el fluir de un río, la salida de la luna, la silueta de una montaña a contraluz... Y mientras lo haces, la sólida coraza que protege tu corazón se reblandecerá y se fundirá, y tu corazón rebotará de sensibilidad y delicadeza. Se desvanecerá la oscuridad de tus ojos, tu visión se hará clara y penetrante, y al fin sabrás lo que es el amor.

MEDITACION 23

"Después de despedir a la gente, subió al monte a solas para orar". (Mt. 14,23)

¿No se te ha ocurrido nunca pensar que sólo eres capaz de amar cuando estás solo? Pero, ¿qué significa amar? Significa ver a una persona, una cosa, una situación tal como realmente es, no tal y como tú la imaginas, y reaccionar ante ella como merece. No puedes amar lo que ni siquiera ves.

¿Y qué es lo que te impide amar? Tus conceptos, tus categorías, tus prejuicios y proyecciones, tus necesidades y apegos, los "clichés" que tú mismo has elaborado a partir de tus propios condicionamientos y experiencias pasadas. Ver es la más ardua tarea que un ser humano

puede emprender, porque requiere una mentalidad alerta y disciplinada, mientras que la mayoría de la gente prefiere ceder a la pereza mental antes que tomarse la molestia de ver a cada persona y cada cosa de un modo siempre nuevo, con la novedad de cada momento.

Liberarte de tus condicionamientos para poder ver es bastante difícil. Pero el ver te exige algo aún mucho más doloroso: liberarte del control que la sociedad ejerce sobre ti; un control cuyos tentáculos han penetrado hasta las raíces mismas de tu ser, hasta el punto de que liberarte de él es tanto como despedazarte.

Si quieres comprenderlo, piensa en un niño al que se le inyecta el gusto por la droga. A medida que la droga penetra en su cuerpo, el niño se va haciendo adicto, y todo su ser demanda a gritos dicha droga. Llega un momento en que la falta de la droga le resulta tan insoportable que prefiere morir.

Pues bien, esto es exactamente lo que la sociedad hizo contigo cuando eras un niño. No te estaba permitido disfrutar del sólido y nutritivo alimento de la vida: el trabajo, la actividad y la compañía de las personas y los placeres de los sentidos y de la mente. Se te hizo tomar afición a unas drogas llamadas "aprobación", "aprecio", "éxito", "prestigio", "poder"... Una vez que les tomaste el gusto, te hiciste adicto a ellas y empezaste a temer la posibilidad de perderlas. Sentías terror sólo pensar en los fallos, en los errores, en las críticas. De modo que te hiciste cobardemente dependiente de los demás y perdiste tu libertad. Ahora tienen otros el poder de hacerte feliz o desdichado. Y, por más que detestes el dolor que ello supone, te encuentras totalmente desvalido. No hay un solo minuto en el que, consciente o inconscientemente, no trates de sintonizar con las reacciones de los demás, marchando al ritmo de sus exigencias. Cuando te ves ignorado o desaprobado, experimentas una soledad tan insoportable que acudes de nuevo a los demás mendigando el consuelo de su apoyo, su aliento y sus palabras de ánimo. Vivir con los demás en este estado conlleva una tensión interminable; pero vivir sin ellos acarrea el agudo dolor de la soledad. Has perdido tu capacidad de verlos con toda claridad tal como son y de reaccionar adecuadamente

ante ellos, porque, en general, tu percepción de ellos está oscurecida por tu necesidad de conseguir la "droga".

La aterradora e ineludible consecuencia de todo ello es que te haz vuelto incapaz de amar a nada ni a nadie. Si deseas amar, has de aprender a ver de nuevo. Y si deseas ver, has de renunciar a tu "droga". Tienes que arrancar de tu ser esas raíces de la sociedad que se te han metido hasta los tuétanos. Tienes que liberarte de ellas. Externamente, todo seguirá como antes, y tú seguirás estando en el mundo, pero sin ser del mundo. E internamente serás al fin libre y estarás absolutamente solo. Es únicamente en esa soledad, en ese absoluto aislamiento, como desaparecerán la dependencia y el deseo y brotará la capacidad de amar, porque ya no verás a los demás como medios de satisfacer tu adicción.

Sólo quien lo ha intentado conoce el terror de semejante proceso. Es como si te invitaran a morir. es como pedirle al pobre drogadicto que renuncie a la única felicidad que ha conocido y la sustituya por el sabor del pan, la fruta, el aire limpio de la mañana y el frescor del agua del torrente, mientras se esfuerza por hacer frente al síndrome de abstinencia y al vacío que experimenta en su interior una vez desaparecida la droga. para su enfebrecida mente, nada que no sea la droga puede llenar ese vacío. ¿Puedes imaginar una vida en que te niegues a disfrutar de una sola palabra de aprobación y de aprecio o a contar con el apoyo de un brazo amigo; una vida en la que no dependas emocionalmente de nadie, de manera que nadie tenga ya el poder de hacerte feliz o desdichado; una vida en la que no necesites a ninguna persona en particular, ni ser especial para nadie, ni considerar a nadie como propio?

Hasta las aves del cielo tienen su nido, y los zorros guaridas, pero tú no tendrás dónde reposar tu cabeza a lo largo de tu travesía por la vida.

Si alguna vez llegas a ese estado, al fin sabrás lo que significa ver con una visión despejada y no enturbiada por el miedo o el deseo. Y sabrás también lo que significa amar. Pero para llegar a esa región del amor, deberás soportar el trance de la muerte, porque amar a las personas supone haber muerto a la necesidad de las mismas y estar

absolutamente solo.

¿Cómo se llega ahí? A base de un incesante proceso de concienciación... y con la infinita paciencia y compasión que deberías tener para con un drogadicto. También te ayudará el emprender actividades que puedas realizar con todo tu ser; actividades que de tal manera te guste realizar que, mientras te ocupas de ellas, no signifique nada para ti ni el éxito ni el reconocimiento ni la aprobación de los demás. E igualmente útil te será volver a la naturaleza: despide a las multitudes, sube al monte y comulga silenciosamente con los árboles y las flores, con los pájaros y los animales, con el cielo, las nubes y las estrellas. Entonces sabrás que tu corazón te ha llevado al vasto desierto de la soledad, donde no hay a tu lado absolutamente nadie. Al principio te parecerá insoportable, porque no estás acostumbrado a la soledad. Pero, si consigues superar los primeros momentos, no tardarás en comprobar cómo el desierto florece en amor. Tu corazón romperá a cantar, y será primavera para siempre.

MEDITACION 24

"No juzguéis y no seréis juzgados" (Mt. 7 , 1)

Es tranquilizador pensar que el más excelso acto de amor que puedes realizar no es un acto de servicio, sino un acto de contemplación, de visión. Cuando sirves a las personas, lo que haces es ayudar, apoyar, consolar, aliviar su dolor... Cuando las ves en su belleza y bondad interiores, lo que haces es transformar y crear.

