

Ekhnath Easwaran
Meditación

Ocho puntos para transformar la vida

Colección Resortes



Herder

Ekhnath Easwaran

Meditación

Ocho puntos para transformar la vida

Herder

Índice

Prólogo	7
Introducción: Un programa en ocho puntos	11
1. La meditación	37
2. El mantra.....	67
3. El sosiego	99
4. La atención centrada en un punto	131
5. El entrenamiento de los sentidos	159
6. Poner primero a los demás	185
7. La compañía espiritual.....	211
8. La lectura de los místicos.....	225
Textos para la meditación.....	247
Lecturas adicionales	252

Prólogo

Hace veinticinco años, con el patrocinio de la Asociación de Estudiantes de la Universidad de California, fui invitado a pronunciar una serie de charlas sobre meditación en el campus de Berkeley. En otoño de 1967 esa serie de charlas se convirtió en el primer curso académico sobre teoría y práctica de la meditación que adquiría el carácter de crédito oficial dentro de una gran universidad estadounidense. Mientras duró el patrocinio, atrajo a centenares de alumnos, y varios centenares más de oyentes, incluidos —cosa que siempre me gusta recordar— alrededor de una docena de perros.

Aquél fue, en realidad, el momento inicial de este libro. Con anterioridad me había limitado a exponer instrucciones sobre la meditación en mis charlas sobre los místicos que ha habido en todo el mundo. En Berkeley tuve que afrontar el atractivo reto constituido por un gran número de alumnos que con seriedad y entusiasmo deseaban conocer el tema de cabo a rabo, de un modo no sólo intelectual sino también práctico. La ex-

posición sistemática que el lector encontrará en este libro fue desarrollada para ellos. Les enseñé el mismo programa que había seguido yo personalmente; y después de varios años más de clases semanales, a las que acudieron miles de personas de todas las edades y profesiones, condensé mi exposición en el presente libro. Es el tipo de manual que hubiese deseado tener cuando aprendía a meditar, pero que jamás pude encontrar: directo, sencillo, práctico e íntegramente basado en la experiencia personal.

He enseñado este programa durante tanto tiempo y he ayudado a tantas personas a aplicarlo a lo largo de tantas décadas, que conozco cada uno de los pasos del camino. Puedo afirmarlo con humildad porque, en un sentido importante del término, no se trata en absoluto de un método de meditación de mi propia cosecha. No es más que mi forma de exponer principios y prácticas que poseen una gran antigüedad. En todas las culturas ha habido hombres y mujeres para quienes resultaría familiar lo que expongo en las páginas siguientes. Sin embargo, las diferentes épocas tienen necesidades diferentes, y nuestro tiempo —el tormentoso final del siglo XX, la crisis de la era industrial— exige universalidad. «La verdad es sólo una, pero podemos darle nombres diferentes», afirma una antigua escritura india. El método de meditación que se expone aquí puede seguirse con igual aprovechamiento dentro de cualquier religión, o fuera de todas ellas. Creo que éste es el verdadero secreto de su atractivo. No pertenece a ningún movimiento, no exige ningún cambio en las creencias: se limita a permitir que la persona asuma los ideales a los que *ella*

responde y, de un modo gradual y con delicadeza, los convierta en parte del propio carácter y la propia vida.

Al mismo tiempo, aunque en estas páginas no aparezcan verdades nuevas, es para mí una honda satisfacción recibir todas las semanas numerosas cartas que me comunican que este pequeño libro habla de un modo peculiar a los corazones de las personas. Resulta doblemente gratificador para mí el enterarme de nuevas aplicaciones: este método de meditación se utiliza en educación sanitaria y en grupos de recuperación que poseen hasta doce fases, por recomendación de terapeutas, e incluso ha constituido la base de programas destinados a adolescentes. Estas novedades constituyen el cumplimiento de uno de mis deseos más fervientes: que a lo largo de los años logre comunicar a millones de personas esta valiosa capacidad que resulta tan poderosa para transformar la vida cotidiana de cada uno.

En la India la meditación se define como «el final de la aflicción» y «el dominio del arte de vivir». Lo que más ardientemente deseo es que, mediante este libro, tales promesas se cumplan en la vida del lector.

Ekhnath Easwaran

Junio de 1991

Introducción: Un programa en ocho puntos

Hace ya muchos años, cuando llegué por primera vez a los Estados Unidos, un joven amigo mío se encontraba sentado en un coche aparcado y tenía los ojos cerrados. De pronto un policía de Berkeley golpeó en la ventanilla. «¿Qué le ocurre?»

Mi amigo bajó la ventanilla. «Estoy meditando», contestó.

El policía frunció el ceño de inmediato, lleno de preocupación. «¿Necesita ayuda?»

En aquella época apenas se conocía la meditación. Incluso entre aquellos que habían oído el término eran pocos quienes deseaban practicar lo que significaba.

Recuerdo que, en cierta ocasión, di una charla en una librería especializada en libros de metafísica. Ante un auditorio repleto, comencé a hablar de los Upanishads, la más antigua de las escrituras hindúes. Hice un par de referencias a Aldous Huxley, y después a Alan Watts: estábamos en San Francisco, y en el año 1960. Todos escuchaban con atención. Decidí lanzarme a fon-

do y dar instrucciones sobre cómo meditar: en gran medida, las mismas instrucciones que el lector encontrará en el capítulo siguiente de este libro. «De acuerdo —me dije con optimismo—, vamos a hacer una prueba.» Cerré los ojos... y cuando los abrí media hora después, en la sala quedaban únicamente tres personas: mi esposa, el propietario de la librería y yo.

Los tiempos, sin duda, han cambiado. Ahora la palabra *meditación* se encuentra en todas partes. Puede escucharse del otro lado de la valla trasera de nuestra casa o en el autobús; se oye en la ópera, en los campus universitarios, e incluso en los parlamentos. Sin embargo, continúan existiendo numerosos malentendidos con respecto a qué significan exactamente la meditación y la vida espiritual.

¿Qué es la meditación?

Es preciso comenzar diciendo que la meditación no tiene nada que ver con lo oculto o lo paranormal. Cuando la gente me pregunta si con mi energía psíquica puedo doblar una llave, me limito a confesar: «No soy capaz de doblarla ni siquiera con mi energía física.» Cuando me preguntan: «¿Ha venido a este país en su cuerpo astral?», respondo: «En realidad, ha sido en Air India... por cierto, tuve un vuelo agradable.» Si deseo averiguar qué hay del otro lado de una puerta de acero, no trato de «ver» a través de ella; la abro. Si tengo frío, no hago vibrar mis miembros ni llamo a las potencias astrales; me pongo un abrigo.

Jesús dijo con toda concisión: «Por sus frutos los conoceréis.» Si uno desea saber cómo han

avanzado las personas a lo largo del sendero espiritual, lo único que se requiere es observarlas en las interacciones normales de la vida cotidiana. ¿Son pacientes? ¿Simpáticas? ¿Se muestran sensibles a las necesidades de quienes les rodean? ¿Están exentas de simpatías y antipatías compulsivas? ¿Pueden trabajar de forma armoniosa en compañía de otros? Si es así, están avanzando en esa línea, aunque quizás nunca hayan tenido una visión ni una experiencia de carácter psíquico. Pero si no lo es, por más que posean todos los poderes ocultos que puedan existir, éstos no les servirían absolutamente para nada.

En segundo lugar, la meditación no significa que haya que poner la mente en blanco. La única manera que conozco de lograrlo —cosa que no recomiendo— consiste en pedirle a un amigo que nos dé un fuerte puñetazo en la cabeza. Por el contrario, lo que deseamos no es quedar inertes, sino activar nuestra inteligencia e incrementar nuestra conciencia.

La meditación tampoco puede equipararse a determinada clase de hipnosis o a un estado de sugestionabilidad. Como saben los brujos de Madison Avenue, nos sentimos seducidos y entramos en éxtasis con demasiada facilidad. Lo que necesitamos es romper el sortilegio. La meditación nos saca del estado de hipnosis y nos libera de todas las dependencias e ilusiones.

Algunos emplean la palabra *meditación* para referirse al pensamiento discursivo o a la introspección. Quizás se imaginan *El pensador* de Rodin: con el mentón apoyado en un puño, el ceño fruncido, tratando de comprenderlo todo. La mente de muchos de nosotros ha pasado largas

horas jugueteando con ideas, preocupada por determinados problemas o vagando a su albedrío. Esto no ha resultado demasiado productivo: la mente continúa siendo la misma.

La meditación es algo muy distinto a todo esto.

Se trata, por el contrario, de una técnica sistemática para aprovechar y concentrar al máximo nuestro poder mental latente. Consiste en entrenar la mente, sobre todo la atención y la voluntad, para tomar como punto de partida el nivel de conciencia superficial y desde allí llegar hasta lo más profundo.

¿Puedo meditar?

La psicología moderna suele afirmar que no podemos hacernos plenamente conscientes de lo inconsciente. El místico responde: «¡Sí que se puede! Yo lo he logrado.» Ese recorrido no puede describirse de manera adecuada, pero me gusta imaginarlo como un regreso desde el exilio. También nosotros podemos entrar en esos dominios extraños y maravillosos para desafiar a las fieras que vagan por allí, buscar el castillo donde el viejo rey Yo reina en nuestro lugar, y reclamar nuestro trono, así como el enorme tesoro interior que nos corresponde de pleno derecho. Éste es nuestro propio territorio, aquel donde hemos nacido. Aunque soportemos temporalmente el ostracismo, aunque el reino se encuentre un tanto desordenado debido a la mala administración del usurpador, podemos regresar victoriosos y colocarlo todo en su sitio.

¿«Desafiar a las fieras», empero? No es una exageración: me refiero a los deseos egoístas y a los sentimientos negativos que nos acechan. Son muy poderosos. Siempre me ha parecido un tanto ilusorio afirmar «yo pienso» o «yo creo». En la mayoría de los casos son nuestros pensamientos los que nos piensan a nosotros, y nuestros sentimientos nos sienten; no intervenimos demasiado en la cuestión. La puerta de la mente permanece siempre abierta, y estos desagradables estados mentales pueden vagabundear por ella a su antojo. Quizás tomemos una bebida alcohólica o un tranquilizante, o nos zambullamos en una novela de actualidad o en una carrera de quince kilómetros, pero cuando regresemos las fieras continuarán allí, merodeando por los umbrales.

No obstante, podemos aprender a domesticar estas criaturas. Cuando la meditación va haciéndose más profunda, las compulsiones, los antojos y los arrebatos emocionales comienzan a perder su capacidad de imponerse en nuestra conducta. Vemos con claridad que cabe elegir: podemos decir sí, o podemos decir no. Es profundamente liberadora. Al principio no siempre elegiremos lo mejor, pero como mínimo sabemos que existe la posibilidad de elegir. A continuación, mejora nuestra destreza y empezamos a vivir con un propósito, a vivir en libertad.

Podemos modificar todas estas cosas. No tenemos por qué aceptarnos a nosotros mismos tal como somos. El código genético o la bioquímica del cerebro, las configuraciones astrológicas o las lecturas del tarot, los traumas infantiles o la educación: nada de esto limitará nunca nuestro po-

tencial. El Buda explica: «Todo lo que somos es consecuencia de lo que hemos pensado.» Al cambiar la modalidad de nuestro pensamiento, podemos modificarnos completamente.

Por consiguiente, nos convertimos en auténticos artistas. Componer una sonata musical o escribir una novela llena de lucidez es algo muy importante; estamos en deuda con los grandes compositores y escritores que nos han regalado belleza y perspectivas acerca de la naturaleza humana. Sin embargo, lo que más me conmueve es la belleza de una vida perfectamente moldeada, donde se ha eliminado cualquier resquicio de egoísmo, y se llega a la armonía entre lo que se piensa, se siente, se dice y se hace.

La configuración de una vida de esta clase requiere tiempo y un esfuerzo sostenido. Tal es el desafío que nos plantea, y por eso atrae tanto a personas que muestren un cierto escepticismo y no puedan tomarse en serio la pretensión de una transformación instantánea, que se consiga hoy mismo. Estas personas saben que actitudes y hábitos arraigados desde hace mucho tiempo no pueden invertirse gracias a un «fin de semana iluminador», como tampoco puede uno sentarse al piano e interpretar a Beethoven o a Chopin después de aprender dónde se encuentra la nota *do*.

Para la mayoría de nosotros, el condicionamiento —los hábitos de pensamiento, de sentimiento y de actividad— fluye a través de nuestra vida como un río poderoso. Es comprensible que cedamos y flotemos aguas abajo. Cuando se desborda un río de ira, por ejemplo, es muy fácil —y aparentemente muy satisfactorio— el dejarnos llevar. ¡Imaginemos qué pasaría si tratásemos de

nadar contra corriente! Los dientes comenzarían a castañetear, la respiración se haría cada vez más fatigosa, y las piernas se debilitarían. Sin embargo, la vida espiritual nos exige hacer precisamente esto: invertir nuestro condicionamiento y nadar aguas arriba, como el salmón que vuelve a casa.

En la India, cuando llegan los monzones, las nubes derraman torrentes de lluvia a lo largo de muchos días, haciendo que los ríos se desborden e inunden las tierras. Muchos de los jóvenes de mi aldea eran grandes nadadores, y también se mostraban osados. Nos desafiábamos a nosotros mismos zambulléndonos en las agitadas aguas y tratando de nadar en línea recta hacia la alejada orilla. La penosa travesía podía tardar una hora o aún más, e incluso en ese caso sólo unos cuantos héroes llegaban hasta el lugar especificado; la mayoría de nosotros acabábamos cientos de metros más abajo. Sin embargo, a todos nos gustaba el reto.

Cabe afirmar: «No creo que lo consiga.» Todos pueden lograrlo, empero. Es algo que corresponde a nuestra naturaleza; para esto hemos nacido. Nuestra calidad de seres humanos hace que todos nosotros tengamos la capacidad de elegir, cambiar y crecer.

He adquirido una especie de sordera: ya no puedo oír las excusas que pretenden justificar que no se afronte este desafío, y que no se afronte hoy. Si las personas dicen que están demasiado ocupadas, les contesto: «Entonces usted es precisamente una persona que necesita la energía, la capacidad de decisión y la concentración que puede aportarle la meditación.» Si aducen: «Es

que no puedo quedarme quieto», respondo: «Inténtelo, y quedará sorprendido. Algunos amigos míos eran auténticas peonzas antes de aprender a meditar.»

Reconozco que soy enormemente tozudo en esta cuestión. No podemos aplazar la meditación hasta que nos mudemos de casa, limpiemos el *parking*, reparemos la transmisión del coche, acabemos el trimestre, nos ocupemos de nuestro codo dolorido, dispongamos de más tiempo, o cualquier otra cosa. Estemos donde estemos, sean cuales fueren nuestros puntos fuertes y nuestras debilidades, a pesar de todas nuestras reservas, la meditación puede servir de ayuda... en este preciso momento.

Un programa de ocho puntos

Hasta ahora sólo he hablado de meditación, pero el lector comprobará que este libro expone un programa completo de vida espiritual. Es preciso comprender que, si bien este programa ha sido adaptado al mundo moderno, sus principios poseen un carácter auténticamente universal. Nos han sido recomendados por hombres y mujeres que, a lo largo de los siglos, los han experimentado y han descubierto su fuerza en las encrucijadas de su propia vida. Esto constituye la garantía que poseen. Llegando hasta el límite de mi capacidad, también yo he puesto en práctica estos principios y los he enseñado a centenares de personas, de modo que puedo atestiguar su enorme valor, basándome en mi experiencia personal.

Éstos son los ocho pasos de este programa:

- 1) Meditación
- 2) Repetición del mantra
- 3) Sosiego
- 4) Atención centrada en un punto
- 5) Entrenamiento de los sentidos
- 6) Poner en primer lugar el bienestar de los demás
- 7) Compañía espiritual
- 8) Lectura de escrituras y de místicos de todas las religiones

Es esencial que estos ocho pasos se pongan en práctica todos los días. Aunque al principio pueda parecer que no están relacionados entre sí, se hallan estrechamente vinculados. Serenar la mente gracias a la meditación matutina, por ejemplo, ayudará a reducir las prisas en el trabajo, y la reducción de la prisa en el trabajo –a su vez– mejorará la meditación. Supongamos, no obstante, que se intente seguir sólo una parte de este programa. Las prisas en el trabajo harán que la mente se ponga a correr durante la meditación; si uno se salta la meditación surgirán dificultades para el sosiego y la concentración. En otras palabras, algunos de los pasos originan potencia espiritual, mientras que otros la aplican sabiamente a lo largo del día. A menos que se pongan en práctica todos ellos, no se puede avanzar demasiado lejos ni de un modo seguro.

Lógicamente, determinadas actividades resultarán más fáciles que otras. Hay que esforzarse al máximo en cada una de ellas: esto es lo único necesario. Mahatma Gandhi sufrió muchos reveses

en su campaña de liberación de la India, pero nunca se desalentó. A menudo afirmaba: «El pleno esfuerzo es la plena victoria.» Es preciso mantener el entusiasmo, y actuar de manera ordenada y sistemática: esto es lo que en realidad importa.

¿Ha oído la expresión «héroes al comienzo»? En los primeros días se aplica todo el entusiasmo, pero después... Hace un tiempo tuve ocasión de ver la información referente a la carrera anual entre la Bahía y Breakers, de un extremo de San Francisco (California) al otro. Se presentaron unas quince mil personas para participar... vistiendo equipos de nailon nuevos y con colores perfectamente coordinados, calzado deportivo de la mejor calidad, cronómetros digitales, y todo lo que cabía desear en una carrera importante. ¡Qué entusiasmo había al principio! Todos avanzaban con pasos ágiles y llenos de gracia, sonriendo a los espectadores y buscando caras atractivas entre los demás participantes... ¡así es la vida!

A la mañana siguiente, empero, leí cómo había terminado aquello. Salieron quince mil participantes, pero hubo muchos miles que no acabaron. Al principio, sin duda, todos se sienten bien. Pero al entrar en la calle Hayes —con el tránsito que hay en el centro, el ruido y los humos— muchas personas comienzan a pensárselo mejor. El pavimento está *caliente*... y también lo están las zapatillas de carrera de alta calidad. La pendiente va en aumento, y la atractiva cara que alegraba la vista ha desaparecido en la siguiente subida. Más arriba se ve un anuncio que pregunta: «¿No le vendría *muy bien* una cerveza fresca ahora?» A

continuación, uno se ve sentado en un taburete en la sala de recuperación de Roy, contemplando el final del recorrido, y piensa: «El *próximo* año...»

Es útil saber desde el principio que en este programa se va a correr una maratón, y que no se trata simplemente de dar una o dos vueltas a lo largo de una pista. Conviene sentir entusiasmo cuando uno se pone a meditar en la primera mañana; pero resulta esencial conservar el mismo entusiasmo y la misma sinceridad al final de la primera semana, al final del primer mes, y durante todos los meses que sigan.

Las tres etapas de la meditación

Contemplando todo el recorrido espiritual que se abre ante nuestros ojos, comprobamos que se divide en tres etapas, cada una de las cuales culmina con un descubrimiento muy señalado. Se trata de descubrimientos profundos y existenciales, y no simplemente intelectuales. Aportan una manera distinta de ver la vida y el poder de convertir nuestras palabras y acciones en compatibles con esta nueva visión. Nunca alcanza con la simple creencia o teoría; debemos cambiar nosotros mismos. Como afirmó un místico cristiano: «Nuestro conocimiento es tan profundo como nuestra acción.»

El lenguaje no puede describir estas experiencias interiores con demasiada fidelidad. Cuando me refiero a etapas, hablo únicamente de manera aproximativa. No existen fronteras tajantes; todo se produce paulatinamente, a lo largo de un pe-

ríodo prolongado. Sin embargo, unos cuantos ejemplos nos ayudarán a captar mejor en qué consisten estos descubrimientos.

En la primera etapa descubrimos de modo experiencial que no somos nuestro cuerpo.

¿No somos nuestro cuerpo? ¡Asombrosa afirmación! Nos habían hecho creer precisamente lo contrario: que somos *esencialmente* cuerpos, y que una vida digna de ese nombre es aquella que está adecuadamente provista de estímulos sensoriales y de placeres, de todas las delicias propias de la comida y la bebida, el sol y el *surf*, los tejidos lujosos y los aromas turbadores.

Entonces ¿qué es el cuerpo? Permítaseme que lo exprese de la manera siguiente. Tengo una chaqueta Nehru de estambre color ocre, confeccionada hace unos diez años en Hong Kong. Me queda perfectamente, y la cuido con esmero: no la arrojé hecha una bola sobre una silla; la abotoné, la cepillo y la cuelgo con cuidado en un armario, de manera que dure varios años más.

Sin embargo, cuando me pongo esta chaqueta de color ocre, siempre llevo debajo otra chaqueta: es de color castaño, y ha sido hecha en Kerala, en la India. Me queda aún mejor —no tiene ni una sola costura— y va acompañada de unos guantes castaños a juego. También la cuido mucho.

Ahora bien ¿sería posible confundirme con mi chaqueta Nehru de color ocre? Después de unos cuantos años de meditación, he descubierto que esta chaqueta de color castaño de Kerala —mi propio cuerpo— tampoco soy yo, sino simplemente algo que yo me pongo. En realidad, aunque no pueda verme cuando lo hago, he aprendido a quitármela durante la meditación,

abandonando la conciencia del cuerpo. Una vez finalizada la meditación, vuelvo a ponérmela con objeto de tener el privilegio de servir a los que me rodean. Algún día mi chaqueta ocre se gastará y tendrá que desecharse. Y algún día mi chaqueta de color castaño ya no podrá prestar servicio, y tendré que desecharla mediante la gran transformación que denominamos muerte.

Descubrir que uno no es el propio cuerpo tiene consecuencias de gran alcance. Uno ya no se considera como alguien que tiene la piel de color negro, castaño o blanco, sino personas con toda clase de chaquetas de hermosos colores. Ya no se identifica a las personas con el color de su piel, ni con su edad, su sexo, su peinado u otra cuestión accesoria, por ejemplo el dinero o la posición social. Uno comienza a despertar ante la verdad central de la vida: que todos somos uno.

A continuación, aparece asimismo la capacidad de ver con claridad cuáles son las necesidades del cuerpo y cómo atenderlas de manera adecuada. Uno no se verá dominado, por ejemplo, por el sabor de la comida, por su color, su textura o el sonido que produce... ni por el ruido que hace el anunciante en favor de esa comida. Si los sentidos reclaman «comida basura», uno puede decirles cariñosamente: «Lo siento, amigos, esto no os conviene.» Al principio es posible que los sentidos se molesten, por supuesto, pero el cuerpo lo agradecerá: «¡Él se preocupa efectivamente por mí!»

No hay que pensar que esto implica la pérdida del gusto por la comida. En realidad, éste aumentará. Cuando se decide cambiar los hábitos alimenticios, no sólo se disfruta con la comida

sana, sino que se experimenta la satisfacción de cuidar del propio cuerpo en la forma adecuada. Todas las demás cosas que denominamos generosamente comida nos dejarán insatisfechos.

Las decisiones sensatas que hacen referencia a la comida, el ejercicio o el sueño, siempre mejoran nuestra salud. Se tiene una sensación de vitalidad, de vida; la fatiga nos abandona sin despedirse siquiera. Los malestares menores, por ejemplo los resfriados y la gripe, nos afectarán muy poco, si es que lo hacen. Las enfermedades crónicas a menudo se desvanecen, y uno queda protegido en gran medida con respecto a numerosas enfermedades graves, por ejemplo la hipertensión y las cardiopatías. Todo esto prolonga la vida y mantiene la actividad de la persona, posiblemente hasta el último día de esta vida mortal. En todas las tradiciones los sabios a menudo conservan el vigor hasta los ochenta o noventa años.