Piensa en algunas de las personas a las que aprecias y que te atraigan. Intenta ver a cada una de ellas como si fuera la primera vez, sin dejarte influenciar por el conocimiento o la experiencia, buena o mala, que tengas de ellas. Intenta descubrir en ellas algo que, debido a la familiaridad, se te haya pasado por alto, porque la familiaridad produce rutina, ceguera y aburrimiento. No puedes amar lo que no eres capaz de ver de un modo nuevo. No puedes amar lo que no eres capaz de

estar constantemente descubriendo.

Piensa ahora en personas que te desagraden. Observa, en primer lugar, qué es lo que te desagrada de ellas; estudia sus defectos con imparcialidad y objetividad. Para ello, naturalmente, no puedes hacer uso de "clichés" referidos a ellas: orgulloso, holgazán, egoísta, arrogante... El "cliché" es producto de la pereza mental, porque resulta muy fácil aplicarle a alguien un estereotipo o una "etiqueta". En cambio, es difícil y arriesgado ver a las personas en su singularidad y unicidad.

Debes examinar esos defectos "clínicamente", es decir, debes cerciorarte de tu objetividad. Ten en cuenta la posibilidad de que lo que ves en esas personas como un defecto tal vez no lo sea en absoluto, sino que en realidad puede ser algo hacia lo que tu educación y las circunstancias te han hecho sentir aversión. Si, a pesar de todo, todavía sigues viendo en ello un defecto, trata de comprender que el origen del mismo reside en sus experiencias de la infancia, en sus condicionamientos del pasado, en una defectuosa forma de pensar y de percibir y, sobre todo, en su inconsciencia, no en su malicia. A medida que hagas esto, tu actitud se trocará en amor y perdón, porque examinar, observar y comprender es perdonar.

Después de estudiar los defectos, intenta descubrir las virtudes que atesora esa persona y que el desagrado que sientes hacia ella te han impedido ver hasta ahora. Y, mientras lo haces, observa cualesquiera cambios de actitud o de sentimientos que te sobrevengan, porque la aversión hacia ella ha enturbiado tu visión y te ha impedido ver.

A continuación, piensa en cada una de las personas con las que vives y trabajas, observando cómo cada una de ellas se transforma a tus ojos cuando las miras de esta manera. Al verlas así, les estas ofreciendo un don infinitamente más valioso que cualquier acto de servicio que puedas prestarles, porque, al hacerlo, las has transformado, las has "creado" en tu corazón; y, supuesto un cierto grado de contacto entre tú y ellas, también ellas experimentarán realmente una auténtica transformación.

Y ahora, ofrécete a ti mismo idéntico don. Si has sido capaz de hacerlo por otros, no te resultará muy difícil. Sigue el mismo procedimiento: no juzgues o condenes ninguno de tus defectos o neurosis. Si no has juzgado a los demás, tampoco tú debes ser juzgado. Indaga, estudia y analiza tus defectos para lograr una mejor comprensión que te lleve al amor y al perdón, y descubrirás con gozo cómo resultas transformado por esa actitud extrañamente tierna y comprensiva que brota en ti para contigo mismo. Una actitud que nace en tu interior y se extiende a toda criatura viviente.

MEDITACION 25

"Y si tu mano te es ocasión de pecado, córtatela; más vale entrar manco en la Vida que con las dos manos ir a la gehenna... Y si tu ojo te es ocasión de pecado, arráncatelo; más vale entrar ciego en el reino de Dios que con los dos ojos ser arrojado al fuego"

(Mc 9,43)

Cuando tratas con personas ciegas, empiezas a comprender que sintonizan con unas realidades de las que no tienes ni idea. Su sensibilidad hacia el mundo del tacto, del olfato, del gusto y del oído es tal que a su lado, el resto de los humanos parecemos torpes y desmañados patanes. Nos dan lástima las personas que han perdido la vista, pero rara vez tomamos en cuenta el enriquecimiento que les proporcionan los restantes sentidos. Por supuesto que es una pena que el dicho enriquecimiento se produzca al elevado precio de la ceguera, y es perfectamente concebible que se pueda tener la misma sensibilidad que tienen los ciegos hacia el mundo de los restantes sentidos sin necesidad de perder la vista. lo que no es posible, ni siquiera concebible, es que despiertes jamás al mundo del amor sin desprenderte resueltamente de aquellas partes de tu ser psicológico que llamamos los "apegos".

Si te niegas a hacerlo, no experimentarás el amor, la única cosa que da sentido a la existencia humana, porque el amor es el pasaporte para el gozo, la paz y la libertad permanentes. Hay una sola cosa que te

impide acceder a ese mundo, y esa cosa es el apego producido por el ojo codicioso, que provoca el ansia en tu corazón, y por la mano avarienta, que intenta aferrar, poseer y hacer suyo lo que el ojo ve, y se niega a soltarlo. Ese ojo ha de ser extirpado, y esa mano cortada, si se quiere que nazca el amor. Con esos muñones por manos, no podrás apoderarte de nada más. Con esas cuencas vacías por ojos, no tardarás en hacerte sensible a ciertas realidades cuya existencia jamás habrías sospechado.

Ahora, por fin, ya puedes amar. Hasta ahora, todo lo que tenías era una cierta cordialidad y benevolencia, una cierta simpatía e interés por los demás, que erróneamente considerabas que era amor, pero que tienen tan poco en común con el amor como la mortecina luz de una vela con la luz del sol.

¿Qué es amar? Es ser sensible a cada porción de la realidad dentro y fuera de ti y, al mismo tiempo, reaccionar con entusiasmo hacia dicha realidad, unas veces para abrazarla, otras para atacarla, otras para ignorarla, y otras para prestarle toda tu atención, pero siempre respondiendo a ella, no por necesidad, sino por sensibilidad.

¿Y qué es un apego? Es una necesidad compulsiva que embota tu sensibilidad, una droga que enturbia tu percepción. Por eso, mientras tengas el más mínimo apego hacia cualquier cosa o persona, no puede nacer el amor. Porque el amor es sensibilidad, y la sensibilidad se destruye cuando resulta dañada, aunque sea mínimamente. Del mismo modo que el funcionamiento defectuoso de una pieza esencial de un sistema de radar distorsiona la percepción y falsea tu respuesta a lo que percibes.

No existe el amor defectuoso, incompleto o parcial. El amor, como la sensibilidad, o lo es en plenitud o, simplemente, no es. O lo tienes íntegro o no lo tienes. Por eso, sólo cuando desaparecen los apegos accede uno al reino ilimitado de esa libertad espiritual que llamamos "amor" y queda libre para ver y responder. Pero no hay que confundir esta libertad con la indiferencia de quienes jamás han conocido la fase del apego. ¿Cómo vas a arrancarte un ojo o cortarte una mano que no tienes? Esa indiferencia, que tantas personas confunden con el amor

(como no están apegados a nadie, piensan que aman a todo el mundo), no es sensibilidad, sino endurecimiento de corazón originado por un rechazo, por una desilusión o por la práctica de la renuncia.