En la primera fase de meditación, por lo tanto, descubrimos que nuestros cuerpos son en realidad prendas de vestir que utilizamos, o, si se prefiere, vehículos en los que viajamos. Después de vivir muchos años en este país, he aprendido los usos que son propios del automóvil, y me siento cómodo con esta clase de comparaciones. Al principio, empero, oía ciertas expresiones que me confundían. Poco después de llegar a California hice un viaje acompañado de unos amigos. La señora que conducía exclamó de pronto: «¡Se me ha acabado el agua!» Me parecía que ella estaba perfectamente —hacia poco que habíamos comido— pero le sugerí que se detuviese en el próximo bar. Entonces otro de los compañeros de

viaje explicó: «Lo que quiere decir es que se le ha acabado el agua al coche.» «¡Oh!», dije, y pensé para mis adentros, un tanto perplejo: «¿Por qué no lo dice así?»

Todos estos cuerpos nuestros no son más que coches que se desplazan, coches utilitarios en algunos casos, y grandes sedanes de lujo, en otros. Algunos pueden salir los primeros al encenderse la luz verde de un semáforo; a otros les cuesta un rato arrancar, sobre todo por la mañana. La mayoría han sido hechos en los Estados Unidos, pero también disponemos de una reconfortante combinación de vehículos importados.

El segundo descubrimiento

Después de comprender, en la primera etapa de la meditación, que no somos nuestros propios cuerpos, en la segunda fase haremos un descubrimiento aún más asombroso: tampoco somos nuestras mentes.

A veces, cuando afirmo esto, advierto la mirada que aparece en las caras de la gente, una mirada que parece decir: «¡Un instante, por favor! Primero, nos dice que no somos nuestros cuerpos. De acuerdo. Parece una loc..., bueno, parece raro; pero no decimos nada. Ahora, sin embargo, se atreve a afirmar con toda seriedad que tampoco somos nuestras mentes. ¡Nos acaba de eliminar por completo!» Cuando observo esto me apresuro a decir: «Esperen un momento. Aún no he acabado.»

Si este cuerpo es como la carrocería de un coche, el espíritu es el motor, la parte más impor-

tante del vehículo. Como tal, debemos otorgarle una atención y unos cuidados especiales. En realidad, uno puede funcionar con una carrocería de un modelo T —véanse los últimos años de Albert Schweitzer, Eleanor Roosevelt o George Bernard Shaw— si se tiene un motor Ferrari. Sin embargo, muchas personas a las que les gusta una carrocería Ferrari se quedan satisfechas con el viejo motor de un modelo T traqueteando en su interior. La mayor parte de su atención se centra en lo exterior: tapacubos cromados, asientos de vinilo color burdeos, pintura metalizada, forro aterciopelado del volante, o muñequitas que sacuden sus faldas hawaianas en la ventanilla trasera. ¿Para qué sirve todo esto si los pistones están gastados y el motor no funciona? Necesitamos mentes que sean poderosas, lúcidas y con capacidad de discernimiento.

Y necesitamos mentes que se ajusten a directrices, no mentes rebeldes. Supongamos que salgo por la mañana, arranco mi coche y me dirijo a dar una charla sobre meditación en Milpitas, al sur de San Francisco. Apenas cruzo el puente del *Golden Gate*, el coche gira hacia el este en dirección a la carretera Interestatal 80. Trato de girar el volante, pero la resistencia es enorme: el mecanismo de la dirección me ignora. «¡Milpitas!», protesto. «¡Tenemos que ir a Milpitas!» Sin embargo, el coche se limita a rugir con insolencia: «¡Reno! ¡Reno! ¡Vamos a Reno!» A continuación, le oigo decir, con una sonrisa apenas disimulada: «¿Por qué no te quedas tranquilo y disfrutas del viaje?»

¿Cabe esperar que ocurra tal cosa? En realidad, no... no en nuestros coches. Sin embargo,

esto sucede con las mentes de la mayoría de nosotros. En teoría, nos gustaría que nuestro espíritu nos escuchase obedientemente, pero en la práctica no es así, sobre todo porque nunca se nos ha enseñado la manera de hacerlo. San Agustín lo dice sin ambages: «Puedo decirle a mi mano lo que tiene que hacer, y lo hará instantáneamente. ¿Por qué mi espíritu no hace lo que le digo?»

En todas partes existen personas que no aceptarían tal situación, que la consideran como una pérdida de libertad, una especie de esclavitud. Mi abuela, que fue mi maestra espiritual, no sabía nada de coches pero entendía bien la mente. Cuando a los demás yo les devolvía ojo por ojo y diente por diente, cuando me enfurecía porque los otros se enfurecían o me distanciaba porque los otros se apartaban de mí, ella me decía: «Hijo mío, cuando actúas así me recuerdas a una pelota de goma. La tiras contra una pared y *tiene* que volver.» Tardé un tiempo, pero acabé por decidir que en mi vida no iba a convertirme en una pelota de goma.

Al comienzo he afirmado que la vida espiritual nada tiene que ver con lo paranormal y lo oculto. Sin embargo, poseo una capacidad que, para mucha gente, constituye una especie de milagro, aunque se trate simplemente de una habilidad que cualquiera puede ir desarrollando a lo largo de años de meditación: puedo decirle a mi mente qué es lo que debe hacer.

¿Dónde está el milagro? Como diría el personaje Hotspur, de Shakespeare, «lo que puedo hacer yo, puede hacerlo cualquiera». Las cosas son así: cuando digo a mi mente lo que debe hacer,

ella obedece. Si surge en mí un deseo de algo que mi cuerpo no necesita, sonrío y le digo cortésmente: «Por favor, déjalo», y ella lo deja. Si algo voluminoso trata de entrar –por ejemplo, un pensamiento de ira–, no me dedico a jugar con las palabras. Me limito a decir: «¡Fuera!», y se va de inmediato.

La meditación hará por ti lo mismo que ha hecho por todos los que la practican de manera habitual: permitir que conduzcas tu coche con habilidad. Si deseas permanecer en un carril y avanzar lentamente, tu mente te obedecerá. Si deseas cambiar de carril, girar a la derecha o a la izquierda, o incluso hacer un giro de 180 grados, tu mente te hará caso. Cuando tu mente haga lo que le ordenes en cada momento, habrás dominado el arte de vivir. Ya no dependerás de las circunstancias externas: puedes decidir cómo deseas reaccionar, ocurra lo que ocurra. Si un amigo actúa de forma desconsiderada, no hay que tenerlo en cuenta. Por el contrario, es preciso centrarse en lo bueno que tenga esa persona. Si uno comienza a hundirse en una depresión, hay que limitarse a *cambiar* de mentalidad: ya se ha aprendido la forma de lograrlo, con lo cual se recupera la ecuanimidad y la alegría. Ahora se puede pensar en lo que se desee pensar, y todas las relaciones –todo lo que se haga– provocan beneficios inmensos.

Cuando se sabe que uno no es sólo un cuerpo, se descubre la inexactitud de afirmar: «No me siento bien.» El cuerpo puede hallarse indispuesto, pero *uno* está siempre bien. Al llegar a la segunda fase de la meditación, se descubre que también es inexacto decir: «Estoy enfadado.» Es

la mente la que está enfadada. En lugar de sentirse consumido por la ira, uno puede tomarse un poquito el pelo a sí mismo: «¡Hmm! Parece haber un tornillo suelto por aquí dentro.» Ha surgido un problema mecánico —la ira— y si uno sabe cómo colocarse debajo del coche que es nuestra mente, examinar las piezas del motor y apretar los tornillos —o quizás aflojarlos un poco—, el problema podrá solucionarse. Y no habrá que pagar una factura elevada antes de que a uno le devuelvan las llaves del coche.

Esta perspectiva permite separarse —distan-
ciarse— útilmente de los problemas del cuerpo y de la mente. Por una parte, las emociones negativas ya no constituyen una amenaza. Me he referido a la ira, pero también quedan bajo control el miedo y la depresión. El motor de la mente puede ajustarse en gran medida del modo deseado. De hecho, puede llegarse a un dominio tal que ni siquiera en sueños surjan pensamientos negativos tales como el resentimiento, la hostilidad y la avaricia. Uno se vuelve plenamente responsable tanto de sus propios estados mentales como de su conducta.

Una mente correctamente ajustada ayuda a conservar la energía vital que se desperdicia en emociones negativas. Nadie deja funcionando toda la noche un coche en el aparcamiento, pero sin embargo dejamos en funcionamiento nuestra mente durante gran parte del tiempo. No es sorprendente que a menudo nos sintamos cansados y desmoralizados. Esta pérdida de vitalidad puede incluso provocar una enfermedad.

Los médicos de cabecera y de medicina general informan que entre el 70 y el 80 por ciento de

sus pacientes presentan malestares de origen psicológico, vagos sentimientos de «incomodidad». El Buda utilizó un término elocuente para describirlo: *dubkha*, que significa «descoyuntado». Cuando se ha desperdiciado la vitalidad, no funcionamos bien, como si se tratase de un codo que se ha desarticulado.

Si sabemos cómo solucionar las perturbaciones que aparecen en la mente, dispondremos de todo el poder necesario para emplearlo en beneficio de los demás. No creo que en ninguna época esto haya resultado tan esencial como en la actualidad. Todos nosotros tenemos que dar mucho —mucho más de lo imaginable— y es algo que se necesita con urgencia. ¿Acaso nos permitiremos el lujo de no hacerlo?

El gran descubrimiento

Después de descubrir que no somos el cuerpo ni la mente —ambos sujetos a cambios, al crecimiento y la decadencia— continúa planteándose el interrogante: «¿Quién soy yo?» Durante la tercera fase, el impresionante punto culminante de la meditación, efectuamos el descubrimiento más importante que puede llevar a cabo un ser humano: descubrimos quiénes somos en realidad.

Mientras nos identifiquemos con el cuerpo y con la mente, flotaremos sobre un nivel de conciencia superficial, persiguiendo las huidizas atracciones que se encuentran fuera de nosotros. Obtenemos determinado placer, perdemos aquel otro. Un pequeño elogio hoy, unas cuantas críti-

cas mañana. Beneficios, pérdidas, beneficios, pérdidas. De este modo van pasando nuestros días, y nos sentimos dispersos, divididos, fatigados, incompletos.

En cambio, en la meditación profunda dejamos a un lado todo eso y nos centramos en una sola y única cosa: nuestra auténtica identidad. Mediante esta absorción, este gran recogimiento interior, atravesamos la superficie de la conciencia y nos zambullimos en lo más hondo de nuestra naturaleza real.

Lo que hemos descubierto no puede expresarse mediante palabras, pero a partir de ahora nunca volveremos a ser los mismos. Con toda nuestra conciencia intensamente centrada en nuestro interior, desaparecen las fronteras que parecen separarnos del resto del mundo. La dualidad sujeto-objeto, cognoscente-conocido, se desvanece; nos abrimos a un modo de conocimiento trascendental. Probablemente Albert Einstein lo entrevió cuando, desde la perspectiva de un gran físico, escribió: «Un ser humano es una parte del conjunto que llamamos "Universo", una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sus sentimientos como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión constituye una prisión para nosotros, limitándonos a nuestros deseos personales y al afecto a las pocas personas que estén más cerca de nosotros. Nuestra tarea debe consistir en liberarnos de tal prisión, ensanchando nuestro círculo de sensibilidad con objeto de abarcar a todos los seres vivos y al conjunto de la naturaleza en toda su belleza.»

A este nivel de profundidad se desvanecen todas las pequeñas ansias personales, toda hambre y toda sed, toda sensación de carencia. Descubrimos, en casi todas las células de nuestro ser, que en lo más hondo de nuestro interior no nos falta nada. Nuestras reservas interiores de amor y sabiduría son infinitas; podemos aprovecharlas sin llegar nunca a agotarlas y sin que jamás disminuyan.

Antes se apreciaban vagas incoherencias en todo lo que pensábamos y hacíamos. Al igual que un zapato demasiado ajustado, un hombro dislocado o una llave equivocada en la cerradura, de algún modo las cosas no encajaban. Ahora, empero, nuestra existencia se halla penetrada por la sensación de que todo se ajusta en su sitio: encajamos, pertenecemos. Esta tierra, la naturaleza, las demás criaturas que nos acompañan, nosotros mismos: todas las cosas ocupan el lugar que les es propio dentro de una grandiosa armonía. Como no nos identificamos con un fragmento de vida sino con el conjunto, dejan de existir los conflictos y la división.

Por supuesto, en el mundo continúa habiendo problemas: es posible que precisamente ahora caigamos en la cuenta de lo amenazadores que son en realidad. Sin embargo, también vemos que pueden solucionarse, y que poseemos la sabiduría y los recursos con los cuales solucionarlos. Afrontamos con habilidad, al igual que un conductor experimentado, los tramos difíciles en los que se pone a prueba nuestra capacidad de dominio: ascensos repentinos, curvas muy cerradas y carreteras con placas de hielo. Y como nos hallamos preparados para hacer frente a tales de-

safíos, éstos hacen su aparición, e incluso asumen grandes dimensiones. Estamos dispuestos a recibirlos: más adelante *habrá* tramos de conducción difícil, pero logramos recorrerlos sin fatiga ni depresiones.

La vida misma se convierte en una actuación sin esfuerzo, de un modo muy parecido al virtuosismo de un pianista o un violoncelista de prestigio. El artista hace que parezca fácil; casi se nos ocurre exclamar: «¡Caramba! ¡*Hasta yo* podría tocar así!» No obstante, dicha maestría requiere una cantidad enorme de práctica. Se cuenta que, en cierta ocasión, un gran pintor infundió una vida llena de vibración a un retrato mediocre, añadiéndole unas cuantas pinceladas rápidas. Sus discípulos quedaron estupefactos. «¿Cómo lo habéis logrado?», le preguntó uno de ellos. «Habéis tardado cinco minutos, todo lo más.» El maestro respondió: «Sí, sólo he tardado cinco minutos en hacerlo. Pero aprender *cómo* hacerlo me ha costado veinticinco años.»

Esta habilidad existencial otorga belleza a las relaciones con los demás. La sensación de separación es el único factor que nos convierte en personas pendencieras o difíciles en el trato con los otros, pero ahora nadie podrá apartarse de uno. Imaginemos que el dedo meñique de nuestra mano izquierda busca camorra. Mira al pulgar, que se dedica a sus propios asuntos, y piensa: «¿Qué está haciendo aquí este sujeto tan raro? Voy a decirle que se marche. Si no lo hace, va a ganarse una paliza.» ¡Qué cosa más absurda! Una lesión en el pulgar hiere a toda la mano, de la cual forma parte el meñique. Cuando uno descubre cuál es nuestra naturaleza real, al mismo

tiempo se descubre que los demás y uno somos una misma cosa. Al dañarlos, uno se está perjudicando en realidad a sí mismo; siendo amable con ellos, uno está siendo amable consigo mismo. Ahora todos los seres vivientes forman parte de nuestra familia. Y aunque este hecho se exprese de manera diferente ante las distintas personas, siempre se siente ante cada persona —para emplear las palabras del Buda— como una madre ante su único hijo.

Esto no significa que se desvanezcan las diferencias de opiniones. En la superficie de la vida la diversidad *existe*; esto es lo que le otorga interés. Ahora, empero, uno adquiere la capacidad de comprender otros puntos de vista. ¿Acaso las personas no son esencialmente las mismas en todas partes? Las diferencias existen apenas en un único uno por ciento, y las semejanzas, en un noventa y nueve por ciento. Uno puede abandonar sus propios zapatos o sandalias, ponerse los del otro y ver las cosas como las ve el otro. Se pueden franquear las supuestas barreras de edad, sexo, nivel económico o nacionalidad. Uno vive en todos, al igual que todos viven en uno mismo.

El logro de este estado de conciencia es la meta suprema que podemos plantearnos en esta vida. Las distintas religiones le han dado nombres diferentes: iluminación, ilustración, nirvana, autorrealización, entrada en la tierra prometida, o el reino de los cielos en nuestro interior. Sea cual fuere el lenguaje utilizado, la experiencia es la misma en todas partes. Jesús la llamó «una perla muy valiosa». Sin ella, nuestras vidas siempre estarán ansiosas de algo. Aunque tengamos

que entregar todo lo que poseamos en la tierra para conseguir esa perla, su coste no resultaría demasiado elevado.

¡Ojalá esta perla llegue a ser nuestra!

1

La meditación

Vamos a suponer que el objetivo del lector de este libro consista en aprender a meditar. En consecuencia, comenzaré de inmediato exponiendo algunas instrucciones.

Recomiendo empezar con la oración de san Francisco de Asís. Si el lector ya conoce algún otro texto, por ejemplo el Salmo 23, servirá perfectamente hasta que haya aprendido dicha oración. Sin embargo, después de muchos años de enseñar a meditar, he comprobado que las palabras de san Francisco poseen un atractivo casi universal. A través de ellas vibra la sabiduría espiritual a la que apeló este sencillo fraile cuando emprendió la tarea más impresionante que le cabe realizar a un ser humano: la transformación total del carácter, la conducta y la conciencia. La oración dice así:

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.
Donde haya odio, ponga yo amor;
donde haya injuria, ponga yo perdón;
donde haya duda, ponga yo fe;
donde haya desesperación, esperanza;

donde haya obscuridad, ponga yo luz;
donde haya tristeza, alegría.
Oh divino Maestro, concédeme que no busque tanto
ser consolado como consolar,
ser comprendido como comprender,
ser amado como amar;
porque es dando como recibimos;
es perdonando como somos perdonados;
es muriendo a uno mismo como nacemos a la vida eterna.

Espero que el lector comprenda que aquí la palabra «Señor» no se refiere a un anciano con barba blanca que gobierna desde un trono situado en un lugar próximo a Urano. Cuando empleo palabras como por ejemplo «Señor» o «Dios», estoy hablando del fundamento mismo de la existencia, la cosa más profunda que podemos concebir. Esta realidad suprema no es algo exterior a nosotros, algo separado de nosotros. Está dentro, en el núcleo de nuestro ser: es nuestra naturaleza real, más próxima a nosotros que nuestros propios cuerpos, más querida para nosotros que nuestras propias vidas.

Después de haber memorizado el texto, siéntese y cierre suavemente los ojos. No logramos el objetivo de la meditación si nos dedicamos a mirar a nuestro alrededor, admirando el pájaro que está en el alféizar de la ventana u observando a las personas que van y vienen. Los ojos, los oídos y los demás sentidos son como aparatos que tienen sus cables enchufados a la mente. Durante la meditación intentamos desenchufarlos para poder concentrarnos de un modo más pleno en los acontecimientos interiores.

Desconectar los sentidos —dejar a un lado el mundo del sonido, por ejemplo— resulta difícil.

Podemos creer incluso que es imposible, que todo tiene que estar instalado de manera permanente. Sin embargo, los místicos dan testimonio de que dichos cables pueden desconectarse y que, cuando lo hacemos, experimentamos una serenidad imposible de describir con palabras.

El ritmo

Si ya ha aprendido de memoria la oración, está preparado para pronunciarla palabra por palabra, y con mucha lentitud. ¿Por qué con lentitud? Meher Baba, místico indio moderno, ha afirmado:

Una mente apresurada está enferma.

Una mente lenta está sana.

Una mente quieta es divina.

Pensemos en un coche que corre velozmente a 140 kilómetros por hora. El conductor quizás se sienta lleno de ímpetu y de poder, pero hay muchas cosas que pueden hacerle perder súbitamente el control. Cuando avanza a 45 kilómetros por hora, el coche se conduce con facilidad; aunque alguien realice una maniobra peligrosa, probablemente podrá girar y evitar una colisión. Lo mismo sucede con la mente. Cuando se hace más lento el frenético rugido del motor, aparecen la deliberación y el sentido común, a continuación el amor, y por último lo que la Biblia denomina «la paz que permite comprender».

Por lo tanto, dejemos que las palabras salgan lentamente. Hay que agrupar las palabras auxi-

liares, más cortas, junto con una palabra esencial, de este modo:

Señor...haz...de mí...un instrumento...de tu...paz.

Cada persona debe determinar de manera individual el espacio más adecuado entre las palabras. Hay que espaciarlas oportunamente, con un poco de sitio entre ellas. Si las palabras se juntan demasiado, la mente no avanzará con más lentitud:

Señor.haz.de mí.

Si las palabras están demasiado alejadas, no se agruparán en un conjunto:

Señor . haz .

Aquí «haz» ha efectuado su aportación pero «de mí» no continuará con ella. Muy pronto otra palabra, imagen o idea se apresurará a llenar el vacío, y el texto se habrá perdido.

Mediante la experimentación se encontrará el ritmo más idóneo para cada uno. Recuerdo que, cuando aprendí a conducir hace ya muchos años, mi instructor me enseñó con paciencia a utilizar el embrague. No fui un alumno demasiado brillante. Después de numerosas paradas acompañadas de traqueteos y ahogos del motor, le pregunté cómo podía llegar a dominar aquellos pedales. Me respondió: «Hay que conseguir sentirlos.» Lo mismo ocurre con las palabras: se sabe de modo intuitivo que no existe el espacio suficiente entre ellas, o que existe demasiado.

Concentrémonos en una palabra cada vez, y dejemos que las palabras se deslicen una tras otra en la propia conciencia, como perlas que caen en un estanque cristalino. Deben caer en nuestro interior una cada vez. Por supuesto, aprendemos gradualmente esta habilidad. Al principio dejamos caer una palabra y ésta queda flotando en la superficie, a merced de distracciones, imágenes intrascendentes, fantasías, preocupaciones, lamentos y emociones negativas. Como mínimo, nos damos cuenta de lo lejos que estamos de poder dar una orden sencilla a la mente, y de que ésta la cumpla.

Más adelante, después de practicar este ejercicio con asiduidad, las palabras *sí* caerán dentro; uno las ve entrar y golpear en el fondo mismo. Por supuesto, esto lleva tiempo. No espere que ocurra la semana que viene. Nada que valga realmente la pena aparece con rapidez y facilidad; si ocurriese, dudo de que jamás llegásemos a crecer.

Al prestar atención a la caída de cada palabra por separado –y de manera significativa– en la conciencia, uno se da cuenta de que no existe discrepancia entre el sonido y el significado. Cuando uno se concentra en el sonido de cada palabra, también se concentra en el significado del texto. El sonido y el sentido se vuelven uno.

Tratar de visualizar las palabras –imaginándolas con los ojos de la mente, o incluso escribiéndolas mentalmente, como hacen algunas personas– sirve de ayuda al principio, pero más tarde se convertirá en un obstáculo. Nos esforzamos por cerrar temporalmente los sentidos, y la visualización nos liga con el nivel sensorial de la conciencia.

También el cuerpo puede tratar de intervenir. Recuerdo que una señora no sólo escribía mentalmente el texto sino que también movía los dedos de modo inconsciente sobre un teclado imaginario. Otra amiga mía solía balancearse a un lado y a otro como si estuviera cantando en un coro. Hay que comprobar periódicamente si no están surgiendo movimientos corporales superfluos.

Las distracciones

Al pronunciar el texto no haga ninguna asociación de ideas. Cíñase a las palabras. Aunque se esfuerce al máximo, se trata de algo extremadamente difícil. Comenzará a caer en la cuenta de que la mente es una consumada embaucadora y llega muy lejos en su propósito de evadirse de nuestra soberanía.

Supongamos que se llega al final de la primera línea: «...un instrumento...de tu...paz.» Hasta ahora la mente se ha dedicado plenamente al texto y no ha vagabundado en absoluto. ¡Magnífico! Sin embargo, al llegar a la palabra «paz» la mente pregunta: «¿Quién es el Príncipe de la Paz?»

Surge un interrogante muy espiritual, y se contesta: «Jesucristo.»

«¿Sabes dónde nació el Príncipe de la Paz?» replica la mente con rapidez.

«Sí, en Belén.»

«¿Has oído hablar de la Bethlehem¹ Steel?»

1. Belén, en inglés –lengua original del texto– es *Bethlehem*, palabra que forma parte de la razón social *Bethlehem Steel*, importante empresa siderúrgica de los Estados Unidos (N. del T.).

Así se desvía uno. «Sí. Mi padre tiene unas cuantas acciones de esa empresa.»

«¡Ah!» dice la mente. «¿A qué se dedican?»

Se supone que uno está meditando sobre las palabras de san Francisco, pero se continúa con este absurdo diálogo. Hay que vigilar eficazmente este tipo de cosas. No deje que su mente se ponga a errar tomando como punto de partida el texto que sirve de inspiración. Si desea reflexionar sobre la bolsa de valores, compre un ejemplar del «Wall Street Journal» y estúdielo en otro momento. Nunca trate de contestar preguntas o recordar cosas durante la meditación. Esto es exactamente lo que desea la mente. Intenta evadirse e involucrarse en algo —cualquier cosa— que sea distinto. La única estrategia eficaz consiste en mantenerse concentrado en el texto durante la mayor cantidad de tiempo posible. A veces esto resulta muy difícil.

Supóngase que la mente se aparta por completo de lo que uno desea. ¿Qué hacer? En fútbol, como es sabido, dentro del juego están previstos determinados castigos, y en la meditación también puede aplicarse una penalización cuando la mente se muestra rebelde. Sea justo, y establezca las reglas desde el primer día. Diga sencillamente: «Lo siento, pero si tú te apartas del texto, tendrás que volver al principio y empezar de nuevo.»

La mente se asustará al oírlo, y durante un tiempo dudará en abandonar su tarea. Quizás se levante, mire a todas partes, le contemple a usted, e incluso se acerque a la puerta. Sin embargo, aún no debe aplicar el castigo: la puerta continúa cerrada, y la mente no se ha marchado.

Mientras continúe en el texto y no lo haya olvidado por completo, aunque la atención se encuentre dividida, no aplique el castigo; límitese a concentrarse más.

No obstante, si la puerta se abre, si la mente sube a su coche deportivo y escapa a toda velocidad, si usted descubre que se encuentra en una tienda de ropa, una librería o una playa, actúe de inmediato. Levántese y déle a la mente, con suavidad, unos golpecitos en la espalda. Es probable que se acobarde y diga: «Estás furioso conmigo ¿verdad?»

La muy tunante apela así a otra artimaña: desea que uno se enfade y comience a regañar, ya que así no tendrá que volver al texto. No se impaciente ni se ponga nervioso. Diga con perfecta cortesía: «Éste no es el momento apropiado para ponerse a buscar una novela interesante. Por favor ¿podrías acompañarme a la habitación donde estamos meditando sobre la oración de san Francisco?» Y lleve de nuevo a la mente, con suavidad, a la primera línea: «Señor, haz de mí...» Si la huida se produjo durante la segunda estrofa, comience al principio de esa estrofa. Es difícil, pero la mente lo entenderá.

Cuando llevamos a nuestro perro *Muka* a pasear por un camino campestre, a veces ve una vaca y se lanza hacia delante para perseguirla. Con objeto de evitarlo, lo llamamos y vuelve. Más adelante ve otra vaca y empieza a trotar furtivamente hacia ella, con la esperanza de que no lo advirtamos. Una vez, alguien tiene que llamarle: «¡*Muka!*» y él regresa. Sin embargo, poco después —cuando algo atrae su atención— vuelve a salir disparado. Esto ocurre una y otra vez.

Traer de regreso a la mente cuando se marcha de paseo es un proceso parecido. Sin embargo, aunque haya que hacerlo muchas veces, no es una actividad intrascendente, no es un esfuerzo baldío. San Francisco de Sales explica: «Aunque durante toda una hora lo único que se haga sea traer de regreso a la mente y ponerla de nuevo en presencia de nuestro Señor, aunque se escape cada vez que la traigamos de vuelta, la hora estaría muy bien empleada.»

Además, la mente —a diferencia de *Muka*— aprenderá. Es posible que hoy haya que traerla de regreso quince veces, o incluso treinta. Sin embargo, después de tres años, es posible que sólo haya que hacerlo muy pocas veces; en seis años, quizás sólo dos veces; y en diez años, ninguna.

En alguna ocasión la mente puede intentar el viejo ardid del magnetófono. Uno repite correctamente «Porque es dando como recibimos», pero aparece una versión falsa: «Porque es tomando como recibimos.» Si ocurre tal cosa, no hay que perder la serenidad ni tratar de eliminar a la fuerza esta banda sonora indeseada. Quizás uno crea que puede conseguirse sin demasiado esfuerzo, pero en realidad lo único que se logra es amplificar la voz que nos distrae. Al centrar la atención en ella y luchar contra ella, se vuelve más potente. Lo mejor es prestar más atención a las auténticas palabras de la oración. Cuanto más atendamos a ellas, menos atención concederemos a la versión falsa. Cuando nuestra atención se dedique exclusivamente al texto, no podrá atender a nada más.

Por lo tanto, cuando surjan distracciones, límitese a ignorarlas. Por ejemplo, cuando se sien-

ta demasiado sensible ante los ruidos que le rodean mientras medita, concéntrese más profundamente en las palabras del texto. Es posible que durante un rato continúe oyendo los coches que pasan, pero llegará un momento en que dejará de oírlos. Cuando me trasladé a Berkeley al principio viví en una antigua casa de apartamentos situada en una calle con mucho tránsito. Mis amigos decían que allí nunca conseguiría meditar: «No se oye otra cosa que ambulancias, helicópteros y bandas de *rock*», me dijeron. Me sentaba a meditar a la hora del crepúsculo, y durante cinco minutos oía todo eso. A continuación, era como si hubiese estado en un remoto paraje del desierto de Gobi.

El texto

Es posible que el lector se pregunte por qué recomiendo que uno se inspire en un texto para meditar. En primer lugar, sirve de entrenamiento para concentrarse. La mayoría de nuestras potencias mentales se hallan tan dispersas que resultan relativamente ineficaces. En mi infancia acostumbraba a sostener una lente sobre un papel hasta que los rayos del sol se concentraban en un punto focal intenso y el papel se encendía. En la meditación vamos centrando gradualmente la mente de modo que, cuando nos encontremos con una dificultad, podamos eliminar todos los aspectos no esenciales.

En segundo lugar, comenzamos a parecernos y a convertirnos de hecho en aquello a lo cual prestamos atención. Las personas que piensan en

el dinero y sueñan con él tienen la mente repleta de céntimos y billetes, acciones y propiedades, pérdidas y ganancias. Todo lo que ven, todo lo que hacen, se halla teñido por esta preocupación. Lo mismo ocurre con aquellos que centran su atención en el poder, la venganza, el placer o la fama. Por este motivo el Buda inició su *Dhammapada* con este magnífico verso: «Todo lo que somos es resultado de lo que hemos pensado.» Hoy en día, a pesar de nuestra tecnología y nuestra ciencia, las personas ponen de manifiesto una enorme inseguridad porque insisten en pensar en —y en buscar...— cosas que no pueden concederles la seguridad.

Un texto empleado como inspiración sirve para dirigir nuestros pensamientos hacia lo permanente, a aquellas cosas que extinguen la inseguridad. En la meditación el texto queda grabado en nuestra conciencia. A medida que profundizamos más y más en él, las palabras cobran vida en nuestro interior, y transforman todos nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y acciones.

Debido a ello, no hay que tratar de perfeccionar las palabras de la oración ni cambiarlas en nada. Tal como están, encarnan la sabiduría espiritual de san Francisco. Cuando Alí Babá quería entrar en la cueva de los cuarenta ladrones, tenía que pronunciar la contraseña correcta. Podía gritar una y otra vez «Ábrete, arroz sin descascarijar», o «Ábrete, trigo molido», pero no ocurría nada hasta que decía: «Ábrete, sésamo.» Si se medita en las palabras del propio san Francisco, se descubrirá que uno comienza a hacerse eco del olvido de sí mismo y del amor que contienen dichas palabras.

Al principio es útil emplear el mismo texto una y otra vez, pero con el paso del tiempo las palabras quedan demasiado trilladas. Uno puede repetir las mecánicamente, sin la menor sensibilidad ante su significado. Sugiero que se aprendan de memoria nuevos textos procedentes de las tradiciones del budismo, el cristianismo, el judaísmo, el hinduismo y el islamismo, con objeto de disponer de un repertorio variado. Al confiar un nuevo texto a la memoria conviene dedicar un tiempo a reflexionar sobre el significado de las palabras y su aplicación práctica a la propia vida. Sin embargo, no lo haga durante la meditación misma.

Al seleccionar un texto, asegúrese de que sirva realmente de inspiración. No se deje arrastrar por la belleza literaria o la novedad. Wordsworth o Shelley han sido excelentes poetas, pero sugiero que —si uno busca textos que sirvan para modificar la propia vida— apele únicamente a las Escrituras y a los grandes místicos del mundo. Es preciso evitar la elección de textos negativos, que adopten una visión amarga y de menosprecio con respecto al cuerpo, nuestros errores pasados o la vida en este mundo. Hemos de apoyarnos en nuestra vertiente positiva, nuestro Yo superior, y los textos deben transformarnos en personas estables, comprensivas y sabias.

Al final de este libro se encontrará una lista de textos adecuados. Quizás sirva de ayuda un cuaderno de textos destinados a aprender de memoria. Posteriormente, después de haber aprendido a concentrarnos bien y si se desea un desafío mayor, puede intentarse un trabajo más prolongado. Por ejemplo, el Katha Upanishad puede ser un texto idóneo para la meditación. Es largo y com-

plejo; hay que prestarle gran atención para poder utilizarlo. Cuando las cosas avanzan del modo correcto, se tiene la sensación de encontrarse en uno de los carriles de una autopista de seis carriles, como si fuese un conductor tan experto que apenas tiene que mover las manos.

En una ocasión asistí —acompañando a un antiguo amigo— a una reunión en una localidad de montaña. La carretera tenía continuas curvas, y me impresionó su manera de conducir. En las curvas cerradas, en la India, había visto que los conductores se aferraban con fuerza al volante y su cara estaba llena de tensión. Sin embargo, mi amigo tomaba las curvas con un fácil giro del volante, dejando que volviese por su cuenta a su posición normal.

«Esto es sorprendente», le dijo. «¿Cómo has logrado aprender a hacerlo?»

Él me contestó concisamente: «Las máquinas me obedecen.»

Esto constituye una adecuada analogía con la mente que ha adquirido la disciplina de la meditación. Cuando estamos totalmente concentrados en el texto, la mente nos obedece. Hará el giro exacto que sea necesario. Conocemos la carretera, las curvas, los precipicios, y donde antes nos sentíamos intimidados, ahora surge la satisfacción del dominio.

El tiempo

El mejor momento para la meditación es por la mañana temprano. En un país tropical como la India, «temprano» tiene que ser muy temprano:

a veces, a las tres de la mañana en los *ashrams* tradicionales. Sin embargo, en un clima más suave, entre las cinco y las seis es buena hora para comenzar, según el horario de cada uno. Empezar temprano el día permite que uno dé un paseo breve o haga algún ejercicio físico, medite y tome un desayuno tranquilo con la familia o con amigos. Crea un tono relajado durante el resto del día.

El alba aporta frescura, renovación. Los pájaros y otras criaturas lo saben; nosotros, «los reyes de la creación», aparentemente no. Algunos de mis alumnos se levantaban muy tarde. A uno de ellos le pregunté, en son de broma: «¿Has visto alguna vez la salida del sol?» Sonrió vergonzosamente. «Nunca. Pero tengo un amigo que en cierta ocasión la vio.»

Es cierto que, al principio, puede haber un conflicto en abandonar el lecho cuando entran los primeros rayos del sol, sobre todo si hace frío. Hago una sencilla sugerencia a las personas jóvenes: den un gran salto fuera de la cama. No piensen, límitense a actuar. Para despertarse del todo, puede llevarse a cabo algún ejercicio de cabeza, de espalda o de otra parte del cuerpo. Las personas de más edad, por supuesto, pueden salir de la cama más lentamente. Sin embargo, también ellas deberían levantarse lo más temprano que se pueda, como máximo a las seis de la mañana.

He descubierto una gran ayuda para levantarse temprano: irse a dormir temprano. No a la hora del crepúsculo, ni tampoco a las ocho, pero creo que las diez son una hora razonable y saludable para ir a la cama, el justo medio que evita los extremos.

Siempre que me olvidaba de hacer un recado para mi abuela, ella me preguntaba: «¿Te has olvidado de desayunar?» No, tenía que confesar, no me había ocurrido tal cosa, ni tampoco le había ocurrido a ninguna otra persona que yo conociese. Haga un trato con usted mismo: si no hay meditación, no hay desayuno. No se olvidará de meditar.

También es de utilidad que la meditación se realice cada mañana a la misma hora. Se convertirá en un acto reflejo. A las cinco y media sentirá que le tiran de la manga, un recordatorio de que tiene que levantarse y empezar la meditación.

Para aquellos que comienzan a meditar el tiempo necesario es de media hora. Menos tiempo resultaría insuficiente, y más tiempo sería arriesgado. Quiero destacar este aspecto. Es preciso que no aumentemos el tiempo dedicado a la meditación hasta llegar a una hora o incluso más, debido a un estallido de entusiasmo, porque esta práctica nos expone a determinados peligros.

¿Qué peligros? La mayoría de la gente no se concentra demasiado; mientras aprenden a meditar, permanecen en un nivel superficial de conciencia. Sin embargo, hay personas que poseen una capacidad innata para sumergirse en profundidad. Después de atravesar el nivel meramente superficial, uno se encuentra en un mundo para el cual no existen mapas. Se parece a un desierto, pero en lugar de arena existen tendencias psicológicas latentes, fuerzas terriblemente poderosas. En ese desierto uno avanza sin ninguna brújula. Se han desencadenado fuerzas antes de que uno esté preparado para hacerles frente, y la vida cotidiana de la persona puede verse afectada negativamente.

Por lo tanto, ciñámonos a media hora por la mañana y no aumentemos el tiempo sin oír la opinión de un maestro experimentado. A quienes meditan junto conmigo no les animo a que incrementen el período de meditación hasta después de examinar su estilo de vida cotidiana y asegurarme de que practican los otros siete pasos de este programa. Si desea meditar más, hágalo durante media hora por la noche, antes de ir a la cama.

En cierta ocasión una persona se me acercó cariacontecida. «Esta mañana hice más de media hora de meditación: ¿habré dañado mi sistema nervioso?»

«¿Cuánto tiempo más has hecho?» pregunté.

«Cinco minutos.»

En realidad, no sucede nada si se medita durante cinco o seis minutos más. Sin embargo, no medite cinco minutos menos.

Durante la meditación es mejor no preocuparse del tiempo. Siempre que se adquiera conciencia del tiempo, se introduce un elemento de distracción. Después de doce minutos algunas personas piensan: «Sólo faltan dieciocho minutos.» O miran el reloj cada pocos minutos. No es necesario pasarse el tiempo comprobando la hora; gracias a la práctica se podrá medir bastante bien la duración de la meditación.

Por supuesto, disponer de un tiempo prolongado para la meditación ayuda a liberarnos de la preocupación acerca de cuándo hay que detenerse. Ésta es otra razón adecuada para levantarse temprano. De este modo no tendrá que cortar los procesos de una manera demasiado tajante. Veintinueve minutos para la meditación, catorce

minutos para el desayuno, ocho minutos para terminar un proyecto antes de salir: la historia es conocida. Concédase un tiempo sobrado para todas las actividades esenciales.

El lugar

Sirve de ayuda el dedicar una habitación de la casa exclusivamente a la meditación y a nada más, una habitación que empezará a tener notables asociaciones espirituales para uno. Al oír esto, a veces se objeta: «¿Una habitación aparte para meditar? Tengo una sola habitación... ¿dónde voy a dormir? ¿Dónde guardaré la ropa?» Si no puede disponerse de una habitación completa, reserve al menos un rincón determinado. Sea como fuere, dedíquelo únicamente a la meditación. No hable allí de dinero, de propiedades o de cosas frívolas; no pronuncie palabras airadas en ese lugar. Paulatinamente, esa habitación o ese rincón se convertirán en santos.

Las Escrituras afirman que el lugar de meditación debe ser calmado, limpio y fresco. Añadiría que ha de estar bien aireado y, si es posible, sereno. Si determinadas figuras espirituales le atraen profundamente —Jesús, el Buda, santa Teresa, Sri Ramakrishna—, ponga una o dos imágenes. En todo lo demás, empero, el lugar tiene que ser muy sencillo, incluso austero, y no hallarse repleto de muebles u otras cosas. La elegante economía de la casa tradicional japonesa puede servir de guía.

A veces recibo catálogos que anuncian artículos especialmente destinados a la meditación.

¿Tengo que adquirir un cojín mandala cósmico, sentarme en una pirámide e inhalar incienso iluminador marca Visión Astral? Para la meditación lo único que necesito de veras es la voluntad, y ésta no se puede comprar por correspondencia.

Es conveniente meditar junto con otros. De forma ideal, toda la familia puede meditar al mismo tiempo en una misma habitación; es algo que fortalece las relaciones entre sus miembros. De igual modo, aunque no vivan en el mismo lugar, dos o tres personas pueden reunirse en una casa para la meditación matutina o vespertina. Cabe recordar lo que dijo Jesús: «Allí donde dos o tres estén reunidos en mi nombre, yo estaré presente junto con ellos.»

La postura

La postura correcta para meditar consiste en sentarse derecho, con la columna vertebral, la nuca y la cabeza en línea recta: no tieso como una estaca, rígido y tenso, sino flexiblemente vertical. Las manos pueden colocarse en la forma que se considere más cómoda. Descubrirá que se trata de una posición muy natural.

Si prefiere sentarse en una silla de respaldo recto, ésta debe tener brazos. En el caso de que se olvide un poco de su cuerpo, nunca se caerá de una silla de esta clase. También puede sentarse con las piernas cruzadas sobre un cojín en el suelo. No es preciso que intente adoptar la postura clásica de «loto», que resulta bastante difícil para la mayoría de las personas. El cuerpo debe estar

cómodo, pero no tan cómodo que pierda el estado de alerta.

Quiero poner de relieve la cuestión de la postura porque es algo que se descuida con facilidad. Durante la meditación las personas pueden mostrarse muy poco conscientes de lo que están haciendo sus cuerpos. Algunas se enroscan del modo más asombroso. En cierta ocasión, en el campus de Berkeley —donde se sabe que ocurren cosas extrañas— abrí los ojos y vi a una persona meditando sin cabeza. Por un instante quedé estupefacto. Después caí en la cuenta de que esa persona había logrado que su cabeza colgase por la parte de atrás del respaldo de su silla, lo cual constituía una notable proeza acrobática. Después de la meditación se me acercó y dijo: «Tengo un problema. Estoy colgado en el tiempo.»

«Querido amigo, estás colgado en el espacio», pensé para mis adentros. Sin darle demasiada importancia a la cuestión, cuando medite compruebe de vez en cuando que tiene la cabeza en su lugar, y no se retuerce ni se incline, no se encorve como un signo de interrogación ni se balancee hacia adelante y hacia atrás. Especialmente, cuando su mente se aparta del texto, o cuando está soñoliento o entra en un estado de conciencia más profundo, verifique cada cierto tiempo que continúa en la postura correcta.

La ropa adecuada para meditar no tiene nada que ver con la moda. Póngase simplemente prendas sueltas, cosas que impidan que tenga demasiado calor o demasiado frío. Lo mejor son aquellas ropas con las que se sienta cómodo.

La somnolencia

Quizás haya advertido la tensión que siente cuando se encuentra agitado, y cómo le relaja el sentirse absorbido en algo. En la meditación, por supuesto, es muy conveniente la concentración profunda. Sin embargo, comporta una dificultad que nos acompañará durante mucho tiempo: junto con la relajación surge la tendencia a caer dormido. A medida que la concentración mejora y el sistema neuromuscular comienza a relajarse gracias a la meditación, es posible que aparezca la somnolencia. Nuestra cara adquiere una expresión beatífica, la cabeza comienza a balancearse y el sueño se apodera de nosotros.

En una ocasión, después de haber meditado con un grupo de amigos, la persona que estaba a mi lado me confió lo siguiente: «¡Esta noche he meditado realmente bien!» Quizás yo no hubiese dicho que su meditación había sido buena, pero sin duda había sido audible. Lo único que había logrado eran veinticinco minutos de auténtico sueño.

Ahora debo decir algo un tanto espinoso. Apenas el sueño empiece a insinuarse en uno, precisamente en el momento en que uno comienza realmente a sentirse de un modo maravilloso, apártese del respaldo y deje que la somnolencia pase por encima de su cabeza. No ceda. Al primer síntoma de sueño, enderécese, mantenga muy recta la columna vertebral y preste aún más atención al texto. Esto no será divertido. Pero si piensa: «Disfrutaré unos cuantos minutos más de esta deliciosa somnolencia y después...», en pocos minutos ya no podrá dominarla.

Es posible que tenga que resistirse al sueño durante mucho tiempo. Pero si no se resiste ahora, cada vez que surge la somnolencia, más adelante aparecerán problemas. Posteriormente, cuando entre en las profundidades del inconsciente durante la meditación, no logrará mantenerse despierto. He visto personas que meditaban con la cabeza sobre el pecho, y en ese caso resulta extremadamente difícil afrontar el problema. Si desde los primeros días uno puede permanecer despierto a lo largo de toda la meditación, se podrá pasar desde el nivel superficial hasta el inconsciente y avanzar con plena lucidez.

Cuando sienta sueño durante la meditación, o cuando parezca que las palabras se vuelven borrosas o se nos escapan, enderécese. Es posible que haya que hacerlo una y otra vez. Si continúa siendo incapaz de rechazar la somnolencia, abra los ojos y continúe con el texto o repita el mantra durante uno o dos minutos. Sin embargo, no deje que sus ojos vayan de un lado a otro, ni que su mente comience a vagabundear. Una ayuda de utilidad consiste en tener un centro de atención que no le distraiga de la meditación: por ejemplo, la imagen de un gran místico o maestro espiritual que le sirva de inspiración.

Evidentemente, en todo este proceso doy por supuesto que la noche anterior usted ha dormido el tiempo que necesita. Si no lo ha hecho, durante la meditación la somnolencia le vencerá con toda seguridad.

El problema del sueño puede resultar molesto, pero también tiene aspectos positivos. Significa que el sistema nervioso ha comenzado a relajarse, que el ritmo febril de la mente ha comenzado

a hacerse más lento, y que ante uno están surgiendo nuevos desafíos.

Las sensaciones físicas

La meditación en profundidad y los cambios fisiológicos que la acompañan exigen un cuerpo que trabaje en la forma correcta en todo momento. Debemos hacer lo que esté a nuestro alcance para convertir el cuerpo en un aliado útil. Debemos darle lo que necesita: el sueño adecuado todas las noches, alimentos completos y nutritivos en cantidades razonables, y frecuentes ejercicios activos. Sin un equilibrio entre la actividad física y la meditación, por ejemplo, es posible que nos irriteemos o nos intranquileemos. El ejercicio físico —la carrera atlética, la natación, el montañismo, el trabajo duro, etc. para las personas jóvenes, y el caminar, para toda clase de personas— puede servir de ayuda para solucionar algunos de los problemas que aparecen cuando uno va profundizando en la conciencia.

Desearía mencionar algunas de las pequeñas molestias físicas que pueden surgir durante la meditación. Cuando uno se sienta a meditar, la mente puede poner en fila numerosas molestias de este tipo y decirles: «¡Atención, aquí vamos! ¡Una cada vez!» A continuación, estas horripilantes sensaciones desfilan ante uno: se siente como suda el pie izquierdo; se advierte un bichito que se desliza arriba y abajo por la columna vertebral; o se experimentan mareos, náuseas, picores, sofocos o exceso de salivación.

En un sentido amplio, estas sensaciones no

son más que estratagemas de la mente para no verse sometida a un control. La mente quiere distraernos y utilizará cualquier treta para lograrlo. Las reglas del marqués de Queensberry no son de la menor utilidad. Si uno dice: «Esto no es justo», la mente responderá: «¿Qué significa la curiosa palabra “justo”?»

Nunca deje que estas molestias se conviertan en una excusa para saltarse la meditación. Si lo hace, el día siguiente será más difícil, porque la mente habrá ganado una batalla. Cuando se vea dominado por extrañas sensaciones, es útil

- dar un breve pero enérgico paseo antes de meditar
- asegurarse de que la habitación donde se medita está bien ventilada
- utilizar prendas que no sean ajustadas
- hacer mucho ejercicio físico durante el día.

Si siente demasiado calor, le sugiero que

- evite los lugares con temperatura excesiva y las prendas demasiado calurosas.
- no ingiera estimulantes
- duerma por la noche con las ventanas abiertas
- beba mucho líquido (los zumos de fruta y el suero lácteo son especialmente útiles).