Es preciso atravesar las procelosas aguas de los apegos si se desea arribar a la tierra del amor. Sin embargo, hay personas que, sin haber zarpado jamás, están convencidas de haber arribado. Pero lo cierto es que hay que estar muy sano y ser muy perspicaz para que el bisturí amputador pueda hacer su labor y el mundo del amor pueda brotar en la conciencia. Y no te engañes: eso sólo se logra con violencia. Sólo los violentos arrebatan el Reino.

¿Por qué la violencia? Porque, por sí sola, la vida jamás podría producir amor, sino solamente conducir a la atracción, de la atracción al placer, y más tarde al apego y la satisfacción, que finalmente conduce al cansancio y al aburrimiento. Viene a continuación una fase neutra o "de meseta"... Y vuelta a empezar: la atracción, el placer, el apego, la satisfacción... Todo ello mezclado de ansiedades, celos, posesividad, tristeza, dolor, etc., lo cual convierte el ciclo en una especie de "montaña rusa".

Cuando se ha repetido una y otra vez el ciclo, llega un momento en que acabas harto y quisieras poner fin a todo el proceso. Si tienes la suerte de no topar con ninguna otra cosa o persona que atraiga tu atención, podrás la fin obtener una paz un tanto frágil y precaria. eso es lo más que la vida puede darte, aunque es posible que lo confundas con la libertad y consiguientemente, acabes muriéndote sin haber conocido jamás lo que significa ser realmente libre y amar.

No. Si deseas liberarte del ciclo y acceder al mundo del amor, deberás atacar mientras el apego siga vivo y coleando, no una vez que lo hayas superado. Y deberás atacar, no con el bisturí de la renuncia, porque esa clase de mutilación no hace más que endurecer, sino con el bisturí de la conciencia.

¿Y de qué debes ser consciente? De tres cosas: en primer lugar, debes ver el sufrimiento que esa "droga" te está ocasionando, los altibajos, los estremecimientos, las ansiedades, las decepciones y el aburrimiento

a que inevitablemente te conduce. en segundo lugar, debes darte cuenta de que esa "droga" está escamoteándote algo, a saber, la libertad de amar y disfrutar de cada minuto y cada cosa de la vida. En tercer lugar, debes comprender que, debido a tu adicción y a tu programación, has atribuido al objeto de tu apego una belleza y un valor que, sencillamente, no posee: aquello de lo que estás tan enamorado tan sólo está en tu mente, no en la cosa o persona amada. Si logras ver esto, el bisturí de la consciencia deshará el hechizo.

Suele afirmarse que sólo cuando te sientes profundamente amado puedes abrirte con amor a los demás. Pero eso no es cierto. Un hombre enamorado se abre realmente al mundo, pero no con amor, sino con euforia. Para él, el mundo adquiere un irreal color de rosa que se desvanece en cuanto desaparece la euforia. su presunto amor no se debe a que perciba claramente su realidad, sino a que está convencido, acertada o equivocadamente, de que es amado por alguien; un convencimiento peligrosamente frágil, porque se basa en la persona por la que cree ser amado, que es voluble y tornadiza por naturaleza y que en cualquier momento puede pulsar el interruptor y acabar con su euforia. No es de extrañar que quienes así proceden no consigan jamás perder su inseguridad.

(Cuando te abres al mundo por causa del amor que otra persona siente por ti, estás radiante; pero lo que irradian no es tu percepción de la realidad, sino el amor que has recibido de esa otra persona, la cual controla el "interruptor", de tal manera que, cuando lo pulsa, hace que tu brillo o irradiación, desaparezca.)

Cuando uses el bisturí de la consciencia para pasar del apego al amor, hay algo que debes tener en cuenta: no seas severo ni impaciente ni te detestes a ti mismo. ¿Cómo puede nacer el amor de semejantes actitudes? Mejor será que te muestres compasivo contigo mismo y conserves la flema conque el cirujano maneja el bisturí. Puede que entonces descubras que eres maravillosamente capaz de amar el objeto de tu apego y disfrutar de él aún más que antes y, al mismo tiempo disfrutar igualmente de cualquier otra cosa o persona.

Ésta es la piedra de toque para averiguar si lo que tienes es amor.

Lejos de hacerte indiferente, ahora puedes disfrutar de todo y de todos como antes disfrutabas del objeto de tu apego. Ahora ya no hay más estremecimientos ni, consiguientemente, más sufrimiento ni incertidumbre. de hecho, podría decirse que disfrutas de todo y no disfrutas de nada, porque has hecho el gran descubrimiento de que aquello de lo que disfrutabas con ocasión de cualesquiera cosas y personas, es algo que está en tu propio interior. La orquesta está dentro de ti, y la llevas consigo a donde quiera que vayas. las cosas y las personas exteriores a ti no hacen sino determinar la melodía concreta que la orquesta debe interpretar. Y cuando no hay nada ni nadie que atraiga tu atención, la orquesta tocará su propia música, porque no necesita ningún estímulo externo. Ahora llevas en tu corazón una felicidad que nada ajeno a ti puede darte ni arrebatarte.

Y aquí radica la otra prueba del amor: eres feliz sin saber por qué. Pero, ¿es duradero el amor? La verdad es que no hay garantía alguna de que lo sea, porque, aún cuando el amor no puede ser parcial, sí puede ser de duración limitada. El amor viene y se va en la medida en que tu mente está despierta y consciente o, por el contrario, se ha vuelto a dormir. Ahora bien, aun así, una vez que haz probado esto que llaman "amor", sabrás que ningún precio es demasiado elevado y ningún sacrificio demasiado grande, ni siquiera la pérdida de ambos ojos o la amputación de una mano, cuando a cambio se puede obtener la única cosa en el mundo por la que merece la pena vivir.

MEDITACION 26

**"¿No era necesario que el Cristo padeciera eso y entrara así en su gloria?"
(Lc. 24,26)**

Piensa en algunos de los acontecimientos dolorosos de tu vida. ¿Cuántos de ellos son hoy para ti motivo de agradecimiento por haberte servido para cambiar y crecer?. Hay aquí implícita una verdad elemental de la vida que la mayoría de las personas no llega nunca a descubrir. Los acontecimientos afortunados hacen la vida más placentera, pero no son causa de autoconocimiento, de crecimiento, de

libertad. Éste es un privilegio reservado a aquellas cosas, personas y situaciones que nos ocasionan algún dolor.

Todo acontecimiento doloroso encierra una semilla de crecimiento y de liberación. A la luz de esta verdad, vuelve ahora sobre tu vida y fíjate en tal o cual acontecimiento por el que no te sientas especialmente agradecido, y trata de descubrir el potencial de crecimiento que encierra y del que no has tomado conciencia hasta ahora, por lo que no has podido beneficiarte de él. Piensa también en algún acontecimiento reciente que te haya ocasionado dolor y sentimientos negativos. Cualquiera que haya sido la cosa, persona o situación que te ha producido tales sentimientos, ha sido "maestra" para ti, porque te ha revelado algo (o mucho) acerca de ti que probablemente no sabías y te ha invitado y desafiado a descubrirte y conocerte mejor y, consiguientemente, a crecer y acceder a la vida y a la libertad.