Trate de no centrar su atención en estas sensaciones, y preste más atención a las palabras del texto. Cuando se concentre más, es probable que descubra que estas distracciones desaparecen. Sin embargo, si los oídos le zumban y comienza a apretárselos, zumbarán con más fuerza.

Si uno medita en compañía de otros, los estornudos y las toses (y sus parientes: bostezos, hipo, suspiros y resoplidos) no sólo se adueñan de uno sino también de todos los demás. Una persona estornuda y la meditación de todos puede interrumpirse durante un rato. Haga todo lo que pueda para reducir al mínimo estos estallidos respiratorios y conservar la calma.

De igual modo, es un acto de consideración —un acto espiritual— entrar y salir en silencio del lugar de meditación, para no molestar a los demás. Gire suavemente el pestillo de la puerta; salga y entre de puntillas; coloque el cojín para sentarse o para arrodillarse —si lo utiliza— con calma y con cuidado. Y cuando llame a alguien que está meditando, hágalo con discreción. No lo haga si no surge una necesidad vital, y si tiene que interrumpir, no se acerque a las personas a grandes zancadas y hablando en voz alta, ni les sacuda con fuerza; puede representar una auténtica conmoción para el sistema nervioso. Tocar a la persona con la ligereza de un pájaro y esperar unos momentos probablemente sea suficiente para que él o ella se den cuenta de la presencia de usted.

Quizás necesite cambiar la posición de los brazos o las piernas durante la meditación porque estén a punto de dormirse, o porque esté fatigado, le haya dado un calambre o sienta una tensión en los miembros. Por supuesto, no conviene mostrarse excesivamente indulgente con uno mismo y moverse a la menor incomodidad, pero siempre hay un momento adecuado para realizar ajustes en la postura. También en este caso hágalos con la máxima calma posible, y sin modificar su posición vertical.

Si al acabar el período de meditación descubre que las piernas se le han dormido, quédese quieto unos minutos y déles un suave masaje en vez de tratar de levantarse. En realidad, diría que no conviene en absoluto levantarse de un salto después de la meditación, sobre todo en el caso de los principiantes, porque pueden habersele dormido las piernas sin que usted se dé cuenta de ello.

Los peligros de la meditación

Durante la meditación pueden desencadenarse emociones muy fuertes. De vez en cuando, por ejemplo, alguien tendrá miedo de atravesar el nivel superficial de la conciencia y llegar hasta un nivel más profundo. Si le ocurre tal cosa, abra los ojos durante uno o dos minutos y repita mentalmente el mantra. A continuación, cierre de nuevo los ojos y reanude la meditación sobre el texto. Si el temor se presenta de nuevo, repita el proceso. También en este caso puede ser de utilidad el tener cerca una imagen de un gran místico.

Alguien que se dedique a la meditación puede verse asimismo dominado por emociones positivas. Hay personas que se sienten tan conmovidas que se ponen a llorar. Esta exteriorización de emociones contenidas puede resultar muy beneficiosa. A veces, empero, se transforma en un obstáculo si se centra la atención en ello, uno se excita y empieza contarlo a todo el mundo. Un gran místico católico advierte que aquellos que se dejan dominar por dichas emociones se parecen a las abejas que resultan cazadas por su propia miel. Cuando uno continúa concentrado en

el texto aunque esté experimentando oleadas de emoción, la meditación se vuelve inconmensurablemente más profunda.

Antes me he referido a las numerosas estrategias y distracciones de la mente, y ahora añado una de las más arteras: tentarnos con estímulos interiores. Pueden verse luces, incluso muy brillantes, u oírse sonidos. Algunas personas se sienten fascinadas por estas cosas; quedan hipnotizadas por las explosiones de luz, por los colores y las formas. Disminuye su interés por el texto y se dedican a contemplar el espectáculo. Esto es exactamente lo que desea la mente. Este empresario teatral presentará innumerables exhibiciones para que uno se detenga y quede embobado.

Podemos asistir a los más llamativos fuegos de artificio interiores y continuar mostrándonos impacientes en nuestra vida cotidiana. Y podemos avanzar muy lejos por el sendero espiritual pero no encontrarnos nunca con ninguno de estos fenómenos. Se vea lo que se vea —luces, líneas, colores, formas, caras, árboles—, no se detenga a prestarle atención y concéntrese aún más en las palabras.

Ahondar en la conciencia es como descender por una cueva. Surgen experiencias hechizadoras, pero también puede haber otras terroríficas, e incluso desconcertantes. Al igual que el espeleólogo utiliza una cuerda para guiarse a lo largo de su camino hacia las profundidades, el texto constituye la cuerda de salvamento de quien medita. Ocurra lo que ocurra en la meditación, nunca abandone el texto. Le guiará a lo largo de todas las situaciones. Si pierde las palabras durante un segundo, vuelva a ellas de inmediato.

Una última advertencia: no trate de vincular el texto con una función fisiológica, por ejemplo los latidos del corazón o el ritmo respiratorio. Esta vinculación quizás parezca útil al principio, pero más tarde puede provocar problemas graves. Cuando presta toda su atención al texto, el ritmo de la respiración se vuelve naturalmente más lento y todas las funciones del cuerpo comienzan a trabajar de modo armónico; no es necesario forzarlas a nada.

La renovación de nuestro compromiso

Para avanzar en la meditación hay que practicarla de manera regular. Algunas personas muestran un entusiasmo enorme al principio, pero cuando —transcurridos unos días— pasa la novedad y empieza el trabajo más arduo, el entusiasmo se reduce y se apaga. Abrevian la meditación, la aplazan, apelan a pretextos para no llevarla a cabo, e incluso pueden sentirse culpables y a la defensiva. Aquí es precisamente cuando se pone a prueba nuestra decisión, y podemos preguntarnos a nosotros mismos: «¿Deseo realmente superar mis problemas? ¿Quiero reclamar mi derecho innato a la alegría, el amor y la paz de espíritu? ¿Aspiro a descubrir el significado de la vida y de mi propia vida?»

En la meditación sólo existe un fracaso: el no meditar con fidelidad. Un proverbio hindú afirma: «Sáltate una mañana, y necesitarás siete para recuperarla.» O como dijo san Juan de la Cruz: «El que interrumpe el curso de sus prácticas espirituales y su oración es como un hombre que

permite que un pájaro se le escape de las manos; difícilmente podrá cazarlo de nuevo.»

Ponga la meditación en primer lugar, y todo lo demás a continuación. Descubrirá que enriquece a todas las otras cosas. Aunque se encuentre en un avión o esté enfermo en la cama, no deje que esto se interponga en el camino de su práctica. Si se ve acosado por angustias personales, es de la máxima importancia que practique la meditación; liberará los recursos necesarios para solucionar los problemas que se le presenten.

Para avanzar en la meditación no sólo debemos ser sistemáticos sino también sinceros. No es suficiente con recorrer con desgana los distintos estados mentales. Es preciso que renovemos todos los días nuestro entusiasmo y nuestro compromiso, y que siempre demos lo mejor de nosotros mismos. El éxito lo logran aquellos que se esfuerzan por conseguirlo: caminando cuando no pueden correr, arrastrándose cuando no pueden caminar, y sin decir jamás: «No, no puedo hacerlo», sino siempre: «Continuaré intentándolo.»

Si comienza a recorrer la senda de la meditación —cosa que sin duda espero que haga—, siga cuidadosamente las directrices que aquí se exponen. Léalas una y otra vez hasta que se hayan vuelto algo muy familiar para usted. Quizás haya oído la frase: «Cuando todo lo demás falle, siga las instrucciones.» En la meditación pueden evitarse la mayoría de las dificultades siguiendo las instrucciones desde el primer momento. A través de mi propia experiencia, y como confirman los místicos de todos los países, sé que al comenzar la meditación nos introducimos en un reino nue-

vo o, dicho con más precisión, nos introducimos de modo consciente en un reino que ya es nuestro. Para llevarlo a cabo de forma segura y sin peligros necesitamos una guía. Estas instrucciones constituyen esa guía.

Ahora se está embarcando en el más extraordinario de los viajes, en la aventura más exigente y gratificadora que se ofrece tanto a hombres como a mujeres. No pretendo ocultar el hecho de que aprender a controlar la mente resulta difícil: es lo más difícil del mundo. Sin embargo, es preciso recordar siempre que lo que usted busca es algo incomparablemente glorioso, algo que supera en gran medida mi capacidad —o la de cualquier otra persona— para convertirlo en pensamientos y palabras. Lo que más anhela mi corazón es que usted alcance este objetivo. ¡Le deseo el mayor de los éxitos!

El mantra

En las festividades que se celebran en la India a menudo puede verse que un gigantesco elefante, recubierto de oro y de telas preciosas, lleva sobre el lomo una imagen del Señor mientras recorre las calles de la aldea. Todos disfrutan con el espectáculo: primero desfilan los músicos con sus tambores y platillos, a continuación viene el animal que avanza pesadamente, y los fieles van detrás, camino del templo.

Sin embargo, puede surgir una dificultad. A lo largo de las estrechas y atestadas calles hay puestos de venta de frutas, verduras y golosinas, y la trompa del elefante —como es sabido— rara vez se queda quieta. Se balancea una y otra vez, arriba y abajo, de manera constante. Cuando la procesión se aproxima a un puesto de frutas, el elefante se apodera de uno o dos cocos con la corteza abierta, abre su enorme boca y se los traga. En otro puesto el gigante tuerce la trompa para asir un racimo de plátanos que cuelga del techo. Abre de nuevo la boca, engulle todo el racimo con un ruido sordo, se oye el bocado, y así acaba todo.

Los humildes propietarios de estos puestos no pueden permitirse esta clase de pérdidas, y para evitarlas el hombre que se encarga del animal, el cornaca, pide al elefante que sostenga con la trompa un sólido tronco de bambú. Aunque no sepa bien por qué, el elefante —que ama a su cornaca— hace lo que se le dice. Ahora sí la procesión puede recorrer las calles sin ningún incidente. El elefante avanza sosteniendo recto el tronco con su trompa levantada, sin sentir la tentación de deleitarse con los mangos o los melones porque tiene algo que llevar.

La mente humana se parece a la trompa de un elefante. Jamás descansa: va de aquí para allá, moviéndose de manera incesante entre sensaciones, imágenes, pensamientos, esperanzas, lamentos e impulsos. De vez en cuando soluciona un problema o realiza los planes necesarios, pero durante la mayor parte del tiempo avanza errabunda sin la menor limitación, simplemente porque no sabemos cómo mantenerla quieta o dedicada a una labor provechosa.

¿Qué debemos darle para que sostenga? A tal efecto recomiendo la repetición sistemática de un mantra, que sirve para estabilizar la mente en cualquier momento y en cualquier lugar.

¿Qué es un mantra?

Últimamente se está hablando mucho de la antigua palabra *mantram* (o *mantra*, su variante habitual) en programas de televisión y en los suplementos dominicales de los periódicos. Para muchas personas evoca una imagen exótica de

ropajes amplios, guirnaldas e incienso. Da la sensación de algo poco práctico y ultraterreno, quizás un tanto mágico y misterioso. En realidad, la verdad es exactamente lo contrario. El mantra —con otros nombres, por supuesto— ha sido conocido en Occidente desde hace siglos, y no es necesario que haya en él nada secreto ni oculto. El mantra está abierto a todos. Y como puede serenar nuestros corazones y nuestras mentes, resulta muy práctico.

Si tiene prejuicios acerca del empleo de un mantra, le pediré que los deje de lado y que haga personalmente un ensayo. ¿Por qué creer en la palabra de otro a ese respecto? Entre en el laboratorio de su mente y lleve a cabo el experimento. A continuación, estará en condiciones de juzgar por sí mismo, y no existe nada tan persuasivo como esto.

Un mantra es una fórmula espiritual de enorme potencia que se ha transmitido de una a otra época dentro de las tradiciones religiosas. Los que lo utilizan, deseosos de extraerle este poder que serena y cura, repiten silenciosamente estas palabras con la máxima frecuencia a lo largo del día, y cada repetición incrementa su bienestar físico y espiritual. En cierto sentido, un mantra consiste únicamente en esto. En otro sentido, implica muchas otras cosas. Quienes lo han probado —santos, sabios y también la gente corriente— saben, gracias a su propia experiencia, que tiene un poder maravilloso.

La clave de la potencia del mantra se encuentra en la etimología popular, que vincula el término con sus raíces *man*, «la mente», y *tri*, «cruzar». El mantra, repetido de manera habitual

durante mucho tiempo, nos permite cruzar el mar de la mente.

Es una imagen adecuada, porque la mente se parece mucho al mar. Siempre cambiante, un día parece estar plácido, y al día siguiente se muestra turbulento. El inconsciente está henchido de criaturas terroríficas: temores y animosidad, deseos y conflictos. Cada uno de nosotros navega errante por la superficie, empujado por los huracanes y arrastrado por las corrientes, en un barquichuelo sin timón llamado «yo». Tenemos ante nosotros aguas vastísimas y traicioneras, y no vislumbramos en absoluto la lejana costa. ¿Cabe esperar siquiera el poder cruzarlas sin ayuda?

El mantra es esa ayuda. Las escrituras de todas las religiones proclaman que constituye un símbolo radiante de la existencia última, la realidad suprema a la que —según nuestra propia historia— damos diversos y elocuentes nombres: Dios, Naturaleza, la Madre de Dios, la Luz clara, la Conciencia universal. Importa poco la forma en que la llamemos. Lo que sí importa mucho es que caigamos en la cuenta —a través de la experiencia y no intelectualmente— de que esta realidad suprema descansa en el núcleo más íntimo de nuestro ser. Este descubrimiento constituye el objetivo de la vida, y el mantra es un recordatorio perpetuo de que esa perfección se halla dentro de todos nosotros, esperando a fluir a través de nuestros pensamientos, palabras y obras.

Las posibilidades del mantra

Con el sencillo acto de repetir el mantra llevamos a cabo cosas notables. Disminuye la ten-

sión de nuestro cuerpo, causa de dolores específicos y de un malestar general, y descubrimos gozosos que la auténtica salud no se reduce a una ausencia de enfermedad. Fortalecemos asimismo nuestra voluntad, lo cual implica el final de las adicciones que quizás nos hayan esclavizado durante años. Se curan las divisiones interiores y se unifican nuestros objetivos. De este modo nos convertimos en una fuerza benéfica para la vida, y no en una especie de carga sobre la tierra, como todos nosotros hemos sido en algún momento. Logramos acceder a recursos interiores —valentía, paciencia, empatía— que actualmente se hallan bloqueados dentro de nosotros. A continuación, florecerán todas nuestras relaciones: amamos y somos amados. De manera gradual, si lo repetimos a menudo, el mantra penetra y transforma radicalmente nuestra conciencia.

Esta afirmación es muy ambiciosa. ¿Puede una simple palabra lograr todo esto? Recuerdo una ocasión en que tuve que pronunciar un discurso ante todos los compañeros del curso al que asistía cuando estudiaba el bachillerato. Me sentía tan nervioso ante aquello que tuve miedo de que mis rodillas no me sostuviesen. Mi maestra espiritual me dijo: «Mientras esperas que te llegue el turno, no te preocupes por los que van a oírte; repite el mantra.» No me convenció demasiado, pero, como la quería, hice lo que ella había sugerido. Recuerdo que me decía a mí mismo: «*Rama, Rama, Rama...* espero que funcione.»

Pasé aquella prueba con el éxito suficiente, de modo que cuando más adelante tuve que pronunciar otro discurso apelé al mantra una y otra vez. Pronto comencé a decirme: «*Rama, Rama...*

¡Creo que funciona!» Ahora, después de muchos años de práctica, sé que funciona. Como me contó una vez un amigo médico, ni siquiera sabemos cómo funciona la aspirina, pero esto no impide que alivie el dolor. De igual modo, en el caso del mantra ninguna explicación que yo dé podrá sustituir la verificación personal que haga cada uno.

En la vida cotidiana a menudo otorgamos un inmenso poder incluso a las palabras más corrientes. Piénsese en la publicidad. Ya sea una sopa o un jabón, cereales o cigarrillos, los fabricantes de los productos comprenden el impacto de las palabras y todos los años gastan millones tratando de introducir en nuestras mentes la música de un anuncio publicitario, un eslogan o el nombre de una marca. Y el elemento clave de la campaña es la repetición.

Todo este acoso nos perjudica, porque nos sentimos inducidos a comprar cosas que no necesitamos, cosas que pueden debilitar a nuestros cuerpos. Sin embargo ¿por qué no emplear la eficacia obvia de dicha repetición en favor de nuestra salud y nuestra paz de espíritu? Esto es precisamente lo que hacemos cuando repetimos un mantra.

Repetir un mantra parece tan sencillo que la mayoría de las personas no creen que funcione hasta que lo ensayan. Muchos consideran que se trata de una mera repetición mecánica, lo que haría un simple magnetófono. Sin embargo, considero que un viaje constituye una analogía más exacta. Cada etapa de un viaje se parece superficialmente a las otras, pero cada una de ellas nos lleva de un modo único a un nuevo territorio y nos aproxima a nuestro destino. Del mismo mo-

do, las repeticiones del mantra se parecen superficialmente, pero cada una de ellas nos hace ahondar más en la conciencia y nos acerca más a la meta del amor y de la conciencia gozosa.

Tanto los místicos orientales como los occidentales han respondido a esta objeción. Mahatma Gandhi escribió: «El mantra se convierte en el patrón de vida de uno y le transporta a través de todas las pruebas. No se repite por mero afán reiterativo, sino con un objetivo de purificación, como ayuda para el esfuerzo. No es una repetición vacía. Cada repetición tiene un significado nuevo, aproximándonos cada vez más a Dios.»

Y en *El peregrino ruso*, el notable relato del peregrinaje espiritual de un campesino ruso, podemos leer: «Muchas personas que reciben el calificativo de ilustradas consideran que esta ofrenda frecuente de la misma oración es algo inútil e incluso frívolo, dicen que es algo mecánico y una ocupación irreflexiva de personas simples. Lamentablemente, no conocen el secreto que se revela como consecuencia de este ejercicio mecánico; no saben que este frecuente movimiento de los labios se convierte de modo imperceptible en una auténtica llamada al corazón, se sumerge en la vida interior, se convierte en una delicia. Se transforma en algo natural para el alma, aportándole luz y alimento, y llevándola a la unión con Dios.»

El mantra tampoco puede calificarse de mero ensueño o autohipnosis: un intento de evadirse de los problemas personales, sociales o globales. Cuando reconstituimos nuestra conciencia con objeto de que las ruinas que hay en nosotros se conviertan en algo creativo, nuestras acciones se añaden al bienestar del conjunto. Nuestra sensi-

bilidad crece hasta que dejamos de pensar en nuestras propias necesidades de manera aislada del resto de la vida.

El mantra y la meditación

En el programa que se presenta en este libro, el empleo de un mantra debe distinguirse de la meditación. Para meditar hay que sentarse, cerrar los ojos y repetir el texto inspirador durante determinado período de tiempo. La meditación no puede practicarse mientras se está caminando o esperando en una cola. Tampoco se puede apelar a ella de inmediato si alguien nos dirige una observación descortés, o si uno se ve acosado por una vieja tentación.

En cambio, el mantra puede repetirse en todas partes y en cualquier momento. La meditación exige disciplina y voluntad, pero el mantra sólo requiere el esfuerzo necesario para iniciarlo y mantenerlo. Lo que importa es decirlo; mientras uno lo haga, la labor curativa continúa.

Para decirlo de manera sencilla, la meditación equivale a llamar al Señor desde un teléfono instalado en nuestro propio hogar. Uno puede hablar con el Señor, pero hay que trabajar con ahínco cada día para ganar el dinero que cuesta el teléfono. Sin embargo, aunque no se tenga teléfono y tampoco se tenga dinero, siempre puede uno detenerse en una cabina y llamar a cobro revertido. Sólo es preciso decir: «Señor, estoy sin blanca. No tengo ni una sola moneda para pagar esta llamada, pero me encuentro realmente desesperado.» Si se continúa llamando al Señor con

el mantra, él acabará por decir, con un amor infinito: «Sí, veo cómo estás. Puedes contar conmigo.» Después de todo, no estamos llamando a alguien que esté fuera de nosotros. El Señor es nuestro yo real, y cuando se utiliza el mantra para llamar a alguien que está dentro de uno, libera profundos recursos interiores.

El mantra sirve a todos. No importa dónde se vive, qué se hace o qué edad se tiene. Uno puede tener cuatro títulos universitarios o no haber ido jamás a la escuela, se puede ser rico, pobre u ocupar una posición intermedia, estar enfermo o sano: siempre puede utilizarse el mantra.

Algunos grandes mantras

Como el mantra es, por encima de todo, una herramienta espiritual que hay que utilizar, voy a dejar a un lado sus aspectos más técnicos. Uno puede encontrar teorías muy eruditas que vinculan los mantras con las vibraciones básicas de la materia y la energía en el universo, pero aquí nuestro centro de atención estará constituido por un método para cambiar de vida, y no por una especulación intelectual. Es admirable el impulso, tan corriente en los Estados Unidos, que lleva a las personas a escuchar una teoría durante un rato, para decir a continuación: «De acuerdo, ¿cuándo empezamos?»

Comencemos por examinar algunos de los grandes mantras que han llegado hasta nosotros. Pueden encontrarse en todas las religiones del mundo, lo cual da fe de su atractivo universal y de su valor contrastado.

En el cristianismo el mantra recibe a menudo la denominación de nombre santo. En realidad, el nombre mismo de Jesús constituye un mantra que puede repetir *—Jesús, Jesús—* todo aquel que anhele parecerse más a Cristo, lleno de sabiduría, misericordia y amor. En la Iglesia ortodoxa, la plegaria de Jesús *—Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de nosotros—* ha sido utilizada de este modo durante siglos. También existe una versión más breve, *Señor Jesucristo*.

Los católicos que han rezado el rosario habitualmente durante años quizás se sorprendan al oír que poseen un mantra, de forma parecida al personaje de Molière que descubre que siempre había estado hablando en prosa. En la India decimos que una madre se afana en la cocina mientras su hijo juega alegremente en la habitación de al lado. Pero cuando el niño se cansa de los juguetes, los arroja lejos de sí y se pone a llorar, la madre acude de inmediato a consolarle. Del mismo modo, cuando dejamos de jugar con nuestros juguetes de adultos y llamamos a la Madre de Dios con el nombre de María, ella vendrá a rescatarnos desde nuestro interior.

Los judíos pueden utilizar la antigua fórmula *Barukh attah Adonai*, «Bendito seas, oh Señor», o bien *Ribono shel olam*, «Señor del universo», que —por lo que sé— ha sido empleada con frecuencia por los místicos hasídicos durante casi doscientos años. En el islam, *Allahu akbar* —«Dios es grande»— continúa siendo uno de los mantras más empleados. Otro consiste en decir simplemente *Allah, Allah*.

Om mani padme hum, utilizado por los budistas durante siglos, significa «la joya en el loto del

corazón», y hace referencia a la chispa escondida de divinidad que hay dentro de cada ser humano. Aquí el corazón se compara con el loto, símbolo tan universal en Oriente como la rosa lo es en Occidente. El loto echa raíces en el barro que hay en el fondo de un estanque y envía su elevado tallo a través del agua hacia la luz. Acaba por salir al aire libre, sus hojas descansan sobre la superficie, el capullo se abre a la luz del sol y sigue a éste durante todo el día. De este modo se nos recuerda que, por imperfectos que resulten nuestros comienzos, por muchas equivocaciones que hayamos cometido en el pasado, todos podemos purificar nuestros corazones y recibir una iluminación espiritual.

Uno de los mantras más poderosos, entre los muchos que proceden de la India, es el sencillo *Rama*. Era el mantra de Mahatma Gandhi; gracias a él, dejó de ser un abogado ineficaz y se transformó en la fuerza irresistible que obtuvo la libertad de su país, sin apelar a las armas, sin apelar al odio, sino con la verdad y el amor. *Rama* proviene de una raíz sánscrita que significa «alegrarse». Cualquiera que repita esa palabra evoca la gran alegría que encontramos en nuestro yo más profundo.

Rama forma parte asimismo del mantra que he oído tantas veces de mi propia maestra espiritual, mientras se dedicaba a sus tareas cotidianas, ordeñando las vacas o barriendo el patio con una escoba de fibras de coco. En mi opinión es el sonido más tierno que jamás haya oído, y continúa resonando con fuerza en mi conciencia:

Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare

Este mantra consiste en tres nombres sagrados. *Hare* (que se pronuncia *jare*) es un nombre de Dios que procede del sánscrito *har*, «robar». ¡Qué imagen tan audaz! Al Señor puede calificársele de Divino Ladrón porque ha robado nuestros corazones, y no podemos descansar hasta que nos apoderamos de él. *Rama*, como hemos visto, representa al Señor como origen de toda alegría. Y *Krishna* viene de la raíz *karsh*, «atraer»: nos atrae sin cesar hacia él.

Éstos son algunos de los mantras más empleados y apreciados en las principales religiones del mundo. Sin duda, cuando uno decide utilizar un mantra, no adopta una práctica que —como decimos en mi lengua materna— haya «brotado durante la noche, como los hongos». La repetición del mantra es un fenómeno venerable, universal y contrastado. Ha sido verificado por la experiencia de millones de hombres y mujeres de todas partes, en todas las épocas. Es cierto que los mantras poseen sonidos diferentes y proceden de tradiciones distintas. Sin embargo, todos ellos llevan a cabo la misma función esencial: apartarnos de nuestra dependencia de lo exterior —el dinero y las cosas, las recompensas y la posición social, el placer y la comodidad, las relaciones egoístas y el poder— y llevarnos a la serenidad y la bondad de nuestro propio ser.

La elección de un mantra

El mantra debe elegirse con atención. Nos acompañará durante mucho tiempo. Tome en consideración la cuestión durante un tiempo y

tenga en cuenta la significación práctica de las palabras, la historia religiosa que nos es propia y nuestro talante peculiar. Es preciso conocernos a nosotros mismos para efectuar esta elección. Algunas personas responden profundamente ante la Virgen María, y por eso puede servirles como mantra el decir *Dios te salve, María*. O quizás sea su santo Hijo el que les conmueve hondamente, y se decidirán por *Jesús, Jesús*. Otras personas, empero, debido a los condicionamientos de su juventud, manifiestan una cierta alergia a determinados nombres, que a veces son los que pertenecen a su propia tradición religiosa. Cuando las personas me dicen que no les atrae un nombre santo en particular, me limito a animarles a que elijan otro. Esto no es más que pura economía. Se tardará mucho tiempo en incorporar el mantra: ¿vamos a dedicar dos años a lograr que nos guste?

Si uno posee tales asociaciones negativas con origen en la niñez, puede elegirse *Rama*. Fácil de decir, sonoro, es la encarnación de un principio —el principio de la alegría— que todos, con independencia de su historia personal, pueden apreciar. También recomiendo *Om mani padme hum* a aquellos que muestren reservas ante el nombre santo. Este mantra, vinculado con el Buda Compasivo, no se refiere en absoluto a Dios. El enfoque del Buda está exento de ritual, de teología y de dogma, y henchido de examen empírico. No se dedica a la especulación metafísica. Se limita a decir: «Aquí está la embarcación; allí está el objetivo, la orilla opuesta. No creáis lo que yo diga acerca de lo que vais a encontrar allí; id y averiguadlo vosotros mismos.»

Al principio el mantra elegido quizás no suene con naturalidad a nuestros oídos. Sin embargo, puede garantizarse que muy pronto cambiará esta sensación. Poco después el mantra se «enraizará», y uno verá por sí mismo las diferencias que esto produce en la propia vida. Estos asuntos superan la diversidad de lenguas, y a yo superior —nuestro auténtico yo— no le preocupará si le hablamos en castellano, inglés, árabe, latín o sánscrito.

A veces alguien preguntará: «¿Puedo crear un mantra propio? ¿Podría ser *Paz*?» Por supuesto, «Paz» es una palabra hermosa, pero no cualquier palabra servirá como mantra. Hago mucho hincapié en que se elija un mantra que esté santificado por una utilización prolongada: que tenga una potencia contrastada, que haya permitido que muchos hombres y mujeres antes que uno se hayan dado cuenta de la unidad de la existencia. Las raíces de este tipo de mantra resultan mucho más profundas de lo que nos imaginamos cuando empezamos a utilizarlo. Esta profundidad le permite crecer dentro de nuestra conciencia.

Después de elegir con cuidado el mantra, no lo cambie por ningún motivo. Muchas personas se dejan dominar por el afán de novedades; es un rasgo de la angustia de nuestro tiempo. Emplean un mantra durante seis semanas y a continuación se cansan de él. Lo cambian por otro, y a continuación también éste les aburre. Continúan por este camino, utilizando un mantra tras otro, como un campesino que cada día excava un nuevo pozo; nunca encontrarán agua.

Permítaseme insistir en no ceder a la tentación de cambiar de mantra cuando a uno le pa-

rezca que no va a ninguna parte, como quizás ocurra en ocasiones. Esto no es más que un astuto artificio de la mente para engañarnos, habitualmente porque *sí* se está llegando a alguna parte, y la mente lo sabe. No importa que surja algo que parezca más nuevo y mejor: continúe cavando con el mantra elegido. Llegará el día en que encontrará la fuente de agua viva.

Cómo repetir el mantra

El mantra funciona mejor cuando lo repetimos silenciosamente en la mente con la máxima concentración posible. Los mantras suelen ser rítmicos, pero si se canta o se salmodia, nuestra atención se verá atraída por la tonada o el ritmo, y se apartará del mantra en sí mismo. Pronunciar el mantra unas cuantas veces en voz alta puede ayudarnos a introducirlo en nuestra mente, pero en la mayoría de los casos sugiero que uno lo repita en silencio.

No hay que preocuparse por encontrar la pronunciación o entonación «correctas» cuando se dice un mantra. Si el Señor nos escucha en cualquier lengua, no cabe duda de que aceptará nuestro acento, sea uno de donde fuere. En definitiva, lo que importa es la llamada, y debemos centrarnos en esto, no en elementos periféricos.

Es preciso recordar que nuestro propósito consiste en impulsar el mantra hasta los niveles más profundos de la conciencia, donde actúa no como una mera palabra sino como potencia curativa. Por lo tanto, evite todo aquello que le retenga a un nivel superficial. En caso contrario, se

encontrará en la posición de aquel que intenta zambullirse hasta el fondo de un lago llevando flotadores. Por este motivo, recomiendo que no se cuenten las repeticiones ni se utilicen ayudas manuales del tipo de un rosario. Al principio estas cosas pueden parecer útiles, pero llevar la cuenta de los números o recordar lo que están haciendo las manos nos liga al nivel físico y puede llevarnos a una repetición meramente mecánica.

Tratar de sincronizar el mantra con los procesos fisiológicos, por ejemplo el latido del corazón o la respiración, también distrae nuestra atención. Si esto ocurre de manera involuntaria no produce ningún perjuicio, pero no vincule ambas cosas deliberadamente. En realidad, puede resultar bastante peligroso interferir en funciones vitales que están funcionando correctamente sin nuestra intervención consciente.

La utilización de todas las oportunidades

El propósito de poseer un mantra consiste en repetirlo tan a menudo como sea posible. No alcanza con la hermosa caligrafía de las palabras sobre el muro; hay que convertir el mantra en parte integrante de todas nuestras reacciones, todos nuestros pensamientos y sentimientos. Y hay que persistir. Si uno lo hace durante unos cuantos minutos y a continuación se desanima, poco se habrá ganado.

A veces uno escucha que es esencial repetir un mantra determinado número de veces o durante un período de tiempo específico. Quizás

algunos maestros espirituales que viven en un monasterio han exigido tal cosa a sus discípulos, pero los que vivimos en el mundo ¿dónde vamos a encontrar una o dos horas de tiempo ininterrumpido para repetir el mantra? Podrían conseguirse si uno trabaja durante el turno nocturno en un puente de peaje, o si representa en una película un papel que requiera un par de horas para maquillarse, pero la mayoría de nosotros tenemos que aprovechar las ocasiones que se nos presenten.

A lo largo de los años he aprendido a utilizar todas las oportunidades que surjan para repetir el mantra, por breves que sean. Podemos aprovechar todos los residuos de tiempo que aparecen durante el día, e incluso buscarlos activamente, como un mendigo examina la acera buscando una moneda que se le haya caído por casualidad a alguien. Todos encontramos estos trocitos de tiempo, pero en la mayoría de los casos no los aprovechamos. Véanse, por ejemplo, las personas que esperan en las paradas de autobús sin saber qué hacer. Algunos se estiran los lóbulos de las orejas o juegan con los nudillos de sus dedos; otros contemplan con aire cansino la circulación de los coches o leen por undécima vez la cartelera de espectáculos. Otros se levantan una y otra vez para comprobar si viene el autobús, como si esto sirviese para que aparezca antes. Para no referirse a las personas que, durante el intermedio de una obra de teatro, se apresuran a salir a fumar un cigarrillo o a ingerir comida que no necesitan.

De hecho, nuestros esfuerzos por llenar el tiempo baldío provocan numerosos hábitos per-

judiciales. Si tenemos en cuenta que el tabaco y el exceso de comida provocan riesgos para la salud, imaginemos cómo debe aterrorizarle a la gente el no tener nada que hacer y el precio que están dispuestos a pagar para evitarlo. El mantra acaba definitivamente con este terror.

Dos minutos aquí... cinco minutos allá...: todos estos fragmentos se suman. En la Montaña Azul, donde yo vivía en la India, los aldeanos carecían de medios para desplazarse a la ciudad, de manera que el pequeño banco local enviaba todos los días a un muchacho, en bicicleta, para preguntar si alguien deseaba hacer un depósito. Por lo general sólo se trataba de unos cuantos céntimos o monedas, pero todo se registraba con cuidado, y al finalizar el año alguien había reunido quizás cincuenta o cien rupias. El mantra funciona de este modo. Se va acumulando, y acaba por producir un interés mucho más elevado que el que jamás pueda ofrecer ningún banco.

El mantra demuestra asimismo que es un compañero absorbente cuando estamos realizando tareas mecánicas. Todos nosotros hacemos tareas que no requieren concentración —limpiar la casa o el taller, lavar el coche o los platos, cepillarse el cabello, lavarse los dientes— y la mayor parte de nuestra atención huye a otros sitios, por lo general hacia el futuro o el pasado. Toda esta superabundancia de potencia mental puede seguir al mantra, de modo que mientras limpiamos las cosas más diversas, también limpiemos nuestra conciencia.

Sin embargo, distingamos entre estas tareas mecánicas y aquellas actividades que requieren concentración. Cuando escuchamos música o

una conferencia, al leer, escribir, estudiar o conversar con otros, conviene prestar una atención completa. No es el momento adecuado para repetir el mantra.

He observado que muchas personas consideran la conducción del coche como algo automático. Sin embargo, hay vidas en juego, y para evitar accidentes debemos aplicar el máximo de vigilancia. Incluso en un semáforo puede ocurrir lo inesperado: un neumático se pincha, un animal o un niño aparecen súbitamente en la calle. Por lo tanto, no hay que repetir el mantra cuando uno está conduciendo. Mientras se esté a cargo de cualquier tipo de maquinaria potente, o cuando se empleen herramientas peligrosas como por ejemplo un escoplo o cuchillos de cocina, hay que concentrarse en el trabajo que se lleve a cabo.

Es estimulante cerrar los ojos y repetir el mantra en silencio unas cuantas veces antes de cada comida, para recordar que el alimento es un don que viene de Dios, y un valioso regalo de energía que hay que utilizar con prudencia. Si la comida del mediodía se hace en el sitio donde uno trabaja, el mantra también permite un distanciamiento, la capacidad de abandonar las propias tareas y disfrutar de la comida que uno tiene delante. De hecho, uno podría detenerse unos instantes varias veces durante el día para repetir el mantra y aislarnos de nuestras obligaciones. Si se está haciendo un trabajo a corta distancia —leer, escribir a máquina, coser o pequeñas reparaciones— puede utilizarse este momento para descansar la vista desplazando la mirada a una distancia más larga.

También llévese el mantra cuando salga a realizar sus ejercicios físicos cotidianos. El movimiento enérgico no es una opción ni un lujo, sino un imperativo en el sendero espiritual si queremos hacer lo que hay que hacer. Las personas jóvenes necesitan actividades de desgaste, por ejemplo correr, nadar y trabajar con entusiasmo, lo cual repercute en el corazón y los pulmones. Casi todos nosotros, por supuesto, podemos caminar con tanta rapidez como permita nuestro estado físico. Hablo de «rapidez» porque el cuerpo está diseñado para el movimiento vigoroso y para el esfuerzo, de modo que es preciso imprimirle un ritmo que envíe la circulación sanguínea a través de las venas y vivifique las células. Mientras haga ejercicio, repita el mantra: regenerará la mente y el cuerpo al mismo tiempo.

Tampoco en este caso debe esperar hasta disponer de una hora libre completa, cosa que quizás no ocurra jamás. Utilice el tiempo que tenga, cinco, diez o quince minutos. En lugar de tomar café o una golosina, haga una pausa para el mantra. En la tienda o en el banco, en la playa o en el parque, subiendo o bajando escaleras, siempre que pueda, vaya acompañado de su mantra.

Por la noche

Por encima de todo, utilice el mantra como preparación al sueño. Pocos caemos en la cuenta del influjo que tiene lo que sucede en nuestras mentes por la noche. Solemos decir: «A veces sueño, pero nunca recuerdo demasiado bien mis

sueños.» No parecen tener más importancia que las películas vistas hace años, y dejamos de lado la cuestión. En realidad, en nuestra conciencia más profunda existe una gran sala de noticias que comienza a hervir de actividad inmediatamente antes de que caigamos dormidos, cuando todos se preparan para la edición nocturna. Los reporteros traen apresuradamente noticias candentes —los acontecimientos del día— a la sección de información urbana. El ganador de un premio Pulitzer saca de su ordenador un artículo especial sobre el resentimiento; ha estado trabajando en él durante todo el día, y ha llenado un montón de páginas. Otro reportero llama y dice que «hay que parar la rotativa»: tiene ciertos temores —bastante considerables— referentes al día de mañana y que es preciso incluir inexcusablemente. Por lo tanto, la edición del periódico se va a la cama junto con nosotros y sale a la luz en forma de sueños. Las pesadillas equivalen a una edición extraordinaria, realmente sensacional, con titulares gigantescos.

A medida que perdemos el control consciente de nuestra mente surge todo el torbellino del día, que continúa durante el sueño. Como consecuencia, no descansamos demasiado bien. ¿No se ha levantado alguna vez con la sensación de no haber reposado, casi tan cansado como cuando se acostó? Y cuando uno lee libros y revistas intranquilizadores o se ven programas de televisión o películas con actos de violencia antes de meterse en la cama, la cuestión empeora aún mucho más.

Por esto recomiendo que uno lea un libro espiritual antes de apagar la luz. En un capítulo

posterior sugeriré materiales específicos, pero ahora quiero poner de relieve la conexión entre lo que uno hace antes de ir a dormir y el contenido mismo del sueño. Una vez acabada la lectura, cierre los ojos y empiece a repetir el mantra en silencio —*Rama, Rama, Rama, o Jesús, Jesús*— hasta que uno se duerma diciéndolo.

Esto no resulta tan fácil como parece. Tiene que practicarlo durante un tiempo, y habrá que esforzarse por lograrlo. Al principio, puede ocurrir incluso que esto le desvele durante un tiempo. Ciertas personas se han quejado de que pierden una hora de sueño repitiendo el mantra. No creo que esto represente ninguna crisis, y suelo responder: «¡Enhorabuena! Mientras aprende a dormirse con el mantra, consigue una hora más de repetición.»

Si continúa practicando este hábito, cambiará toda su actitud hacia el sueño. ¿Ha visto alguna vez a un joven que, colocado al pie de su cama, se deja caer hacia atrás sobre el colchón y sin mirar? No se fractura ningún hueso, y la cama no se rompe: el joven lo hace seguro de sí mismo, y todo sale bien. Cuando haya aprendido a dormirse con el mantra, también usted estará seguro de que todo va bien cuando se acerque a la cama. No aparecerá ninguna ansiedad con respecto a lo que venga después: ¿me dormiré o comenzaré a dar vueltas en la cama, tendré pesadillas, me despertaré lleno de cansancio, o ni siquiera podré despertarme? El mantra es el tranquilizante ideal, y permite toda una noche de sueño reparador.

Entre el último momento de vigilia y el primer momento del sueño existe un túnel que

ahonda en la conciencia. La mayoría de las personas no percibe este estado sutil: en realidad, con la mente de cada día no se puede ser consciente de dicho estado. En ese instante, cuando uno no está ni despierto ni dormido, ese túnel se abre y, si se sabe hacerlo, el mantra puede enviarse hacia abajo como si se tratase de un balón en una bolera. La prueba de ello es que puede oírse el mantra durante el sueño: cuando comienza un sueño desagradable, se comprueba que la conciencia evoca el mantra y ese sueño se desvanece por completo. Se apodera de nosotros un sueño profundo y sereno, y por la mañana uno se levanta con el cuerpo descansado, la mente en calma, y con una fe reforzada en el poder del mantra.

Afrontar las emociones

El mantra también es de una ayuda inestimable en otras circunstancias: cuando las emociones negativas se adueñan de nuestras mentes. Efectuamos una observación, por ejemplo, y súbitamente alguien nos responde con una andanada verbal. La reacción normal consistiría en reaccionar de un modo aún más agresivo, lo cual, a su vez, sólo sirve para que la otra persona tome represalias. Este intercambio de insultos puede continuar hasta que una de las partes rompe algo o comienza a hacer las maletas.

En lugar de dejarse dominar por este juego destructivo del ojo por ojo, repita el mantra. Si puede, váyase —con elegancia, si es posible, y si no, sin ella— y dé un paseo largo y enérgico mientras

repite el mantra. Salga apenas caiga en la cuenta de que está a punto de dejarse atrapar. No intente formular una última observación cortante, una última e inteligente expresión de doble sentido. Salga fuera y comience su paseo acompañado del mantra.

El mantra no será el único que trabaje en favor de usted. El ritmo de las palabras se verá reforzado muy pronto por el ritmo de los pasos, y a medida que cede la ira, también por el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón. Gracias a esta armonía la mente irá calmándose paulatinamente y se obtendrá el valioso distanciamiento que se requiere para comprender con claridad el conflicto. Poco a poco se entenderá el punto de vista de la otra persona —quizás se comprenda el estrés al que está sometida, o la forma en que el condicionamiento previo ha configurado sus actitudes— y la hostilidad será sustituida por la compasión.

Es posible que la ira tarde bastante en transformarse a lo largo de dicho paseo: media hora, una hora, o incluso más tiempo. Sin embargo ¿no es esto una inversión saludable del propio tiempo? Podría desperdiciar ese tiempo, o incluso más, si el conflicto crece, y mucho más si el resentimiento se apodera de uno. Ahora, empero, uno vuelve con una actitud de simpatía y la disputa llega a su fin. A menudo la otra persona comprobará el cambio y reaccionará positivamente. En su interior, también ella ha padecido mucho a causa de la ruptura entre ambas.

Las personas con conocimientos psicológicos a veces se preguntan: «¿No consistirá esto en una especie de supresión patológica?» Tal co-

mo interpreto las cosas, mediante la supresión estamos escondiendo un sentimiento de ira por debajo del nivel superficial, donde actúa de manera destructiva sobre nuestros propios cuerpos. En la actualidad estamos convencidos de que permitir que las emociones negativas salgan a la luz —por doloroso que esto pueda ser para quienes nos rodean— es mejor que dejarlas que se acumulen y se estanquen en nuestro interior. Sin embargo, el mantra proporciona una tercera alternativa. Puede canalizarse de nuevo el tremendo poder que hay detrás de estas emociones, poniéndolo a trabajar para serenar la mente y conciliar diferencias. En ambos casos la potencia está allí, pero ahora funciona a favor nuestro y no en contra.

Al igual que un hábil entrenador, el mantra se impone sobre la inquietud. Vivimos en una época de movimiento febril, de ir a sitios muy diversos, cambiar de trabajo y de casa. Sin embargo, cuando veo que las personas manifiestan una gran inquietud, me siento esperanzado, porque me doy cuenta de que poseen la energía que necesitan para el crecimiento espiritual. No podrán crecer, empero, si están desplazándose continuamente para ver nuevos paisajes, o admirar escaparates, o ir a los sitios donde se supone que está la acción. Todo esto reduce la vitalidad y no nos concede nada. Cuando sienta esta inquietud —o la intranquilidad mental que le lleva a hablar, leer y ver la televisión de manera compulsiva—, dé un paseo acompañado de un mantra, o escríbalo una cantidad fija de veces, por ejemplo, cien o más. De este modo, su energía vital se consolidará y no se desvanecerá.

Evitar la depresión

El mantra puede controlar las oscilaciones extremas de la mente, por ejemplo el júbilo o la depresión. Hoy en día uno encuentra excitación en todas partes: sabores estremecedores, sombras de ojos con intoxicadoras novedades y coches con acabados interiores que quitan la respiración. Y hoy en día en todas partes se encuentran personas deprimidas. La conexión entre estos dos fenómenos resulta difícil de aceptar. A uno le cuesta caer en la cuenta de que el viejo aforismo «todo lo que sube tiene que bajar» también se aplica a la mente. Pensamos que hay que aspirar con todas nuestras fuerzas a tal excitación, y que si tenemos suerte podremos experimentarla de manera permanente. Si no somos afortunados... tomamos una copa o ingerimos una píldora, y lo probamos de nuevo más adelante.

Todo este problema es complejo y ha asumido unas dimensiones notables. Me he referido extensamente a él en un volumen semejante a éste, mi *Manual de mantras*. Aquí me limitaré a decir que, en nuestra conducta, a menudo desafiamos un principio ineludible: si nuestra mente se ve agitada por lo placentero, estará obligada a sentirse agitada por lo que no produce placer. Desde fuera, el desánimo y la mirada cabizbaja de la persona deprimida parecen muy lejos de los gestos atolondrados y la cháchara de la persona jubilosa, pero en ambos casos la mente ha perdido el control.

En otras palabras, la excitación nos convierte en vulnerables a la depresión. Cuando digo esto, quizás se piense que estoy tratando de convertir-

me en un aguafiestas. En realidad, sin embargo, si reducimos las oscilaciones pendulares de la mente, adquirimos una serenidad de conciencia que nos permite disfrutar con más plenitud del momento presente.

Por lo tanto, si cae en una depresión, utilice el mantra para salir de ella. Más importante aún: aprenda a *evitar* la depresión repitiendo el mantra cuando se sienta excitado por primera vez. Cuando le elogien, por ejemplo, no deje que la excitación se adueñe de usted. Si lo hace, también se harán dueñas de usted las críticas que la vida comporta de manera inevitable. Cuando su interés se centre en acontecimientos futuros —la fiesta de esta noche, las próximas vacaciones, acabar la carrera, la jubilación—, vuelva al momento presente para que logre evitar el desconcierto en caso de que los acontecimientos futuros den un giro inesperado. Por encima de todo, utilice el mantra para liberarse de la tiranía de los sentimientos de gusto y de rechazo: todas aquellas preferencias, aversiones, opiniones fijas y costumbres que nos hacen flotar en las alturas cuando las cosas nos van bien, y que nos hundan en caso contrario. El mantra puede liberarnos de toda dependencia de los acontecimientos exteriores, de manera que podamos conservar la alegría, suceda lo que suceda.

En tiempos de crisis

El mantra sirve de mucho incluso en aquellos momentos en que nos invaden el temor y la preocupación. Durante el primer año que pasé en

los Estados Unidos me hice muy amigo del puñado de alumnos procedentes de la India que estudiaban en la Universidad de Minnesota. Uno de ellos, muy inteligente, me dijo una tarde que el día siguiente por la mañana tenía un examen final de física, y que estaba seguro de que iba a suspender. Le pregunté si había estudiado con constancia. «Sí, pero sé que voy a olvidarlo todo en el momento decisivo», me respondió. Se retorció las manos y tenía un aspecto muy deprimido, como Romeo al irrumpir en la celda de fray Lorenzo y exclamar que todo estaba perdido.