Intenta ahora identificar el sentimiento negativo que ese acontecimiento ha despertado en ti. Puede haber sido un sentimiento de inquietud, de inseguridad, de envidia, de ira, de culpa... ¿Qué te dice esa emoción acerca de ti mismo, de tus valores, de tu manera de percibir el mundo y la vida y, sobre todo, de tu "programación" y tus condicionamientos? Si consigues descubrirlo, te librarás de alguna ilusión o espejismo al que hasta ahora te habías aferrado, o dejarás de percibir alguna cosa de manera deformada, o corregirás alguna falsa creencia, o aprenderás a distanciarte de tu sufrimiento... con tal de que comprendas que todo ello ha sido causado por tu "programación", no por la propia realidad; e inesperadamente comprobarás que te sientes plenamente agradecido por esos sentimientos negativos y por la persona o el acontecimiento que los ha originado.

Intenta ahora dar un paso atrás. considera todo cuanto piensas, sientes, dices y haces... y no te agrada: tus emociones negativas, tus defectos, tus "handicaps", tus errores, tus apegos, tus neurosis, tus dependencias... y tus pecados, naturalmente. Puedes considerarlo todo ello como parte necesaria de tu desarrollo; como algo que te ofrece una promesa de crecimiento y de gracia para ti y para otros y que no se daría sin esa cosa concreta que tanto te desagrada. Y si tú mismo has ocasionado dolor y sentimientos negativos a otros, piensa que en

ese momento has ejercido con ellos la función de "maestro" y les has dado ocasión de autoconocerse y de crecer. Puedes seguir considerándolo hasta que lo veas todo ello como una "feliz culpa", como un pecado necesario que es ocasión de un inmenso bien para ti y para el mundo.

Si eres capaz de hacerlo, tu corazón se verá inundado de paz, de agradecimiento, de amor y de aceptación de todas y cada una de las realidades. Y habrás descubierto qué es lo que la gente busca en todas partes sin jamás encontrarlo: la fuente de la serenidad y de la alegría que se esconde en cada corazón humano.

MEDITACION 27

"He venido a traer fuego a la tierra, ¡y cuánto desearía que ya estuviera ardiendo!"

(Lc 12,49)

Si quieres saber lo que significa ser feliz, observa una flor, un pájaro, un niño...: ellos son imágenes perfectas del reino, porque viven el eterno ahora, sin pasado ni futuro. Por eso no conocen la culpa y la inquietud que tanto atormentan a los seres humanos, están llenos de la pura alegría de vivir y se deleitan, no tanto en las personas o las cosas, cuanto en la vida misma. Mientras tu felicidad esté originada o sostenida por algo o alguien exterior a ti, seguirás en la región de los muertos. El día en que seas feliz sin razón alguna, el día que goces con todo y con nada, ese día sabrás que has descubierto ese país de la alegría interminable que llamamos "el Reino".

Encontrar el Reino es lo más fácil del mundo, pero también lo más difícil. Es fácil, porque el reino está a tu alrededor y aun dentro de ti mismo, y lo único que tienes que hacer es extender tu mano y tomar posesión de él. Y es difícil, porque si deseas poseer el reino, no puedes poseer nada más. es decir, debes acceder a lo más hondo de ti mismo sin apoyarte en nada ni en nadie, arrebatando a todos y a todo, para siempre, el poder de estremecerte, de emocionarte y de darte una sensación de seguridad o de bienestar. Para lo cual, lo primero que necesitas es ver con absoluta claridad esta contundente verdad:

contrariamente a lo que tu cultura y tu religión te han enseñado, nada, absolutamente nada, puede hacerte feliz. En el momento en que consigas ver esto, dejarás de ir de una ocupación a otra, de un amigo a otro, de un lugar a otro, de una técnica espiritual a otra, de un gurú a otro... Ninguna de esas cosas puede proporcionarte ni un solo minuto de felicidad. Lo más que pueden ofrecerte es un estremecimiento pasajero, un placer que al principio crece en intensidad, pero que se convierte automáticamente en dolor en cuanto los pierdes, y en hastío si se prolongan indefinidamente.

Piensa en las innumerables personas y cosas que tanto te han entusiasmado en el pasado. ¿Qué ha sucedido? En cada caso, han acabado produciéndote sufrimiento o aburrimiento, ¿no es verdad? Es absolutamente esencial que consigas ver esto, porque, mientras no lo hagas, no habrá posibilidad alguna de que descubras el reino de la alegría. La mayoría de las personas no están preparadas para verlo en tanto no hayan padecido repetidas veces la desilusión y la tristeza. Y, aun así, sólo una persona entre un millón siente el deseo de ver. Los demás, la inmensa mayoría, se limita a seguir llamando patéticamente a la puerta de otras criatura, mendigando sin recato, implorando afecto, aprobación, consejos, poder, honor, éxito... Y es que se niegan obstinadamente a entender que la felicidad no está en esas cosas.

Si buscas dentro de tu corazón, descubrirás algo que te permitirá entender: una chispa de desencanto y descontento que, si se atiza, se convertirá en fuego devastador que consumirá todo el mundo ilusorio en el que vives, desvelando así ante tus asombrados ojos el reino en el que sin sospecharlo siquiera, has estado viviendo siempre. ¿Te has sentido alguna vez asqueado de la vida, mortalmente aburrido de huir constantemente de miedos y de ansiedades, cansado de mendigar, harto de dejarte arrastrar por tus apegos y tus "adicciones"? ¿Has sentido alguna vez la absoluta falta de sentido de luchar para conseguir un título, encontrar un trabajo y dedicarte a experimentar el aburrimiento de la vida o, si eres una persona que no puede parar quieta, vivir en una confusión emocional originada por aquellas cosas que te afanas por conseguir? Si lo has sentido -y difícilmente habrá un ser humano que no lo haya hecho-, entonces la llama divina del descontento ha prendido en tu corazón, y es el momento de

alimentarla, antes de que la apaguen los rutinarios quehaceres de la vida. es la ocasión que te depara el destino para que, simplemente encuentres el momento de escapar y examinar tu vida, permitiendo que la llama siga creciendo mientras lo haces, negándote a permitir, en cambio, que nada en el mundo te distraiga de esa tarea.

Es el momento de que comprendas que no hay absolutamente nada ajeno a ti que pueda proporcionarte una alegría duradera. Pero, en el instante mismo en que lo hagas, comprobarás que en tu corazón nace un temor: el temor a que, si das pábulo al descontento, éste se convierta en una pasión devoradora que se apodere de ti y te haga rebelarte contra todo cuanto tu cultura y tu religión consideren estimable; contra toda una forma de pensar, sentir y percibir el mundo que ellas (tu cultura y tu religión) te han obligado a aceptar. Ese fuego devorador no se limitará a poner en peligro tu nave, sino que la reducirá a cenizas. de pronto te encontrarás viviendo en un mundo del todo diferente, infinitamente alejado del mundo de las personas que te rodean, porque todo cuanto los demás estiman y por lo que claman sus corazones (honor, poder, aceptación, aprobación, seguridad, riqueza...) es visto como la hedionda, repugnante y nauseabunda basura que en realidad es. Y todo aquello de lo que los demás huyen sin parar ya no volverá a infundirte terror. Te has vuelto una persona serena, intrépida y libre, porque has abandonado tu mundo ilusorio y has entrado en el reino.