Era un día muy frío, con un manto de nieve que lo cubría todo, y a la mayoría de los indios no les gusta nada el frío. Sin embargo, esto exigía una acción inmediata. Le dije: «Ponte el abrigo, y empieza a repetir tu mantra. Vamos a salir.»

Así lo hicimos. De vez en cuando él quería referirse al tema de su inminente fracaso, pero yo me limitaba a decir: «No hables. Repite el mantra.» Caminamos sin descanso desde Minneapolis hasta St. Paul, y volvimos de nuevo a Minneapolis, recorriendo un total de aproximadamente 19 kilómetros. Cuando regresamos aquella noche le acompañé hasta su dormitorio, abrí la puerta, le di un afectuoso empujón y cayó sobre la cama tan relajado que se quedó dormido al instante. Me aseguré de que alguien le despertase en el momento oportuno, y me fui. Por supuesto, obtuvo un resultado magnífico en el examen.

El mantra se hizo cargo de su ansiedad, pero no colocó ninguna fórmula de física dentro de su cabeza. Lo hizo el estudio con ahínco. Uno no puede pasarse todo el semestre jugando al aje-

drez o charlando en la cooperativa del campus, y a continuación esperar que el mantra nos rescate. De igual modo, cuando hay que viajar, el mantra no puede sustituir a los neumáticos en buen estado y los frenos con el ajuste adecuado. No obstante, si uno ha hecho todo lo que está en su mano, el mantra puede liberarlo de los temores injustificados que socavan la energía.

A menudo los niños padecen pequeños temores, y también ellos pueden utilizar el mantra para suprimirlos. Cuando se despiertan debido a una pesadilla, por ejemplo, podemos consolarles y, a continuación, sugerirles que repitan el mantra. Los más jóvenes se sienten atraídos por las figuras divinas como Krishna y el Niño Jesús; por lo tanto, con frecuencia pueden aprender a decir el mantra a edades muy tempranas. Por supuesto, no conviene insistir demasiado en esta clase de cosas; elija las circunstancias y el momento adecuados. Sin embargo, incluso los niños en edad preescolar pueden repetir con facilidad el mantra antes de las comidas y cuando tengan miedo.

El mantra elimina los recuerdos dolorosos que merodean por la mente y nos arrastran hacia el pasado. Cuando aparecen estos fenómenos —rencores, oportunidades desperdiciadas, rechazos—, podemos quitarles toda su fuerza. Si surgen por la noche, su momento preferido, expúselos con el mantra. Podrá lograr incluso un estado de tanta seguridad que le permita decir a uno de ellos: «Te concederé cinco minutos. Adelante, representa tu espectáculo.» Entonces el Guardián del Sepulcro del Tiempo te mirará a través de sus cuencas vacías, hará sonar sus llaves y sus cade-

nas, y abrirá la puerta de la cripta. Aparecerá arrastrándose el recuerdo de una novia que nos abandona, y se pondrá en escena la misma representación de siempre. En vez de sentirse dominado por la inquietud y tomar una copa, una píldora o un trozo de tarta de chocolate, uno se sienta y contempla el espectáculo. «¡Muy bien, viejo embustero!» Y el recuerdo, terriblemente desconcertado debido a que esto no logra perturbarnos, se marcha y nunca más volvemos a saber de él.

Cuando llega el dolor, como nos ocurre a todos, el mantra sirve de apoyo a la mente. Resulta especialmente útil durante la enfermedad, sobre todo para las personas que están hospitalizadas y que a menudo se sienten angustiadas e incluso encolerizadas cuando están en una unidad de cuidados intensivos o se encuentran a la espera de una operación quirúrgica de importancia. En lugar de repetir «Me duele... me duele...», con lo cual se añade angustia mental al padecimiento físico, digamos *Jesús, Jesús* o *Rama, Rama*, y pongámonos en los brazos de aquel que trasciende a todo sufrimiento. No vacilo en ofrecer el mantra en tales circunstancias, incluso a los agnósticos. Es posible que estas personas no crean en Dios. Pero si se trata de seres queridos para nosotros, quizás se muestren dispuestos a probar algo que sirve de ayuda, aunque no comprendan cómo o por qué actúa.

En medio de una emoción poderosa, por ejemplo el temor o la ira, es posible que a uno le resulte difícil persistir en el mantra si éste es excesivamente largo. En circunstancias críticas de este tipo, sugiero que se repita una versión abre-

viada que esté basada en la palabra más poderosa: *Rama*, si se utiliza *Hare Rama Hare Rama*, o *Jesús*, si se utiliza una oración dirigida a él. Cuando se está dominado por una gran tribulación, será más fácil limitarse a esta palabra central.

El mantra que se repite a sí mismo

Como es natural, la habilidad para aferrarse al mantra se incrementa con la práctica. Al principio la mente no se encuentra en forma, y sus frágiles dedos no se cierran con fuerza. Lo hacen de manera temporal y débil. A medida que pasa el tiempo, empero, sus dedos se fortalecen y la mente puede asirse con firmeza, aunque a veces el mantra continúa escapándose. Después de un tiempo prolongado, la mente logra una fortaleza impresionante y se apodera del mantra de manera permanente.

Cuando se llega a esta positiva situación, el mantra se repite a sí mismo de manera incesante, sin el menor esfuerzo. Mientras uno camina por una carretera, espera a un amigo o se dispone a dormir, se oirá el mantra que resuena en la propia conciencia. Si se está completamente absorbido por alguna actividad —en un concierto, por ejemplo—, el mantra se repite a sí mismo a un nivel más profundo. Cuando comienza el intermedio, el mantra eleva su tono y resuena también en la superficie.

En sánscrito existe una palabra específica para dicho estado: *ajapajapam*. *Japam*, por sí solo, significa «la repetición del mantra», y *a* significa «sin»: *ajapajapam* es *japam* sin tener que hacer

japam. Se reciben todos los beneficios sin tener que realizar el trabajo. En esto no hay nada mágico ni oculto. Es consecuencia de la práctica constante de la repetición del mantra en todo momento posible, durante muchos años. Este estado puede asemejarse a la situación de una persona que se jubila de sus actividades. Durante décadas ha tenido que ocupar su cargo con toda fidelidad, cosa que a veces le ha costado un gran esfuerzo. Ahora, empero, la cosecha ya ha sido recogida: percibe una pensión sin tener que acudir nunca más al trabajo.

En esta fase, afirman los místicos, es el propio Señor el que está presente, y se complace en pronunciar su propio nombre como una bendición perpetua sobre un servidor devoto. Este hombre o mujer se ve dominado por grandes oleadas de alegría, y un resplandor divino brilla en todas las cosas. El maestro Eckhart se refirió a ello hace más de seiscientos años: «Quienquiera tenga a Dios en su mente, sencilla y exclusivamente a Dios, en todas las cosas, ese hombre lleva a Dios consigo en todas sus obras y a todos los lugares, y Dios es el único que hace todas sus obras. No ve a nadie más que a Dios, nada que no sea Dios le parece bueno. Se hace uno con Dios en cada pensamiento. Al igual que ninguna multiplicidad puede hacer que Dios se disperse, nada puede hacer que este hombre se disperse o se multiplique.»

El sosiego

Cuando llegué a los Estados Unidos hace ya muchos años, gracias a un programa Fulbright de intercambio cultural, mis amigos me advirtieron acerca del ritmo de vida que iba a encontrar en ese país. Nunca había salido de la India y estaba acostumbrado al estilo sosegado de la aldea. Por lo tanto, escuché cortésmente pero sin entender demasiado lo que se me decía.

Crucé el Atlántico en barco y llegué a Nueva York: ¡no podía creer a mis ojos! A medida que me alejaba del puerto y me internaba en la ciudad, veía a personas con maletines y enormes bolsas de compra que corrían por las aceras. Los hombres empujaban gigantescos percheros con ruedas, llenos de prendas de ropa, y arrastraban carros de alimentos por las calles. Todo el mundo parecía tener una prisa impresionante.

Unos cuantos días más tarde recorrí una autopista por primera vez, y de nuevo quedé estupefacto. Los coches corrían a toda velocidad, y por un instante pensé que estaba celebrándose una carrera. No podía concebir el motivo por el

cual todas estas personas iban a 100 ó 110 kilómetros por hora. Tuve que reconocer con tristeza que, sin la menor duda, mis amigos de la India sabían de qué hablaban.

A continuación, tomé mi primera decisión en este país: nadie va a hacerme correr. Caminaré —me dije a mí mismo— al mismo antiguo ritmo propio de una carreta de bueyes: a cinco kilómetros por hora, y en caso de urgencia, a seis. Voy a mantener el mismo ritmo sensato, que permite una larga vida y que predomina en las zonas rurales de todo el mundo. Siempre lo he conservado desde entonces, y creo que también he actuado como si fuese una especie de freno sobre la velocidad de aquellos que me rodeaban.

Las personas dicen que la vida moderna se ha vuelto tan compleja, tan atareada y tan rápida que tenemos que apresurarnos con el mero propósito de sobrevivir. No es obligatorio que aceptemos esta idea. Es muy posible vivir en medio de una sociedad tecnológica muy desarrollada y mantener un ritmo cómodo y relajado, y al mismo tiempo trabajar con mucho ahínco. Podemos elegir. No somos simples víctimas de nuestro entorno, y no es preciso que vayamos a toda velocidad simplemente porque todos los demás lo hacen y nos empujan a que también lo hagamos nosotros.

A menudo ni siquiera somos conscientes de que nos estamos apresurando. Si hemos vivido toda la vida de este modo y estamos rodeados de gente que se apresura, nos resulta difícil captar la rapidez con que todo se mueve. ¿Qué podemos tomar como elemento de comparación? La velocidad se convierte en una costumbre de la cual no somos conscientes. Según me dicen, las per-

sonas que viven cerca de las autopistas ya no oyen el paso de los coches, y es posible que hayamos tenido la misma experiencia al lado de una máquina muy ruidosa. El darse prisa se parece mucho a este fenómeno.

Al principio, nuestro organismo se acelera debido a nuestros impulsos conscientes. Bajamos las escaleras corriendo, irrumpimos en una habitación y damos portazos: se trata de algo esencialmente físico. Sin embargo, después de un tiempo nos acostumbramos a ir cada vez más rápido, y la velocidad se apodera paulatinamente de nuestra mente. Surge una especie de presión compulsiva. Es ahora cuando aparece el problema, porque resulta muy difícil modificar este patrón de vida. Al igual que un ojo no puede contemplar su propio funcionamiento, una mente acelerada tampoco puede disponer del tiempo suficiente como para percibir su propia aceleración.

Cuando la mente comienza a correr de este modo, las personas pierden con facilidad el control de sus pensamientos y acciones. En cierta ocasión mi esposa y yo entramos en una cafetería de San Francisco durante la hora del almuerzo, y las camareras estaban tan aturrulladas que una de ellas casi golpeó en la cabeza, con una bandeja, a la persona que se sentó a mi lado. La camarera no estaba enfadada ni tenía ningún agravio en contra del cliente, pero la velocidad misma de sus movimientos la perturbaba de tal manera que la bandeja salió volando de sus manos. La precipitación provoca gran número de descuidos, y numerosos accidentes que preferimos calificar de suerte, destino o fatalidad no son más que sencillos procesos de causa y efecto. No caemos en la

cuenta de las conexiones causales porque nos movemos demasiado rápido para advertirlo.

Las personas aceleradas se asemejan a los autómatas, a los robots. El lector recordará aquella lúcida película de Chaplin, *Tiempos modernos*. Charlie se encuentra en la línea de montaje de una fábrica, y durante ocho horas al día aprieta una tuerca con su llave inglesa, a medida que pasa cada pieza. De vez en cuando el jefe aumenta el ritmo de la cinta transportadora, y el pobre Charlie tiene que trabajar aún más rápido. A lo largo de todo el día realiza el mismo movimiento con el brazo. Cuando acaba, después de ocho horas, no puede detenerse. Aunque ya ha dejado la llave inglesa, hace el mismo gesto durante el trayecto que le lleva a casa, cosa que deja estupefactos a los transeúntes. Esto es lo que ocurre con las personas aceleradas. Se vuelven seres automatizados, lo cual significa que ya no tienen libertad ni opciones: sólo tienen compulsiones. Como no disponen de tiempo para reflexionar sobre las cosas, van perdiendo paulatinamente la capacidad de reflexión. Sin reflexión ¿cómo podremos cambiar? Primero tenemos que estar en condiciones de hacer una pausa, examinarnos con distanciamiento e investigar nuestros patrones de conducta. Paradójicamente, las personas precipitadas se quedan siempre frenadas en el mismo lugar.

Sosiego y sensibilidad

Cuando vamos cada vez más rápido, nos hacemos cada vez más insensibles a las necesidades

de todos los que nos rodean. Nos volvemos romos, bruscos y poco perspicaces. Por la mañana, por ejemplo, cuando nos movemos como un cohete que se acaba de lanzar, nuestro estado de alerta desciende: podemos herir los sentimientos de nuestros hijos o de nuestra pareja, y no darnos cuenta para nada de ello. Para ser conscientes de los demás tenemos que avanzar pausadamente y prestar atención a lo que ocurre. Nuestras facultades tienen que estar alerta y en pleno funcionamiento.

A veces, impulsados por la prisa, actuamos como si las otras personas no estuviesen allí. Cuando nos movemos con rapidez, los que nos rodean son como manchas borrosas, estatuas que se perciben a través de la niebla. Nuestra mente se encuentra en otro sitio, y en el momento presente apenas atendemos lo suficiente para no chocar con las personas que nos rodean, y a veces ni siquiera eso. Nos abrimos paso a codazos entre los demás cuando éstos buscan algo, nos apretujamos en las puertas, les molestamos hablando en voz alta con nosotros mismos, silbando o maltratando las cosas, y todo esto porque en realidad no los vemos. Nos domina este incessante patrón de apresuramiento, y continuamos sin respiro, con una mueca en el rostro y los ojos vacíos. No es una imagen atractiva, pero podemos cambiarla, y cambiarla por completo.

También es preciso recordar que la aceleración es contagiosa. Cuando una persona irrumpe en una habitación con la mente perturbada ejerce un impacto sobre la gente que está allí. Si estas personas no se encuentran muy seguras, se verán aún más perturbadas al ver a alguien que se apre-

sura y carece de control. Supongamos que toda la familia está sentada a la mesa, tomando el desayuno y disfrutando con los cereales de nueve variedades, cuando entra bulliciosamente la alumna de secundaria que va a llegar tarde al colegio. Le grita a su madre para recordarle que le recoja unos zapatos que ha llevado al zapatero, cuando vaya al supermercado. Lo revuelve todo, tratando de encontrar dónde dejó un cuaderno. Derrama leche al mezclarla con los cereales, que ingiere de pie. En escasos minutos ha desaparecido la atmósfera serena de la habitación, y todo el mundo se pone nervioso.

Afortunadamente, lo contrario también es verdad. Cuando alguien sereno y exento de precipitaciones entra en una habitación, dicha persona posee un efecto tranquilizador sobre todos los presentes. Este recogimiento también es contagioso. Hasta que aprendamos a obrar con libertad, la mayoría de nosotros padeceremos temporalmente las consecuencias de la calma o la agitación de quienes nos rodean.

No sólo los individuos sino también las instituciones pueden convertirse en insensibles a las necesidades de los otros, debido a la presión de la velocidad. He advertido que, en algunos cruces de grandes avenidas, no hay tiempo suficiente para que los peatones atraviesen la calle antes de que el semáforo se ponga en rojo. Las personas con alguna incapacidad no pueden cruzar y a menudo renuncian a intentarlo siquiera. Las personas de más edad tienen que levantar las manos a mitad de camino y llamar la atención de los conductores para que no las atropellen. Los niños pequeños, como es natural, necesitan tiempo

para cruzar, pero en estos casos hay que arrastrarlos. ¿Qué ganamos con todo esto? ¿Qué perjuicio causaría el que la gente dispusiese de unos segundos más? Las instituciones que se encargan de controlar el tráfico están formadas por personas individuales; insistamos ante ellas para que inviertan esta tendencia.

Esta propensión a la prisa se ha extendido por toda nuestra sociedad. Afecta incluso a la lectura. Para obtener el máximo provecho de un buen libro o artículo, necesitamos avanzar pausadamente y participar activamente, planteándonos preguntas acerca de lo que leemos y tomando en consideración lo que allí se afirma. Ahora, véanse los anuncios de cursos de lectura rápida que aparecen incluso en periódicos y revistas de prestigio. Declaran que pueden enseñar a leer diez libros en el tiempo que se tarda en leer sólo uno. Sin embargo ¿de qué clase de lectura se tratará? Una persona llena de ingenio dijo que, después de seguir uno de estos cursos, leyó *Guerra y paz* en menos de una hora, y acabó sabiendo que transcurría en Rusia. ¿Acaso no es mucho mejor leer con concentración un libro valioso, reflexionar sobre él y asimilarlo?

La «enfermedad de la prisa»

La aceleración origina numerosas alteraciones físicas. A menudo los problemas digestivos, respiratorios y nerviosos se curan cuando se sosiega el ritmo de vida.

Por ejemplo, la frecuente enfermedad de la úlcera de duodeno está íntimamente vinculada

con la tensión y la prisa. Numerosos factores —niveles elevados de ácidos digestivos, el tabaco, la hipertensión, la bebida, la superproducción de determinadas hormonas— están relacionados clínicamente con las úlceras, y la prisa incrementa los efectos de todos ellos. Tendemos a pensar que estas úlceras sólo afectan a los ejecutivos empresariales y a los publicitarios de Madison Avenue, pero las personas de cualquier profesión —conductores de autobús, agentes de policía, profesores, obreros de la construcción, atletas— pueden ser víctimas de esta clase de males. Un médico trata de aliviar el dolor, como es su deber. Sin embargo, se requiere además otra cosa: un cambio completo y permanente en la forma de vivir. El médico debe animar al paciente a que lo comprenda, y ayudarlo a efectuar ese cambio.

Con frecuencia, después de que el paciente haya sido operado y enviado a casa, vuelve a su apresurado ritmo anterior; quizás trata incluso de recuperar el trabajo que quedó pendiente mientras estaba de baja. Una vez más, surgen obstáculos, la frustración y la ira le dominan, la aceleración es cada vez mayor y los jugos gástricos comienzan a brotar en grandes cantidades. El tracto digestivo es un cliente permanente de dichos jugos, pero sólo puede asimilar una cantidad determinada. Está acostumbrado a los poderosos ácidos que digieren la comida, pero si se le suministran grandes cantidades de tales ácidos, aparecerá una nueva úlcera. El paciente no tardará mucho en pasar nuevamente por el quirófano. ¡Qué tragedia innecesaria!

Los ataques cardíacos también han adquirido un carácter epidémico: es la forma en que nues-

tro organismo avisa con claridad que algún elemento de nuestra vida cotidiana lo está destruyendo. La benéfica naturaleza nos envía las señales del dolor, la enfermedad y la pérdida de un estado óptimo de salud, en forma muy semejante a las señales que aparecen en las salidas de las autistas: «¡Deténgase! ¡Sigue un camino equivocado!» ¿Qué advertencia más clara puede existir? Si no atendemos a este sencillo lenguaje ¿a quién podemos culpar, si no es a nosotros mismos? Por desgracia, a menudo nos negamos a aceptar esta responsabilidad, y cuando aparece la enfermedad exclamamos: «¿Por qué a mí?»

En su investigación clásica sobre la «conducta de tipo A», dos brillantes especialistas de San Francisco, los doctores Meyer Friedman y Ray H. Rosenman, descubrieron que existe un tipo específico de personalidad que es propenso a los ataques cardíacos. La enfermedad cardiovascular se ha relacionado durante mucho tiempo con determinados factores de riesgo, por ejemplo la hipertensión, los altos niveles de colesterol en la sangre, el tabaco y la falta de ejercicio. Sin embargo, en el trabajo de estos médicos —y en los más de veinte años de investigación transcurridos desde la publicación de su libro *La conducta de tipo A y el corazón*— el culpable consiste en el estilo de vida en sí mismo, y en las formas de pensar que originan dicho estilo.

Los médicos afirman: «La dieta y los cigarrillos son las balas, pero la conducta es el arma.» Crean que una causa primordial de las enfermedades coronarias y cardíacas está constituida por un conjunto de reacciones afectivas «que pueden observarse en cualquier persona que participe

con agresividad en una lucha crónica e incesante para lograr más en cada vez menos tiempo, y si se le exige, contra los esfuerzos en contrario de otras cosas u otras personas.»

En otras palabras, uno de los rasgos más distintivos de una personalidad de esta clase es el apresuramiento. La persona apresurada, que busca de modo agresivo la satisfacción y el beneficio, es candidata a tener un ataque cardíaco. Imaginemos a la gente que espera en la acera a que abran unos grandes almacenes durante una de esas gigantescas rebajas, que «se dan una sola vez» y en las cuales «hay que liquidarlo todo». Se reúne toda clase de personas, tratando de abrirse paso a codazos. Se abren las puertas —el pobre empleado que se encarga de ello queda aplastado contra la pared— y todo el mundo entra corriendo y grita: «¿Dónde están los ataques al corazón?»

Estos dos médicos señalaron algunos de los signos y síntomas de aquellos que, de acuerdo con su experiencia clínica, son propensos a los ataques cardíacos. Es típico que tales personas «se muevan, caminen y coman con rapidez». (Añadiría, por supuesto, que también piensan aceleradamente.) Se frustran, e incluso se encolezan, si un coche o una persona que va delante de ellos avanza con demasiada lentitud. No soportan ver que otro tarda más que ellos en hacer un trabajo, aunque el trabajo esté bien hecho. Para ellos la espera —en un restaurante, en la caja de un banco, en la cola de salida de un supermercado— constituye una lenta tortura. Incluso esperar su turno en la conversación puede resultarles intolerable, y cuando la persona con la que hablan pierde el hilo de lo que dice, a menudo se

apresuran a terminar ellos mismos la frase. Después de leer esta lista, quizás debamos preguntarnos cómo es que muchos de nosotros somos un ejemplo de tal descripción.

La persona apresurada y acosada intenta con frecuencia hacer dos cosas al mismo tiempo. Cuando uno le detiene en el trabajo para preguntarle alguna cosa, está pensando en lo que va a hacer a continuación. Si uno hace una pausa para elegir mejor las palabras, con objeto de que resulten agradables y convincentes, esa clase de persona llena de inmediato el hueco con sus propias palabras, tajantes y directas. Siempre se tiene la sensación de que desea acabar la conversación lo antes posible. Cuando nada —para relajarse, según él—, su mente está ocupada en sus problemas personales y profesionales. Es posible que haya ordenado que le pasen las llamadas telefónicas a la piscina. Mientras se afeita por la mañana, trata de ingerir el desayuno, si es que se molesta en hacerlo. Mientras corre para tomar el autobús que se le escapa, va llenando de papeles su cartera. Cuando conduce, tiene que oír las últimas noticias, aunque el tránsito esté muy congestionado. Recuerdo la observación de Thoreau según la cual la mayoría de nosotros no podríamos echar una cabezadita de media hora sin preguntar al despertarnos: «¿Hay alguna novedad? ¿Cómo ha ido el mundo sin mí?»

El impulso competitivo

Los doctores Friedman y Rosenman descubrieron una vinculación, como hemos visto, en-

tre el síndrome de la prisa y el impulso competitivo que tanto se fomenta en nuestros días. Los médicos lo denominan «una forma de conflicto socialmente aceptable, y a menudo elogiada». Sin embargo, sea o no socialmente aceptable, cualquier trabajo emprendido con este espíritu perjudica la salud y no beneficia a nadie. En la sección de anuncios del periódico se encuentran con frecuencia demandas que dicen lo siguiente: «Se busca vendedor. Tiene que ser agresivo.» En otras palabras, debe estar dispuesto a forzar a la gente a comprar cosas que no desean o no necesitan. Todo el ingenio del vendedor —que puede ser considerable— no se aplica a la tarea de servir a la gente sino que se enfrenta con la voluntad y el criterio de las demás personas, de manera que en éstas se susciten deseos de cosas y servicios superfluos. El término «agresivo» constituye sin duda una descripción precisa. Sin embargo, aunque estas técnicas puedan mejorar las ventas, debemos recordar que en este caso el vendedor, en realidad, compra mientras vende, y de manera constante envía pedidos que corresponden a una larga lista de padecimientos físicos y afectivos de carácter destructivo. Su agresión se dirige contra sí mismo, y no sólo contra sus clientes.