Ahora bien, no confundas este descontento divino con la desesperación que a veces induce a la gente a la locura y al suicidio, en cuyo caso no se trataría del impulso místico hacia la vida, sino del impulso neurótico hacia la autodestrucción. Ni lo confundas tampoco con el gimoteo de quienes no hacen más que quejarse de todo: estas personas no son místicos, sino pelmazos en constante campaña en favor de una mejora en sus condiciones carcelarias, cuando lo que necesitan sería abrir las puertas de su prisión y salir a la libertad.

La mayoría de las personas, cuando sienten en sus corazones el aguijonazo de este descontento, o bien huyen de él drogándose con la búsqueda febril de trabajo, de compañía y de amistad, o bien canalizan el descontento hacia una labor social o hacia la literatura, la música o

las llamadas tareas creativas, y se contentan con la reforma, cuando lo que hace falta es la rebelión. estas personas, aunque tremendamente activas, en realidad no están vivas en absoluto, sino muertas y contentas de su vivir en la región de los muertos. la prueba de que su descontento es divino la constituye el hecho de que no haya en él el menor rastro de tristeza o de amargura, sino que, por el contrario, y aun cuando pueda brotar frecuentemente el miedo en tu corazón, el descontento venga siempre acompañado de alegría, de la alegría del reino.

He aquí una parábola de dicho reino: el reino se parece a un tesoro escondido en un campo y que es descubierto por un hombre, el cual, loco de contento, va, vende cuanto tiene y compra dicho campo. Si tú no has descubierto aún el tesoro, no malgastes tu tiempo buscándolo porque puede ser descubierto, pero no puede ser buscado, dado que no tienes la menor idea de en qué consiste dicho tesoro. lo único que conoces es la letal felicidad de tu actual existencia. consiguientemente, ¿Qué vas a buscar? ¿Y dónde? Mejor será que busques en tu corazón la chispa del descontento y la mantengas hasta que se convierta en un auténtico incendio que reduzca a escombros tu mundo.

Jóvenes o viejos, la mayoría de nosotros estamos descontentos, simplemente porque deseamos algo (más conocimientos, un mejor trabajo, un coche más potente, un salario más abundante...). Nuestro descontento se basa en nuestro deseo de "más". Si la mayoría de nosotros estamos descontentos, es únicamente porque deseamos algo más. Pero no me estaba refiriendo a esta clase de descontento. Evidentemente, el desear "más" nos impide pensar con claridad; pero, si estamos descontentos, no porque deseemos algo, sino porque no sabemos lo que deseamos; si nos sentimos insatisfechos con nuestro trabajo, con la necesidad de hacer dinero y lograr poder y posición, con la tradición, con lo que tenemos y lo que podríamos tener; si estamos insatisfechos, no con algo en particular, sino con todo, entonces creo que descubriremos que nuestro descontento nos proporciona claridad. Cuando no aceptamos ni seguimos, sino que dudamos, investigamos e inquirimos, entonces se da una intuición o penetración que da lugar a la creatividad y a alegría.

Por lo general, el descontento que experimentas se debe a que no tienes suficiente de algo: estás insatisfecho porque piensas que no tienes suficiente dinero, o poder, o éxito, o fama, o virtud, o amor, o santidad... No es éste el descontento que conduce a la alegría del reino, porque su origen es la codicia y la ambición, y su consecuencia el desasosiego y la frustración. El día en que estés descontento, no porque desees más de algo, sino porque no sabes que es lo que desees; el día en que estés mortalmente harto de todo cuanto has estado persiguiendo hasta entonces, harto incluso de perseguirlo, ese día tu corazón alcanzará una inmensa claridad, una intuición, una perspicacia que, de un modo misterioso, te permitirá deleitarte con todo y con nada.

MEDITACION 28

"Por eso os digo: no andéis preocupados por vuestra vida... Mirad las aves del cielo... Fijaos en los lirios del campo... "
(Mt. 6,25)

En un momento o en otro, todo el mundo experimenta sensaciones de lo que conocemos con el nombre de "inseguridad". Te sientes inseguro de la cantidad de dinero que tienes en el banco, de la cantidad de amor que obtienes de tus amigos, de la educación que has recibido... O tienes sentimientos de inseguridad en relación a tu salud, a tu edad, a tu apariencia física. Si te preguntaran: "¿Qué es lo que te hace sentirte inseguro?", casi con toda certeza darías una respuesta errónea. Tal vez dirías: "Tengo un amigo que no me quiere lo suficiente", o "no tengo la formación académica que necesitaría", o algo por el estilo. En otras palabras, aludirías a algún condicionante externo, sin darte cuenta de que los sentimientos de inseguridad no se deben a nada exterior a ti, sino únicamente a tu "programación" emocional, a algo que tú te dices a ti mismo mentalmente. Si cambiaras tu "programa", tus sentimientos de inseguridad se desvanecerían en un santiamén, aun cuando todo lo existente en el mundo exterior a ti permanecerá exactamente igual que antes. Hay personas que se sienten absolutamente seguras sin tener un duro en el banco, mientras que otras se sienten inseguras a pesar de tener millones. Lo importante no es la cantidad de dinero, sino la "programación". Hay personas que no tienen amigos y, sin embargo,

se sienten perfectamente seguras del amor de la gente, otras, en cambio, se sienten inseguras aunque gocen de las más posesivas y exclusivas relaciones del mundo. Una vez más, la diferencia viene marcada por la "programación".

Si quieres hacer frente a tus sentimientos de inseguridad, hay cuatro hechos que debes examinar y comprender:

Primero: es inútil que trates de mitigar tus sentimientos de inseguridad intentando cambiar las cosas exteriores a ti. Puede que tus esfuerzos se vean coronados por el éxito, aunque no es eso lo más frecuente, puede que consigas al menos algún alivio, pero éste no será muy duradero. No merece la pena, por tanto, que gastes tus energías y tu tiempo en mejorar tu apariencia física, en hacer más dinero o en asegurarte el amor de tus amigos.

Segundo: (y éste es un hecho que te hará atacar el problema donde realmente se encuentra: en tu interior): hay personas que, a pesar de encontrarse en las mismas condiciones que tú te encuentras ahora no sienten la menor inseguridad. Esas personas existen, y seguramente conoces alguna. Consiguientemente, el problema no depende de la realidad exterior a ti, sino de ti mismo, de tu "programación".