Este impulso competitivo no se limita tampoco al hecho de ganar dinero o adquirir poder. Surge en juegos y deportes no profesionales, cuyo propósito básico es la diversión. El objetivo se convierte en ganar, y no en disfrutar, y los adultos desorientados contagian esta actitud a los jóvenes que juegan en los campeonatos de béisbol o de fútbol.

Ciertas personas practican un *hobby* con la misma intensidad frenética; su única meta es tener más latas de cerveza de importación que ningún otro habitante de la ciudad. Rosenman y Friedman afirman que la «enfermedad de la prisa» no afecta sólo a personas con responsabilidades o posiciones importantes; el entusiasmo competitivo se dedica con demasiada frecuencia a cosas triviales. A decir verdad, el auténtico logro suele corresponder «a aquellos que son prudentes y no a los que son irreflexivos, a los que poseen tacto y no a los hostiles, y a los que son creativos y no a aquellos que se limitan a mostrar destreza en las luchas competitivas».

Aunque el cuerpo de la persona apresurada logre evitar un ataque cardíaco u otra enfermedad grave —cosa improbable—, quedará agotado mucho antes de lo necesario. Estoy convencido de que muchos de los problemas que ahora relacionamos con la vejez son totalmente evitables. En la actualidad aceptamos sin discusión que, en determinado momento del futuro, nos afectará la senilidad, nos caeremos en la bañera, caminaremos con bastón o viviremos por completo en el pasado. Sólo es cuestión de tiempo —pensamos— para que nos convirtamos en seres solitarios y desvalidos, una carga no deseada para los demás. Tengo la convicción de que tal cosa no ha de suceder por fuerza, y ahora mismo podemos dar los pasos necesarios para evitar la prisa que socava el vigor del cuerpo. Cuando nos apresuramos, nuestra vitalidad disminuye con rapidez; cuando obramos con calma, resplandecemos de fortaleza y de hermosura incluso en el crepúsculo de la vida. Mi abuela, por ejemplo, vivió de modo vi-

brante hasta el día en que abandonó su cuerpo a avanzada edad.

¿Cómo puedo sosegarme?

Si deseamos libertad de acción, buenas relaciones con otros, salud y vitalidad, serenidad de la mente, y la capacidad de crecer, tenemos que aprender a sosegarnos. No podemos permitirnos el lujo de la prisa, por atractiva que resulte su envoltura. Tiene el precio de nuestra propia vida. Una vez más vienen a la mente las sabias palabras de Thoreau: «No tengo tiempo para apresurarme.»

Sin embargo, no alcanza con afirmar tal cosa o con colocar un adhesivo en nuestro parachoques: «Está siguiendo a una tortuga.» Nos enfrentamos con un patrón de conducta profundamente arraigado y con hábitos de larga duración. Es preciso que tengamos una estrategia, demos pasos prácticos y estemos preparados para una larga lucha, aunque los beneficios comenzarán a acumularse apenas empecemos. Los doctores Rosenman y Friedman lo afirman de un modo muy optimista: «Nunca jamás creeremos que es demasiado tarde para ayudar a una persona en esas circunstancias, eliminando una de las causas principales de su malestar.» Este patrón de comportamiento destructivo, en su opinión, «se origina dentro de la persona misma, no en su entorno, y debe lucharse contra él en el campo que le es propio.» Somos nosotros quienes debemos asumir la responsabilidad de cambiar tales hábitos... para aprender a sosegarnos.

Un paso práctico consiste en levantarnos temprano por la mañana. Si no lo hacemos ¿cómo podremos evitar las prisas? Lógicamente, hay que llevar a cabo determinado número de cosas antes de comenzar el trabajo: es necesario meditar, tomar el desayuno, cepillarse los dientes, etc. Como es obvio, si uno se despierta a las once y a continuación da inicio a un programa de sosiego, no podrá realizar el más mínimo trabajo.

Por lo tanto, levántese lo más temprano posible. En el campo, la mañana posee una belleza incomparable: la frescura, la calidad especial de la luz, el rocío sobre las flores y las telarañas, el rumor de la brisa, de los pájaros, de toda la tierra. También en la ciudad las cosas se hallan en su mejor momento. Existe una calma relativa y la posibilidad de nuevas oportunidades. Wordsworth descubría belleza incluso en la ciudad, por la mañana temprano:

Esta ciudad ahora se pone, como una vestidura,
la belleza de la mañana; silenciosos, desnudos,
barcos, torres, cúpulas, teatros y templos se abren
sobre los campos y hacia el cielo,
brillantes y resplandecientes del todo en el aire
[sin humos.

Cuando se levante, medite a una hora fija, de manera que esto se convierta casi en un acto reflejo. Al igual que mucha gente tiene mucho apetito a mediodía, cuando llega la hora del almuerzo, la mente experimentará el anhelo de meditar y querrá disponer de treinta minutos para serenarse. Es posible que usted piense que se trata de una afirmación extravagante, pero ¿por qué el

condicionamiento de nuestras costumbres habría de trabajar siempre en contra de nosotros? Podemos adiestrarnos para hacer automáticamente aquello que beneficia el cuerpo, la mente y el espíritu, al igual que ahora hacemos —con demasiada frecuencia, de un modo compulsivo— aquello que los perjudica.

Después de la meditación, si uno se ha levantado temprano, habrá tiempo para ir al comedor, sentarse junto con la familia o los amigos, pronunciar unas cuantas palabras afectuosas, hacer unas cuantas bromas y tomar con calma el desayuno. Para disfrutar de la comida, o de cualquier otra cosa, hay que aprender a sosegar. Observemos, empero, la cantidad de personas que comen y salen corriendo. Precisamente, cerca de casa hay un restaurante llamado así: «Coma y corra». No pienso entrar allí. Correr es malo, pero hacerlo después de comer equivale a buscarse una enfermedad en el aparato digestivo. Supongo que muchas personas se la están buscando, porque compruebo que las cajitas de comprimidos antiácidos se venden como rosquillas en todas partes.

En la India jamás oí hablar de restaurantes llamados «Coma y corra», pero la vida moderna ha dejado allí su impronta de otras maneras. Existe un interesante fenómeno llamado «la comida del tren». Espero que el lector nunca lo haya experimentado. A bordo de los trenes se sirven comidas cuando se entra en una estación, y uno dispone de unos veinte minutos —o incluso menos tiempo— para ingerirla. El hombre que trae la comida se queda de pie al lado nuestro, preocupado de que uno pueda llevarse la bandeja

al seguir viaje. Observa, espera, y uno sabe que en el momento en que suene la campana —haya acabado o no— él nos arrebatará la bandeja. La gente come a toda prisa, y después de cada bocado miran la hora y se echan rápidamente un poco más de comida en la boca. La conciencia se halla completamente dividida entre la bandeja y el reloj. De hecho, no se trata de una comida demasiado agradable.

Cuando uno dispone por la mañana del tiempo suficiente para moverse con sosiego, también tendrá tiempo para vestirse de forma adecuada. En cierta ocasión leí un cuento que ganó un premio literario en una revista india, acerca de una mujer que poseía una espléndida colección de pendientes, y que se hallaba desmesuradamente orgullosa de ellos y de su aspecto personal. Vivía en Bombay, donde el ritmo de vida no es precisamente lánguido, y un día esta dama perfectamente vestida acudió a su despacho con un pendiente distinto en cada oreja. Tenía prisa... y tomó dos pendientes sin mirar demasiado, se los puso, y se convirtió en el hazmerreír de la oficina, con una pequeña piedra azul debajo de una oreja y un gigantesco pendiente rojo colgando de la otra.

A menudo la gente es olvidadiza, no porque tengan escasa memoria, sino porque se apresuran. En la universidad, cuando el profesor pide los trabajos, tienen que decir: «¡Oh! ¡No están aquí!», y añaden sin demasiada convicción: «Debo haberlos puesto en la parte de atrás del otro coche.» En realidad, mientras revolotean preparándose para salir, esas personas no se encuentran de veras allí. Ese cuerpo que se mueve aloca-

damente posee cierto parecido con la persona que uno conoce, pero la mente está ausente. Cuando se sale para trabajar, hacer recados o realizar un viaje, es conveniente sosegar y dedicar unos momentos a comprobar mentalmente las cosas, para asegurarse de que uno lleva todo lo necesario. ¿Acaso no conocemos a gente que, cuando ya está a cinco o diez kilómetros de su casa, súbitamente se da una palmada en la frente o empieza a lamentarse porque se ha olvidado de algo? Es preciso dar la vuelta —y la segunda partida siempre resulta más desagradable— o telefonar para concertar un complicado plan de recuperación del objeto que falta, o bien arreglárselas sin él. Todo esto ocurre porque la persona estaba «ahorrando tiempo» al apresurarse a salir de casa.

¡Cuánto mejor sería organizar la salida con tiempo! De ese modo no tendría que llegar vertiginosamente al último instante sin tiempo para mostrarse cordial con nadie. ¿Por qué no llegar a la oficina, el taller o el aula diez minutos antes, y enterarse de lo que están haciendo los demás? Así podrá conversar con las personas que están en la sala del correo; hablar con los encargados de mantenimiento, que quizás tengan cosas interesantes que contarle.

En una ocasión, cuando me encontraba en el campus de Berkeley, empecé a conversar con un hombre que se encontraba cerca. Le pregunté qué hacía.

«Oh, soy más importante que el rector de la universidad», me contestó.

«¿Sí? ¿Quién es usted?»

Y dijo: «Soy el fontanero. Si el rector no vie-

ne, las cosas continúan funcionando durante un tiempo. Pero piense en lo que serían sin *mí.*»

Siempre que se establecen relaciones personales de este tipo, las personas se comportan con cortesía. Se mostrarán comprensivas y le concederán su propio tiempo si usted les concede el suyo.

El sosiego en el trabajo

En el trabajo muchas personas se esfuerzan por llevar a cabo la máxima cantidad posible de tareas. En lugar de concentrarse en los aspectos esenciales y hacer lo necesario de un modo sosegado y minucioso, se ponen a buscar lo secundario y se dedican primero a esto.

En la India lo expresamos con esta frase: «pintar las ruedas de la carreta de bueyes». Por ejemplo, uno de los vecinos de la aldea tiene que hacer varias cosas de importancia: vendrán a visitarle unos parientes y la casa necesita determinadas reparaciones. Afirma con tono serio que se propone llevar a cabo todo esto, pero primero quiere dedicar un tiempo a adornar las ruedas de su carreta de bueyes. Las ruedas de estas carretas son gigantescas, y aunque sólo se trate de darles una mano de pintura normal, se tarda mucho tiempo. Si se empiezan a realizar diseños de fantasía, pequeños triángulos y adornos en numerosos colores diferentes, la pintura puede durar indefinidamente. De este modo, el sujeto pinta las ruedas pero las tareas importantes quedan sin hacer. En el último minuto, gracias a un mordaz recordatorio de su esposa, se da cuenta de que no

puede aplazar las cosas más tiempo, y en un estallido de agitación se da prisa para hacer las cosas importantes. Por lo general, no lo consigue.

Al aplazar las cosas, se está preparando el surgimiento de la crisis en un momento posterior. Cuando las cosas ya no pueden retrasarse más, uno se precipita de manera frenética mediante una descarga de adrenalina —el organismo sometido a estrés, la mente dispersa— y a duras penas se consigue unos pobres resultados. También es posible que se incumpla por completo el plazo fijado y uno tenga que aceptar penalizaciones. Tengo un amigo que vive cerca de una oficina de correos que está abierta hasta las doce de la noche. El pasado 15 de abril, fecha anual de pago del impuesto sobre la renta en los Estados Unidos, los retrasados corrieron hasta allí a las once y media de la noche para franquear sus envíos. Pronto se acumuló una cantidad enorme de coches, y en cada uno de ellos había un conductor que esperaba con ansiedad para franquear el sobre dentro del plazo. Finalmente, un hombre los salvó a todos: salió de la oficina de correos con una gran caja de cartón y recorrió la calle para que la gente echase dentro los sobres. Por supuesto, muchos otros no lograron realizar el envío a tiempo y tuvieron que abonar un recargo al Ministerio de Hacienda.

En el trabajo, como en otras partes, necesitamos aplicar un criterio adecuado para decidir qué es lo importante y, a continuación, hacerlo a un ritmo moderado. El trabajo apresurado y el trabajo hecho bajo presión no son una fuente de alegría, y quizás por esto muchos de nosotros jamás asociamos la alegría con el trabajo. Espera-

mos encontrar la felicidad al acabar la jornada laboral. Sin embargo, todas las personas auténticamente creativas saben que no existe una línea tajante que separe el trabajo y las demás actividades. El trabajo debe representar un desafío para nosotros –ser difícil, si se quiere– pero no hay motivo para que no encontremos satisfacción en él. Todo lo contrario.

Cuando lo que prevalece es el apresuramiento, no puede haber satisfacción para el que trabaja. La prisa obnubila el criterio, y cuanto más piensa la persona en soluciones o atajos rápidos que ahorren tiempo, menos inspirado y más chapucero será el rendimiento. La persona desperdicia, rompe, deteriora, empapa, revienta y quema cosas, para no hablar de las lesiones –incluso graves– que se provoca a sí misma y a los demás. Por otra parte, sosegarse no es una muestra de ineficiencia. Implica un mayor grado de eficiencia. Significa que se cometerán menos errores, se tendrán menos accidentes y se realizará un trabajo más creativo.

Durante el día –no sólo en el trabajo, sino también en la oficina de correos, el restaurante o el banco– también podrá luchar contra el ritmo acelerado de los otros. Los buenos modales de orden espiritual exigen que uno diga a quienes colaboran con nosotros: «Tómese el tiempo que necesite. No tengo prisa.» Puede prestar este servicio a quienes le ayudan, y ellos responderán de inmediato. Recuerdo que en cierta ocasión, durante las fiestas navideñas, estuve haciendo cola en la oficina de correos de Berkeley, en medio de un enorme tumulto de personas dominadas por el nerviosismo y la precipitación. Cuando llegué

a la ventanilla, le dije al empleado que no tenía ninguna urgencia. Suspiró, me miró a los ojos y me dio las gracias. Más aún: las personas que estaban detrás de mí oyeron lo que dije, se sintieron un poco avergonzadas de su impaciencia y también se distendieron.

La paciencia que pongamos de manifiesto en el trabajo, al hacer recados y en el hogar constituye nuestro seguro contra todos los angustiosos males provocados por la prisa. La paciencia permite una buena digestión; la impaciencia impone una digestión inadecuada, que puede causar una úlcera. La paciencia implica una respiración lenta y profunda; la impaciencia deteriora los pulmones y provoca una respiración irregular. La paciencia implica un pulso pausado y firme, y usted mismo puede contar sus pulsaciones cuando esté enfadado para averiguar cuáles son las consecuencias de la impaciencia. Si uno es una persona paciente, todos los procesos vitales funcionan con regularidad. En este contexto, la paciencia significa no apresurarse al tratar con las otras personas y concederles todo el tiempo nuestro del que ellos puedan sacar provecho.

Al final de la jornada de trabajo, acabe las cosas un poco antes para tener tiempo de ordenar la mesa de trabajo o el despacho, colocar en su sitio las herramientas o los papeles y organizar los materiales para el día siguiente. Tengo entendido que algunos directivos nunca salen de su despacho hasta después de haber ordenado su mesa. Quizás no podamos llegar tan lejos, pero *sí podemos* evitar una zona de trabajo repleta de cosas y desordenada, síntoma de una mente repleta de cosas y desordenada.

Las emergencias

Si mantenemos un ritmo pausado a lo largo de todo el día, tendremos más posibilidades de llegar a casa de una forma segura. Al caer la tarde ocurren numerosos accidentes de coche, y hay un motivo obvio para ello: nos encontramos tan exhaustos después de un día de prisas que nuestros sentidos y nuestra mente no se hallan en estado de alerta. En una emergencia las personas serenas reaccionan con mayor rapidez; observan de manera efectiva qué es lo que está ocurriendo delante de ellas. Captan mejor las vinculaciones existentes entre los acontecimientos y aprecian de qué forma surgen los imprevistos, mientras que las personas precipitadas suelen manifestar una visión borrosa.

Hace unos años, por ejemplo, viajaba yo por una autopista, en el asiento trasero de un coche, cuando una de las puertas se abrió de forma repentina, poniendo en peligro a la muchacha que iba sentada al lado de dicha puerta. Afortunadamente pude lanzarme hacia ella y asirla por el hombro antes de que ella o los demás se diesen cuenta siquiera de lo que había ocurrido. No atribuyo esto a reacciones innatas sino a la práctica del sosiego, que permite incluso salvar vidas.

La persona reflexiva actúa con prontitud en aquellas urgencias que lo exigen y actúa de un modo más mesurado en los otros momentos. En todos los casos, la respuesta será la adecuada y algo libremente elegido, no algo dictado de forma compulsiva. Una persona de esta clase puede compararse con dos extremos muy distintos.

Por un lado, están aquellos que constantemente se apresuran, con la esperanza de convertirse así

en más eficientes. Como hemos visto, no llegan a su objetivo. Siempre les está ocurriendo algo urgente, algún tipo de emergencia, y se hallan tan agobiados que son incapaces de responder a una emergencia auténtica cuando ésta se presente.

Por otra parte, existen personas que no pueden moverse con rapidez ni siquiera cuando la ocasión lo requiere. En lugar de dar un paseo apropiado y dinámico para poner a trabajar los músculos del cuerpo, holgazanean y a menudo se dedican a escuchar sus propios pensamientos. Quizás ni siquiera llegan a comprender cuándo surge una crisis auténtica, porque se encuentran absorbidos por sí mismos. No es esto a lo que me refiero cuando hablo de sosiego.

Al acabar el trabajo

Al volver a casa después de la jornada de trabajo, a la mayoría de nosotros nos gusta pasar una velada divertida con la familia y los amigos. Para disfrutar de esta velada, empero, es preciso distanciarse del trabajo, ejerciendo la capacidad de apartarlo de nuestra mente a voluntad. Si uno ha estado apresurándose durante todo el día, se encontrará tan involucrado en el trabajo y tan tenso que no podrá dejarlo a un lado. Es posible que las circunstancias nos exijan que de vez en cuando uno se traiga trabajo a casa, pero esto no es igual a dejar el trabajo en su sitio y traer a casa los pensamientos referentes a él, torturándose por lo que ya ha sucedido y por lo que puede suceder al día siguiente.

Pensemos en un puesto de trabajo como si

fuese una prenda de ropa. Uno entra, se pone el vestido propio de su profesión de —por ejemplo— bibliotecaria, perforador de pozos, urbanista o impresor, y durante ocho horas se entrega por completo a su puesto de trabajo. Al acabar la jornada, empero, uno se quita este vestido y lo cuelga en una percha; no nos llevamos una manga en el bolso o en la cartera, y dejamos el resto tirado por el suelo, detrás de nosotros, durante toda la noche y el fin de semana. Trabajar con concentración, y a continuación distanciarse del trabajo a voluntad, constituye una capacidad que se desarrolla con la práctica. Si no aprende esta clase de distanciamiento se verá aplastado por el trabajo, como Simbad el Marino por el Viejo del Mar, que se sentó a horcajadas sobre sus hombros y le ahogó con sus huesudas extremidades.

Cuando uno llega a casa después de una jornada de trabajo sin apresuramiento, para encontrarse de nuevo con la familia y los amigos, se está en condiciones de darse libremente uno mismo. Al atravesar la puerta quizás se descubra que han surgido situaciones difíciles, sobre todo si se tienen hijos. Pero cuando se ha economizado con prudencia la vitalidad, se dispondrá de la paciencia suficiente para apaciguar estas dificultades domésticas, aunque se haya trabajado durante toda la jornada.

Por lo general la gente llega a casa y dice: «¡No me molestes con eso! Hoy he tenido mucho trabajo.» No obstante, aunque nuestro patrono quizás espere de nosotros únicamente ocho horas de trabajo, la vida es caprichosa y exige mucho más; debemos estar preparados para ser-

vir. Si insistimos en que todo esté exactamente como nos gustaría cuando regresamos a casa, nos volvemos muy vulnerables. Cada vez que las cosas no se ajusten a nuestros deseos, circunstancia que puede ocurrir con frecuencia, nos sentiremos frustrados y encolerizados. En efecto, le estaremos diciendo a la vida: «¡Por favor, que todo esté como a mí me gusta! Mucha tranquilidad, una bebida refrescante, mis zapatillas, el periódico y el sillón orejero preparados. No quiero dificultades, por favor... sabes que no puedo soportarlas.»

He estado refiriéndome a la persona que sale de su casa para trabajar fuera, pero gran parte de lo dicho se aplica igualmente a los que se quedan en el hogar. Existe la misma necesidad de ajustarse a un ritmo pausado y de ejercer el criterio apropiado en la realización de las tareas, la misma necesidad de organizar el trabajo y de dejarlo de lado a voluntad, la misma necesidad de ser paciente y considerado con los que nos rodean: ya sea con los que se quedan en casa con nosotros, por ejemplo los niños o las personas de más edad, o aquellos que vuelven a casa —acosados por las preocupaciones, quizás— después de las actividades del día.

En mi Estado nativo de Kerala, en la India, tenemos una tradición muy hermosa: cada atardecer la mujer de la casa enciende una lámpara, por lo general de cobre, con la mecha flotando en aceite de coco, y va de un miembro de la familia a otro, mostrando a todos este símbolo de su unidad. Aunque no dispongan de esta clase de lámpara, todas las mujeres —gracias a su amor— pueden convertirse en una luz radiante dentro de su hogar.

Por la noche, cuando uno ha vuelto a reunirse con los que le están próximos, la urgencia y la tensión se hallan por completo fuera de lugar. Distendámonos y mostrémonos abiertos ante todos. Si los niños requieren nuestra atención, escuchémosles con cariño, no con la mitad de nuestra mente, sino con toda ella. Descubriremos lo vivificante que resulta contemplar el mundo, nuestro mundo, a través de los ojos de un niño. Algunas personas se apresuran tanto que, incluso cuando el día ha terminado, desperdician esta oportunidad. Con la esperanza de hacer todavía más cosas, se exasperan con facilidad, hacen callar a sus hijos o les imploran: «¿Puedes darte prisa?» ¡Es una bendición que nuestros hijos no sean propensos a la prisa! Se trata de una de las cosas que pueden enseñarnos. Podemos preguntar las noticias del día, averiguar qué ha ocurrido en el colegio, o pedirles que nos repitan el extenso informe que han presentado sobre las principales importaciones y exportaciones de Namibia. Quizás este tema no resulte demasiado atractivo, pero el amor que sentimos al escucharlo lo transforma por completo. Cuando los hijos pertenecen a nuestras vidas de este modo, no querrán salir de casa para hacer cosas que les perjudiquen a ellos mismos y a los demás.

No hay que tomarse en serio las personas que defienden su apresuramiento en el trabajo con la excusa de disponer de más tiempo libre. De acuerdo con mis observaciones, muchas de ellas no saben cómo disfrutar sus horas de ocio. Se transforman en adictas a la excitación y a una excesiva estimulación desde fuera. Algunos acuden a ver la nueva película sobre demonios o desas-

tres, con el propósito de elevar su presión sanguínea y salir de su monótona existencia. Otros pasan la noche perdiendo la lucidez en algún local nocturno donde se consuman tragos largos y música ensordecedora. Incluso hay quienes, después de apresurarse durante todo el día, llegan tarde a una representación de teatro o a una reunión, y repiten: «Discúlpeme... discúlpeme...», mientras distraen al público y les dan pisotones. Y después de entrar de un modo tan estruendoso, es probable que no recuerden dónde han aparcado el coche: ¿en la avenida de la Constitución o en la plaza de la Libertad? Quizás comiencen a discutir al respecto, y como sus nervios acelerados han llegado ya al límite, el día acaba con un estallido.