Tercero: Debes comprender que esa programación te ha sido impuesta por personas inseguras que, cuando aún eras muy joven e impresionable, te enseñaron, con su comportamiento y con sus reacciones de pánico, que siempre que el mundo exterior no se ajuste a una determinada norma, debes crear en tu interior una confusión emocional llamada "inseguridad" y hacer cuanto esté a tu alcance por reordenar dicho mundo exterior: hacer más dinero, buscar más motivos de tranquilidad, aplacar y agradar a las personas a las que has ofendido..., a fin de que desaparezcan los sentimientos de inseguridad. El simple hecho de caer en la cuenta de que no tienes que hacer semejante cosa, de que el hacerlo no resuelve realmente nada, y de que la confusión emocional se debe exclusivamente a ti y a tu cultura, hará que te distancies del problema, y obtendrás un considerable alivio.

Cuarto: siempre que te sientas inseguro acerca de lo que puede

depararte el futuro, límitate simplemente a recordar que en los últimos seis o doce meses has estado igualmente inseguro acerca de los acontecimientos que habrían de producirse; y que cuando, finalmente, éstos se produjeron, te las arreglaste para dominarlos de un modo u otro, gracias a las energías y recursos que acumulaste en el momento, y no gracias a toda tu anterior preocupación, que únicamente sirvió para hacerte sufrir innecesariamente y para debilitarte emocionalmente. Por consiguiente, intenta decirte a ti mismo: "Si hay algo que pueda hacer ahora con respecto a mi futuro, lo haré. Fuera de eso, me limitaré a dejarle que siga su curso y me dedicaré a disfrutar del momento presente, porque la experiencia me ha enseñado que sólo puedo hacer frente a las cosas cuando éstas se presentan, no antes de que ocurran, y que el presente me proporciona siempre los recursos y la energía necesarios para afrontarlas".

La desaparición definitiva de los sentimientos de inseguridad sólo se producirá cuando hayas adquirido esa bendita capacidad de las aves del cielo y de los lirios del campo para vivir plenamente el presente, momento a momento; porque el instante presente nunca es insufrible, por muy doloroso que sea. Lo que sí es insufrible es lo que tú piensas que va a suceder dentro de cinco horas o de cinco días; e insufribles son también esas palabras que no dejas de repetir en tu interior: "¡Es terrible!"; "¡Es insoportable!"; "¿Cuánto tiempo va durar esto?"... y cosas parecidas. Las aves y las flores tienen la ventaja sobre los humanos de que no tienen el concepto del futuro, ni palabras en sus mentes, ni preocupación alguna por lo que sus semejantes piensen de ellos. Por eso son imágenes perfectas del reino. No te inquietes, pues, por el mañana, porque el mañana ya cuida de sí. Cada día tiene su propia malicia. Busca el reino por encima de cualquier otra cosa, y todo lo demás se te dará por añadidura.

MEDITACION 29

"El que encuentre su vida, la perderá; y el que pierda su vida por mí, la encontrará"
(Mt. 10 , 39)

¿Has pensado alguna vez que quienes más miedo tienen a morir son

los que más miedo tienen de vivir? ¡Que al pretender escapar a la muerte estamos huyendo de la vida?

Imagínate a un hombre que viviera en un miserable ático sin luz y sin apenas ventilación; imagínate además que a ese hombre le da verdadero terror bajar las escaleras, porque ha oído hablar de quienes han rodado por ellas y se han roto el cuello, y que jamás se le ocurriría cruzar la calle, porque le han dicho que el intentar hacerlo han sido atropelladas centenares de personas. Y, naturalmente, si no es capaz de cruzar una calle, mucho menos podrá cruzar un océano, o un continente... o pasar de un universo mental a otro. Lo que hace ese hombre es aferrarse a su pequeño cuchitril, en un desesperado intento de eludir la muerte, con lo que al mismo tiempo elude también la vida.

¿Qué es la muerte? Una pérdida, una desaparición, un marcharse, un decir adiós. Cuando te aferras a algo, te niegas a marcharte, te niegas a decir adiós, te resistes a la muerte. Y aunque no te des cuenta, te resistes también a la vida.

Porque la vida está en movimiento, y tú, en cambio, estás fijo; la vida fluye, y tú en cambio estás estancado; la vida es flexible y libre, y tú, en cambio, estás rígido y paralizado. La vida se lo lleva todo, y tú en cambio ansías estabilidad y permanencia.

Por eso temes a la vida y temes a la muerte: porque te aferras. Si no te aferraras a nada, si no temieras perder nada, entonces serías libre para fluir como el torrente de la montaña, siempre fresco, vivo y cambiante.

Hay personas que no pueden soportar la sola idea de perder a un ser querido, y prefieren no pensar siquiera en ello; o bien les horroriza la simple posibilidad de poner en duda y acabar perdiendo una creencia, una ideología o una teoría que siempre han estimado; o están convencidas de que jamás podrán vivir sin tal o cual persona, lugar o cosa que tienen en gran aprecio.

¿Quieres conocer una forma de medir tu grado de rigidez y de inercia? Observa la cantidad de dolor que experimentas cuando pierdes a una persona, una cosa o una idea muy queridas para ti. El dolor y la

aflicción revelan tu apego a ellas, ¿no es verdad? ¿Por qué te aflige tanto la muerte de un ser querido o la pérdida de un amigo? Porque nunca te paras a pensar en serio que todas las cosas pasan o cambian o mueren.

Por eso la muerte, la pérdida y la separación te pillan tan de sorpresa. Prefieres vivir en el pequeño ático de tu ilusión, pretendiendo que las cosas no cambien nunca y sigan siendo siempre las mismas . Por eso, cuando la vida hace añicos violentamente tu ilusión, experimentas tanto dolor.

Para vivir debes mirar de frente a la realidad; sólo así te liberarás del temor a perder a las personas y adquirirás el gusto por la novedad, el cambio y la incertidumbre; sólo así se desvanecerá tu miedo a perder lo ya familiar y conocido y esperarás y acogerás ilusionado lo nuevo y desconocido. Si es la vida lo que ambicionas, he aquí un ejercicio que tal vez te resulte doloroso, pero que, si eres capaz de hacerlo, te proporcionará el optimismo de la libertad:

Pregúntate si hay algo o alguien cuya pérdida te causaría una gran aflicción. Puede que seas de esas personas que no pueden soportar la mera idea de la muerte o la pérdida de un ser querido. Si es así, y en la medida en que lo sea, estás muerto. Lo que hay que hacer es afrontar la muerte, la pérdida, la separación de las cosas y personas queridas.

Considera, una por una, a esas personas y cosas e imagina que han desaparecido de tu lado para siempre y diles adiós en tu corazón. Dale las gracias y dile adiós a cada una de ellas.

Vas a sentir dolor, y vas a sentir también cómo dejas de aferrarte a ello; a continuación brotará en tu consciencia algo distinto: una soledad que crece cada vez más, hasta convertirse en algo parecido a la infinita inmensidad del cielo. Pues bien, en esa soledad está la libertad. En esa soledad está la vida. En ese no-aferrarse está la decisión de fluir libremente, de disfrutar, gustar y saborear cada nuevo instante de la vida; una vida que ahora es mucho más dulce, porque ha quedado libre de la inquietud, la tensión y la inseguridad; libre del temor a la pérdida y a la muerte que siempre acompaña al deseo de permanecer y de

aferrarse.

MEDITACION 30

"La lámpara de tu cuerpo es tu ojo; si tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará luminoso; pero, si está enfermo, tu cuerpo estará a oscuras"

(Lc. 11 , 34)

Pensemos que el mundo se salvaría si tan sólo fuéramos capaces de generar mayores dosis de buena voluntad y tolerancia. Lo cual es falso. Lo que puede salvar al mundo no es la buena voluntad o la tolerancia, sino la clarividencia. ¿De qué sirve que seas tolerante con los demás si estás convencido de que eres tú quien tiene la razón y de que quienes no piensan como tú están equivocados? Eso no es tolerancia, sino condescendencia. Eso no lleva a la unión de los corazones, sino a la división, porque tú te colocas arriba y pones a los demás abajo: unas posiciones que sólo pueden dar lugar a un sentido de superioridad por tu parte y a un resentimiento por parte de tus semejantes, originando con ello una mayor tolerancia.

La verdadera tolerancia brota únicamente de una viva consciencia de la profunda ignorancia que a todos nos aqueja en relación con la verdad. Porque la verdad es, esencialmente, misterio. La mente puede sentirla, pero no comprenderla, y menos aún formularla. Nuestras creencias pueden vislumbrarla, pero no expresarla con palabras. A pesar de lo cual, la gente habla con entusiasmo del valor del diálogo, el cual, en el peor de los casos, es un intento camuflado de convencer al otro de la rectitud de tu propia postura, y en la mejor de las hipótesis te impedirá parecerte a una rana en su charca, que piensa que ésta (la charca) es el único mundo que existe.

¿Qué ocurre cuando se reúnen ranas de diferentes charcas para dialogar acerca de sus convicciones y experiencias? Ocurre que sus horizontes se ensanchan hasta el punto de admitir la existencia de otras charcas distintas de la propia. Pero aún no tienen la menor sospecha de que existe un océano de verdad que no puede ser encerrado dentro de los límites de sus charcas conceptuales. Y

nuestras pobres ranas siguen divididas y hablando en términos de tuyo y mío: tus experiencias, tus convicciones, tu ideología... y las mías. El compartir fórmulas no enriquece a quienes las comparten, porque las fórmulas, al igual que los límites de las charcas, dividen; sólo el océano ilimitado une. Ahora bien, para llegar a ese océano de verdad que no conoce los límites de las fórmulas, es esencial poseer el don de la clarividencia.

¿Qué es la clarividencia y cómo se obtiene? Lo primero que debes saber es que la clarividencia no requiere demasiados conocimientos. Es algo tan simple que está al alcance de un niño de diez meses. No requiere conocimientos, sino ignorancia; no requiere talento, sino valor. Lo comprenderás si piensas en un niño en brazos de una vieja y fea criada. El niño es demasiado joven para haber adquirido los prejuicios de sus mayores. Por eso, cuando se encuentra cálidamente instalado en los brazos de esa mujer, no está respondiendo a ningún tipo de "clichés" mentales (clichés como "mujer blanca - mujer negra", "fea - guapa", "vieja-joven", "madre-criada", etc.), sino que está respondiendo a la realidad. Esa mujer satisface la necesidad que el niño tiene de amor, y es a esta realidad a la que el niño responde, no al nombre, la apariencia, la religión o la raza de la mujer. Todas estas cosas son para él absolutamente irrelevantes. El niño carece todavía de creencias y de prejuicios. Éste es el medio en el que puede darse la clarividencia, y para obtenerla hay que olvidarse de todo cuanto se ha aprendido y adquirir la mente del niño, libre de esas experiencias pasadas y esa "programación" que tanto oscurece nuestra forma de ver la realidad.

Mira en tu interior, estudia tus reacciones frente a las personas y las situaciones, y sentirás horror al descubrir la cantidad de prejuicios que subyacen a tus reacciones. Casi nunca respondes a la realidad concreta de la persona o cosa que tienes delante. A lo que respondes es a una serie de principios, ideologías y creencias económicas, políticas, religiosas y psicológicas; a un montón de ideas preconcebidas y de prejuicios, tanto positivos como negativos. Considera, una por una, cada persona, cada cosa, y cada situación, y trata de averiguar cuál es tu predisposición con respecto a cada una de ellas, separando la realidad respectiva de tus percepciones y proyecciones programadas.

Este ejercicio te proporcionará una revelación tan divina como cualquiera de las que pueda proporcionarte la Escritura.

Pero no son los prejuicios y las creencias los únicos enemigos de la clarividencia. Hay otra pareja de enemigos llamados "deseo" y "miedo". Para que el pensamiento esté incontaminado de toda emoción, y concretamente de deseo, de miedo y de egoísmo, se requiere una ascesis verdaderamente aterradora. Las personas creen equivocadamente que su pensamiento es producto de su mente; en realidad es producto de su corazón, que primero dicta una determinada conclusión y luego ordena a la mente que elabore el razonamiento con que poder apoyarla. He aquí, pues, otra fuente de revelación divina. Examina algunas de las conclusiones a las que has llegado y comprueba cómo han sido adulteradas por tu egoísmo. Esto vale para cualquier conclusión, a no ser que la consideres provisional. Fíjate cuán estrechamente te aferras a tus conclusiones relativas a las personas, por ejemplo. ¿Acaso están esos juicios completamente libres de toda emoción? Si así lo crees, es muy probable que no te hayas fijado suficientemente.

Ésta es, precisamente, la principal causa de los desacuerdos y las divisiones que se dan entre naciones y entre individuos. tus intereses no coinciden con los míos, y por esos tu pensamiento y tus conclusiones tampoco concuerdan con los míos. ¿Cuántas personas conoces cuya manera de pensar, al menos en ocasiones, se oponga a sus intereses? ¿Cuántas veces has conseguido colocar una barrera insalvable entre los pensamientos que ocupan tu mente y los miedos y deseos que se agitan en tu corazón? Cada vez que lo intentes, comprobarás que lo que la clarividencia requiere no son conocimientos o informaciones. Esto se adquiere fácilmente; no así el valor para hacer frente con éxito al miedo y al deseo, porque, en el momento en que desees o temas algo, tu corazón, consciente o inconscientemente, se interpondrá y servirá de obstáculo a tu pensamiento.

Esta es una consideración para "gigantes" espirituales que han logrado darse cuenta de que para encontrar la verdad, lo que necesitan no son formulaciones doctrinales, sino un corazón capaz de renunciar a su "programación" y a su egoísmo cada vez que el pensamiento se pone

en marcha; un corazón que no tenga nada que proteger y nada que ambicionar y que, por consiguiente, deje a la mente vagar sin trabas, libre y sin ningún temor, en busca de la verdad; un corazón que esté siempre dispuesto a aceptar nuevos datos y a cambiar de opinión. Un corazón así acaba convirtiéndose en una lámpara que disipa la oscuridad que envuelve el cuerpo entero de la humanidad. Si todos los seres humanos estuvieran dotados de un corazón semejante, ya no se verían a sí mismos como "comunistas" o "capitalistas", como "cristianos", "musulmanes" o "budistas", sino que su propia clarividencia les haría ver que todos sus pensamientos, conceptos y creencias son lámparas apagadas, signos de su ignorancia. Y, al verlo, desaparecerían los límites de sus respectivas charcas, y se verían inundados por el océano que une a todos los seres humanos en la verdad.

MEDITACION 31

**"Por eso, estad también vosotros preparados, porque cuando menos lo esperéis vendrá el Hijo del hombre"
(Mt 24,44)**

Tarde o temprano brota en todo corazón humano el deseo de santidad, de espiritualidad, de Dios, o como se quiera llamar. Oímos a los místicos hablar de una divinidad que les envuelve por todas partes, que está a nuestro alcance y que, si fuéramos capaces de descubrirla, podría hacer que nuestras vidas tuvieran sentido y fueran ricas y hermosas. La gente tiene una vaga idea a ese respecto, y por ello lee libros y consulta a los gurús tratando de averiguar qué es lo que deben hacer para obtener esa cosa tan esquiva que llamamos "santidad" o "espiritualidad". Para lo cual prueban toda clase de métodos, técnicas, ejercicios espirituales y fórmulas... y, al cabo de años de inútiles esfuerzos, acaban desanimados y confundidos y se preguntan en qué se habrán equivocado. Y, por lo general, se culpan a sí mismos: Si hubieran practicado las técnicas con mayor regularidad, si hubieran sido más fervorosos o más generosos..., lo habrían logrado. ¿lograr qué? De hecho, no tienen muy claro en qué consiste esa santidad que andan buscando, aunque sí saben, ciertamente, que sus vidas siguen siendo un fracaso y que ellos siguen siendo unos seres angustiados,

inseguros, llenos de miedo, resentidos, despiadados, avaros, ambiciosos y manipuladores. Por eso vuelven a emprender, con renovado ímpetu, el esfuerzo y el trabajo que creen imprescindibles para alcanzar su objetivo.

Nunca se han parado a considerar algo tan simple como es el hecho de que sus esfuerzos no van a llevarles a ninguna parte. Lo único que van a conseguir con sus esfuerzos es empeorar las cosas, del mismo modo que empeoran las cosas al intentar apagar un fuego con más fuego. El esfuerzo no produce el crecimiento sea cual sea la forma que adopte (la fuerza, la costumbre, una determinada técnica o un determinado ejercicio espiritual), el esfuerzo no origina el cambio. A lo más conduce a la represión y a encubrir el verdadero mal.

El esfuerzo si puede modificar la conducta, pero no cambia a la persona. Piensa en la mentalidad que subyace a la pregunta: "¿Qué debo hacer para alcanzar la santidad?". Es algo así como preguntar "¿Cuánto dinero tengo que gastar para comprar tal cosa?, ¿qué sacrificio debo hacer?, ¿a qué disciplina tengo que someterme?, ¿qué clase de meditación debo practicar para obtenerlo?..." Imagínate a un hombre que deseara obtener el amor de una mujer y, para ello, tratara de mejorar su apariencia, reconstruir su cuerpo, cambiar su conducta y practicar técnicas de seducción...

De hecho, no vas a conseguir el amor de los demás a base de practicar técnicas, sino a base de ser una determinada clase de persona. Y esto no se logra con esfuerzos ni con técnicas de ningún tipo. Lo mismo sucede con la espiritualidad y la santidad. No dependen de lo que hagas (no se trata de una mercancía que pueda comprarse ni de un premio que pueda ganarse); depende de lo que seas.

La santidad no es un logro, es una gracia. Una Gracia llamada consciencia, visión, observación, comprensión... Sólo con que encendieras la luz de la consciencia y te observaras a ti mismo y cuanto te rodea a lo largo del día; sólo con que te vieras reflejado en el espejo de la consciencia del mismo modo que ves a tu rostro reflejado en un espejo de cristal, es decir, con fidelidad y claridad, tal como eres, sin la menor distorsión ni el menor añadido, y observaras dicho reflejo sin

emitir juicio ni condena de ningún tipo, experimentarías los maravillosos cambios de toda clase que se producen en ti. Lo que ocurre es que no puedes controlar dichos cambios, ni eres capaz de planificarlos de antemano ni de decidir cómo y cuándo tienen que producirse. Es esta clase de consciencia que no emite juicios la única capaz de sanarte, de cambiarte y de hacerte crecer. Pero lo hace a su manera y a su tiempo.

¿De qué debes ser consciente concretamente? De tus reacciones y de tus relaciones. Cada vez que estás en presencia de una persona (la que sea y en la situación en que sea), tienes toda clase de reacciones, positivas y negativas. Estudia esas reacciones, observa cuáles son exactamente y de dónde provienen, sin reconvención o culpabilización de ningún tipo, incluso sin deseo alguno, y, sobre todo, sin tratar de cambiarlas. Eso es todo lo que hace falta para que brote la santidad.

Pero ¿no constituye la consciencia en sí misma un esfuerzo? No, si la has percibido aunque no sea más que una vez. Porque entonces comprenderás que la consciencia es un placer: el placer de un niño que sale asombrado a descubrir el mundo; porque, incluso cuando la consciencia te hace descubrir en ti cosas que te desagradan, siempre ocasiona liberación y gozo. Y entonces sabrás que la vida inconsciente no merece ser vivida, porque está excesivamente llena de oscuridad y de dolor.

Si al principio sientes pereza en practicar la consciencia, no te violentes. Sería un esfuerzo más. Límitate a ser consciente de tu pereza, sin juzgar ni condenar. Comprenderás entonces que la consciencia requiere el mismo esfuerzo que el que tiene que realizar un enamorado para acudir junto a su amada, o un hambriento para comer, o un montañero para escalar la montaña de sus sueños; tal vez haya que emplear mucha energía, tal vez sea incluso penoso, pero no es cuestión de esfuerzo; ¡es hasta divertido! en otras palabras, la consciencia es una actividad muy fácil.

Pero ¿te va a proporcionar la consciencia la santidad que tanto anhelas? Si y no. de hecho, nunca lo sabrás, porque la verdadera santidad, la que no se obtiene a base de técnicas, de esfuerzos, y de

represión, es absolutamente espontánea. jamás vas a tener la menor consciencia de que se da en ti. Por lo demás, no debes preocuparte, porque la misma ambición de ser santo se desvanecerá en cuanto vivas, momento a momento, una vida plena, feliz y transparente gracias a la consciencia. Te basta con estar vigilante y despierto, por que así tus ojos verán al Salvador. No te hace falta absolutamente nada más: ni la seguridad, ni el amor, ni el pertenecer a alguien, ni la belleza, ni el poder, ni la santidad, ni ninguna otra cosa tendrán ya importancia.