Sugerencias finales

¿Cómo invertir estos patrones de apresuramiento y tensión? Lo primero, como he dicho antes, consiste en levantarse temprano, para que uno pueda seguir un ritmo distendido a lo largo del día. Coma lentamente a la hora oportuna, comunicándose de forma abierta con los demás. Llegue con tiempo a su puesto de trabajo, y trabaje en los elementos esenciales a un ritmo constante, no esclavizado por el reloj o la competitividad. Establezca relaciones amistosas y cordiales con los compañeros de trabajo y su propia familia, ejerciendo la paciencia en todo momento. Ordene las cosas al dejar su puesto de trabajo y aprenda a distanciarse de su trabajo a voluntad. Aplique un criterio adecuado con objeto de ele-

gir aquello que revitaliza de veras, y evite lo que le quita tiempo y energía.

El mantra también resulta especialmente útil en el caso del apresuramiento, porque concede a la mente intranquila algo a lo cual asirse, y la va sosegando de manera gradual. Repetir el mantra a lo largo de un paseo vivaz hace que las palabras, la respiración, el paso y la mente se armonicen rítmicamente. Es una forma excelente de efectuar una pausa breve y estimulante durante el trabajo, y también constituye una ayuda para entrenarse en dejar de lado el propio trabajo a voluntad. Cuando empiece a sentirse desasosegado, deténgase un instante, repita el mantra y a continuación lleve a cabo deliberadamente con más lentitud todo lo que esté haciendo. En algún caso es posible que haya representado una auténtica comedia de errores después de caérsele algo debido a la precipitación y, al ir a barrerlo, haya golpeado otra cosa. Después, se dio un golpe en la espinilla, y así sucesivamente. En tales circunstancias lo mejor que puede hacer es repetir el mantra unas cuantas veces y serenarse, con objeto de avanzar a un ritmo mesurado.

Tampoco debemos permitirnos que los demás nos apresuren. Si suena el teléfono mientras está cocinando la cena, espere el momento adecuado para detenerse, en lugar de correr de inmediato a responder y dejar que la sopa se derrame. No podemos dejarnos intimidar por objetos tales como los teléfonos. En definitiva, una llamada telefónica es una solicitud de hablar con nosotros y no una orden imperativa. Si el mensaje es importante, el que llama esperará un rato a que le respondan, o lo intentará de nuevo más tarde.

Se me ocurre otra sugerencia que quizás valga la pena. Cuando recomiendo a alguien que se sosiegue, a menudo me plantea una pregunta legítima: «Tengo muchas cosas que hacer. ¿Cómo voy a ir despacio y hacerlo todo?» Respondo, por lo general, refiriéndome a mi propia experiencia docente en la India. Como director del Departamento de lengua inglesa de una gran universidad, tenía numerosas responsabilidades. Sin embargo, me propuse con ahínco entrenarme en hacer las cosas con pausa y sin tensión, porque me di cuenta de que esto me serviría de ayuda para el avance espiritual.

Comencé por hacer una lista de todas las actividades que llevaba a cabo en el campus de la universidad, las cosas que yo debía realizar y las cosas que me gustaba hacer. Resultó ser una lista muy larga. En aquella época yo decía lo que la gente me dice hoy: No puedo actuar con lentitud si tengo que ocuparme de todas estas cuestiones tan vitales.

A continuación recordé a mi maestro espiritual, mi abuela, que ejerció grandes responsabilidades en nuestra familia ampliada de más de cien personas, y en nuestra aldea. Siempre desempeñó tales responsabilidades de una forma magnífica, y recordé que ella poseía un sentido inequívoco de lo que era esencial y lo que era accesorio. Por eso, apelando a su ejemplo, comencé a suprimir de mi lista las actividades que no eran absolutamente imprescindibles.

Quedé asombrado al ver cuántas eran. Quienes tengan alguna relación con centros de enseñanza superior conocen la cantidad de congresos, reuniones, simposios, conferencias, recepciones,

etc. a los que se suele suponer que estamos obligados a asistir. A menudo la reunión tiene muy poco que ver con nuestras obligaciones principales. Por lo tanto, comencé a evitar aquellas tareas que no pude justificar a mis propios ojos. Al principio pensé que sería criticado por no asistir, por ejemplo, a la reunión mensual del comité de aparcamiento de bicicletas. Sin embargo, después de varios meses de inasistencia, advertí —durante una conversación con otro miembro de dicho comité— que éste ni siquiera había notado mi ausencia. Dejando de lado mis gustos y mis rechazos, teniendo presente lo que era necesario, apelando al máximo distanciamiento posible, eliminé cada vez más cosas de la lista. Pronto desapareció la mitad, y descubrí que disponía de más tiempo para dedicarlo a aquello que probablemente tenía un valor permanente.

Reestructurar nuestros patrones de conducta en la forma mencionada no será fácil ni indoloro. Exigirá un esfuerzo persistente durante mucho tiempo el invertir las pautas de apresuramiento que hemos configurado a lo largo de los años. Sin embargo, se trata de algo sumamente beneficioso, y lo advertimos desde el primer día en que tratamos de efectuar estos cambios. Habremos iniciado una nueva senda que nos proporcionará energía abundante, más salud, una mayor paz de espíritu, unas relaciones más armoniosas con los demás, una rica creatividad en el trabajo y en la diversión, así como una existencia más prolongada y más feliz.

La atención centrada en un punto

Si deseamos vivir con libertad, debemos ejercer un completo dominio sobre nuestros pensamientos. Para casi todos nosotros es sólo un eufemismo decir que pensamos nuestros pensamientos: en realidad, son nuestros pensamientos los que nos piensan a nosotros. Son ellos los que se encuentran al mando y nosotros estamos, sin saberlo, a su servicio.

Imaginemos que usted es estudiante y acaba de ponerse a estudiar para los exámenes finales. Tiene todo lo que necesita: lápices con punta, libros de texto, apuntes de clase, calculadora y un ánimo dispuesto. Y sabe que tendrá que trabajar con ahínco apelando a todo ello, porque debe asimilar gran cantidad de material. Tomando el manual de economía, comienza a leer acerca de la ley de la oferta y la demanda... De pronto, a través de una puerta situada en el extremo más alejado de la conciencia, se introduce un deseo. Llama nuestra atención con un chasquido de los labios y susurra: «¿Qué tal te vendría una pizza?» Usted se ha propuesto un objetivo muy se-

rio —estos exámenes finales son de gran importancia— y por lo tanto rechaza valientemente la tentación y vuelve a la lectura. Sin embargo, ahora la puerta ha quedado abierta, de manera que se cuele un recuerdo del concierto de *rock* de la semana pasada, seguido por una ensoñación acerca de la ida a nadar el próximo fin de semana. Una vez más vuelve a la lectura... o por lo menos lo intenta. Se plantea el siguiente interrogante: si lo que quiere es estudiar ¿acaso estos pensamientos no están entrometiéndose sin autorización? De acuerdo, y entonces ¿por qué no les pide que se vayan? Debemos hacer frente a una verdad desagradable: no se irán. Saben que usted no está siendo el amo aquí. Y, por lo tanto, tiene una mitad de la mente en el estudio y la otra mitad en otras cosas.

Supongamos que se encuentra preocupado por algo. Es algo de escasa importancia, como usted sería el primero en reconocer, pero no puede apartarlo de su mente. Va al cine, pensando que esto le concederá una perspectiva nueva, pero la preocupación le sigue y roe su conciencia como si fuese un ratón. A veces es posible que se sienta dominado por la letra de una canción, o perturbado por un nombre olvidado; quizás oiga una y otra vez en su mente la cinta grabada de los momentos agradables y desagradables, como aquel día en la playa hace cuatro años, o cuando María Cristina le hizo un *desaire* en la reunión del curso.

Es posible que se trate de cuestiones más serias. Un error importante en la aplicación de un criterio, con independencia de que provoque una lesión en uno mismo o en otra persona, el re-

cuerdo de alguien separado de uno por la lejanía o por la muerte, miedos y dudas de carácter paralizante sobre uno mismo, oportunidades desperdiciadas, adicciones debilitadoras, envidia y celos, un fracaso de la voluntad o cualquier otro error ético: cualquiera de estos hechos pueden acecharnos de un modo temible. Nos hacen sentir que hemos adoptado como residencia un sepulcro, lejos de la luz y la alegría del día.

En todos estos casos tan frecuentes, a la mente le falta una condición esencial para pensar con claridad y funcionar sin problemas, centrándose en un único punto. En sánscrito esto recibe el nombre de *ekagrata*. *Eka* significa «uno», y *agra* significa «punta» o «filo». La «calidad de único punto» es una expresión muy gráfica, porque supone con bastante exactitud que la mente es un instrumento interno que puede aplicarse a un único y poderoso centro de atención, o que puede difuminarse. La luz, como se sabe, puede unificarse en un rayo de gran intensidad mediante el empleo de reflectores. Sin embargo, si en la superficie reflectante hay agujeros y grietas, la luz se dispersará en todas direcciones. De igual modo, cuando la mente se dispersa y posee numerosos puntos de atención, no puede ser eficaz. Los poderes mentales están divididos, y para la tarea a la que uno se enfrenta sólo se dispone de algunos de ellos.

El entrenamiento de la mente

Aunque en este momento nuestra mente preste atención a tres, a cuatro o a cien puntos, debemos entrenarla para que tenga un único centro

en la meditación. Esta gran disciplina unifica todos los poderes de la mente en un único foco de gran intensidad. Cabe decir que rellena todas las grietas de nuestra mente, y a continuación envía su energía vital a aquel punto único en el cual hemos centrado nuestra atención. A medida que nuestra meditación se haga más profunda, descubriremos que allí donde pensábamos tener sólo una luz diminuta y bastante deteriorada, poseemos en realidad un faro enorme que puede iluminar de modo instantáneo cualquier problema.

En la meditación entrenamos la mente para que preste atención a un único punto, concentrándonos en un único tema: un texto que nos sirve de inspiración. Siempre que la mente vagabundea y atiende a dos puntos, prestamos más atención al texto, una y otra vez. Se trata sin duda de un trabajo difícil, pero la mente va disciplinándose paulatinamente y ocupando el lugar adecuado, no como amo de la casa, sino como un sirviente de confianza y leal, cuyas capacidades respetamos.

Veamos las ventajas prácticas de poseer una mente disciplinada. Si no se ha entrenado la mente y, por ejemplo, se experimenta rencor contra determinada persona, usted quizás diga: «No seas rencorosa, mente mía.» Sin embargo, la mente responde con altanería: «¿A quién le estás hablando?» Cuando uno está muy airado, se añade un «por favor», pero la mente se limita a responder: «Tú no me has enseñado a obedecerte; ¿por qué tengo que hacerlo ahora?» Y la mente lleva razón. Sin embargo, si ha aprendido a meditar y ha centrado la mente en un único punto, sólo tiene que decir: «No, amiga mía» cuando la mente se vuelve indómita. De este modo acaba

la cosa. Si el problema surge de una emoción negativa como por ejemplo el rencor, usted podrá apartar su atención y la dificultad se reducirá de inmediato. Si de hecho se trata de un problema que tenga solución, más adelante podrá emprender una acción que sirva para elaborar dicha solución.

En el Katha Upanishad descubrimos una brillante analogía que compara la mente con un carro. Los caballos no adiestrados pueden espantarse y salir corriendo cuando lo deseen, aquí o allá, llevándonos quizás a la destrucción, y nosotros nada podemos hacer. Sin embargo, los caballos entrenados —los amantes de los caballos saben lo agradable que resulta esto— responden al más ligero impulso de las riendas. De igual modo, la mente adecuadamente entrenada en la meditación responde a un impulso ligero y casi sin esfuerzo. Si trata de colarse el recuerdo de un acto hostil de nuestra pareja, podemos apartarlo centrando toda nuestra atención en los numerosos actos de amor que nuestra pareja ha llevado a cabo con anterioridad. Aquí nos estamos negando a dejarnos arrastrar de manera incesante por nuestros pensamientos: los estamos pensando con toda libertad. Esto es lo que el Buda quería decir al afirmar: «No existe nada tan obediente como una mente disciplinada, y no existe nada tan desobediente como una mente indisciplinada.»

Las ventajas de centrarse en un solo punto

Lograr que la mente se centre en un solo punto es algo que nos otorga una enorme lealtad

y constancia. Como los saltamontes que saltan de una hoja a otra, las personas que no pueden concentrarse se desplazan de una cosa a otra, de una actividad a otra, de una persona a otra. En cambio, aquellos que pueden concentrarse saben cómo permanecer en calma y absorbidos. Estas personas son capaces de plantearse un objetivo estable.

Recuerdo una historia acerca de un gran músico indio, Ustad Alauddin Khan. Cuando Ravi Shankar —el intérprete de sitar— era joven, acudió ante Khan Sahib para que le diese lecciones, prometiéndole con entusiasmo que sería un alumno diligente. El maestro contempló con su mirada llena de experiencia a Ravi, y detectó en sus ropas y sus modales el carácter propio de un simple aficionado. «No enseño a mariposas», le respondió. Por suerte, Ravi Shankar —después de muchos meses, lo cual fue una prueba de su tenacidad— logró que el maestro reconsiderase su decisión. Sin embargo, se comprende a la perfección la reticencia del maestro a desperdiciar su valioso don en alguien que podría saltar de un interés a otro, derrochando todas sus energías creativas.

Las personas que no pueden afrontar un desafío o rendir adecuadamente se caracterizan a menudo por una mente dispersa y no por una incapacidad intrínseca. Es posible que afirmen: «Este trabajo no me gusta», o «Esta clase de trabajo no me va», pero en realidad lo que no saben es cómo unificar y utilizar sus poderes. Si lo hiciesen, quizás descubrirían que el trabajo sí les gusta y que pueden llevarlo a cabo de un modo competente. Siempre que una tarea me ha resultado desagra-

dable —y a veces todos hemos tenido que hacer cosas de este tipo— he comprobado que, si presto más atención al trabajo, éste se vuelve más satisfactorio. Tendemos a pensar que lo desagradable es una característica del trabajo en sí mismo; con más frecuencia, en realidad, es algo que se configura en la mente del que lo realiza.

Lo mismo cabe decir del aburrimiento. Hay pocos trabajos aburridos; en esencia, nos sentimos aburridos porque nuestras mentes están divididas. Una parte de la mente lleva a cabo el trabajo que tenemos entre manos, mientras que la otra intenta no hacerlo; una parte se gana el salario mientras la otra se escabulle para hacer otras cosas, o intenta convencer a la parte trabajadora para que abandone. Se plantea una lucha entre propósitos contradictorios, y esta batalla consume una cantidad enorme de energía vital. Comenzamos a experimentar fatiga, falta de atención, intranquilidad o aburrimiento; todo queda cubierto por un tono gris, una especie de decoloración. Nos convertimos en exageradamente conscientes del tiempo que transcurre. Las horas se arrastran una tras otra, y el trabajo —en el caso de que llegue a hacerse...— se ve afectado. Como consecuencia se da un rendimiento muy mediocre, bajo mínimos, ya que apenas quedan energías que puedan aplicarse en el trabajo. La mayor parte de ellas se dedican a reparar los actos de sabotaje efectuados por el trabajador que no está dispuesto a trabajar.

Cuando la mente está unificada y se emplea en su totalidad en determinada tarea, disponemos de abundante energía. El trabajo, sobre todo si es de carácter rutinario, se lleva a cabo con efi-

ciencia y facilidad, y lo vemos dentro del contexto global al que corresponde. Nos sentimos comprometidos; el tiempo no representa una presión sobre nosotros. También es interesante comprobar que, al parecer, existe una ley espiritual según la cual, si nos concentramos totalmente en aquello que estamos haciendo, aparecerán oportunidades preciosas para concentrarnos aún más. Esto se ha demostrado una y otra vez no sólo en la vida de los místicos, sino también en la de los artistas, científicos y hombres de Estado.

El secreto: prestar atención

Para liberarnos de esta mente tiránica y con numerosos centros de interés, debemos desarrollar un control voluntario de nuestra atención. Debemos conocer cómo aplicarla a aquello que deseamos.

Es un hecho triste que la mayoría de las personas ejerzan un escaso control sobre adónde va su atención. Esto es la causa, por ejemplo, de que las vallas publicitarias tengan tanto éxito. Los anunciantes saben que no podremos apartar la mirada de esos carteles. Nuestros compañeros de viaje quizás afirmen que dominan sus facultades perceptivas, pero si nos acompañan en coche por una autopista comprobaremos con qué facilidad se distrae su atención y se deslizan mensajes en el interior de su conciencia. Por mucho que repugnen a nuestros valores y a nuestro sentido común, todas esas señales se cuelan en nuestro interior, simplemente porque no ejercemos control sobre nuestra atención.

También podemos observar a las personas dedicadas a la lectura en una biblioteca. Cuando alguien camina por un pasillo —aunque sólo sea unos segundos— muchas personas levantan la cabeza para mirar. No se trata de un acto deliberado; su atención se escapa allí donde le place. Si permitiésemos que nuestros hijos corriesen de este modo en un edificio público, todos nos mirarían con tono de censura. Sin embargo, la atención se dedica a entrometerse por todas partes.

La atención dividida puede llevar también al agotamiento físico. ¿No se ha sentido alguna vez completamente exhausto después de un laborioso día de compras, o después de visitar un museo en el cual ha tratado de abarcarlo todo, desde la sala de Egipto hasta los impresionistas franceses? El estar de pie nos fatiga, por supuesto, pero permitir que la atención se desplace rápidamente de un objeto sensible a otro reduce nuestra energía vital y nos da muy poco a cambio. Es probable que no haya apreciado a las momias ni a Monet en la forma que se merecían; en definitiva, lo único que usted puede decir es que lo ha visto todo.

Un célebre especialista en el cerebro humano, el doctor Wilder Penfield, observó que si tuviese que vivir otra vez se dedicaría al estudio de la atención humana. La razón de ello es que dicha facultad está íntimamente vinculada con la percepción. Es conocido el viejo aforismo: «Eres lo que comes.» Podemos formular una variante diciendo: «Ves lo que eres.» Lo que se ve delante de nosotros no es exactamente lo que se encuentra allí, ni todo lo que allí está, como puede explicarnos cualquier científico. La visión depende

de un complejo proceso interno, uno de cuyos elementos es el deseo. Lo que nos motiva recibe nuestra atención, y lo que merece nuestra atención es lo que vemos.

Pregunta a cuatro personas qué sucede hoy en la calle principal de la ciudad. Un empresario, que vuelve de la comida del Rotary Club en el Hotel Ritz, dice: «Hoy hay mucha gente en lo de Delfini. Este sujeto sabe muy bien cómo se tiene que vender.»

El profesor de una cierta edad dice: «¡Ah, qué bien! Jorge, el sobrino del señor Delfini, se ha puesto a trabajar en la tienda.»

La adolescente exclama: «¡En Delfini están haciendo una liquidación sensacional!»

Y el adolescente: «¡Caray! ¿Ha visto aquellas chicas que salían de Delfini?»

Estas personas se limitan a informar acerca de lo que ven; su atención se ha centrado automáticamente en el tema de su interés.

Cuando, mediante la práctica de la meditación, hayamos obtenido cierto control sobre nuestros deseos y aprendido a dirigir nuestra atención allí donde queramos, el mundo tendrá un aspecto muy diferente para nosotros. Cada vez en mayor medida veremos las cosas tal como son, y nuestra visión quedará exenta de lazos compulsivos. No sólo veremos los colores, las texturas y las formas de las cosas con mayor claridad, sino que veremos los principios de la armonía y el orden —o lamentablemente, en algunos casos, la manera en que los seres humanos quebrantan estos principios— en los objetos y situaciones que aparecen ante nosotros. Dicha transformación en nuestra manera de percibir es algo tan llamativo

que Sri Ramakrishna, místico bengalí del siglo XIX, afirma que nos crecen «nuevos ojos» y «nuevos oídos».

En un magnífico arrebató el místico inglés Thomas Traherne trata de verbalizar el aspecto maravilloso y siempre renovado del mundo ante aquel a quien se le han abierto los ojos: «El polvo y las piedras del desierto eran tan preciosos como el oro... Los verdes árboles, cuando los vi por primera vez a través de uno de los portales, me sedujeron y me embelesaron; su dulzura y su belleza singular hicieron dar saltos a mi corazón... Los muchachos y las muchachas que rondaban y jugaban por las calles eran joyas en movimiento... La eternidad se puso de manifiesto a la luz del día, y apareció algo infinito detrás de todas las cosas.»

Por lo tanto, nuestra atención es una facultad de gran valor. Importa muchísimo lo que hagamos con ella, porque todo aquello a lo cual concedamos nuestra atención —sea bueno o malo— recibe un estímulo para que florezca. Si alguien llega tarde a una asamblea pública y todos se giran para mirarle, están aumentando las proporciones de la molestia: le han concedido su atención. Si pueden mantener la atención fija en el orador, se reduce al mínimo la distracción que causa el que llega tarde. De igual modo, si a alguien se le cae un plato o un vaso ¿de qué sirve que interrumpamos lo que estamos haciendo para mirar? Por lo tanto, recomiendo que no se luche contra las distracciones en la meditación. Si lo hace, les estará concediendo su atención, su energía vital, lo cual las hará crecer y cada vez serán más difíciles de eliminar.

La atención involuntaria

De vez en cuando encontramos personas que han recibido el don de una mente centrada en una sola cosa y que no han tenido que padecer el arduo entrenamiento sensorial necesario para la mayoría de nosotros. Es algo magnífico —ahorra muchos esfuerzos— pero puede surgir un posible inconveniente. La mente de tales personas quizás preste una atención tan apasionada al tema que les interesa que no puedan abandonarlo ni siquiera en el momento que sea imprescindible. Como educador, esto me recuerda al profesor cuya preocupación exclusiva consiste en el sumerio antiguo o en las últimas anotaciones del diario de Samuel Pepys. Vaya donde vaya, dicha preocupación le acompaña. Por supuesto, esto implica que la atención está centrada en un único punto, pero no se trata de algo deliberado, y puede hacer que las relaciones sociales se deterioren y aparezcan otros contratiempos de menor entidad.

Se cuentan muchas anécdotas a este respecto sobre Albert Einstein, pero no sé si todas serán verdad. En cierta ocasión, según se dice, recibió un cheque por un importe de 10 000 dólares. Un cheque puede emplearse perfectamente como punto de lectura, y lo utilizó de este modo hasta que una bibliotecaria lo descubrió al devolver el libro. En otra ocasión, cuando alguien le preguntaba si había almorzado, Einstein respondió: «¿En qué dirección camino? Si voy hacia mi casa, no he almorzado. Si vengo de allí, ya he almorzado.» Y un transeúnte le vio una vez con una gran protuberancia en los hombros de su

abrigo; se lo había puesto sin preocuparse de quitarle la percha.

La contribución de Einstein a la ciencia es tan enorme que esta clase de absorción total en su trabajo nos parece divertida, y no consideramos que tenga demasiada trascendencia. En otros casos, empero, puede asumir aspectos más desagradables. Recuerdo haber leído que un hombre volvía a casa en coche —procedente de Carmel, en la costa californiana— y se dio cuenta de que había dejado su cámara fotográfica en la playa. Giró el coche y corrió de manera vertiginosa para recuperarla. Tenía la mente fija en aquella cámara: debía encontrarla. Trágicamente, perdió la vida en un accidente. Por lo tanto, cuando nos entrenemos en atender a una sola cosa, debemos fortalecer nuestro criterio y nuestra voluntad al mismo tiempo, para saber a qué concedemos nuestra atención y cómo podemos desplazarla en caso necesario.

Una sola cosa cada vez

Si tenemos la mente dispersa —cosa que nos ocurre a casi todos— ¿cómo podremos desarrollar esta valiosa capacidad para centrarse en una sola cosa? El primer paso consiste en la práctica sistemática de la meditación, que es la manera más adecuada de aprender esta habilidad. También existe otra ayuda valiosa: no hacer más de una cosa al mismo tiempo, abandonar totalmente la costumbre de realizar varias acciones de manera simultánea.

Lo aprendí, de forma contundente, cuando

era un adolescente. Mi tío, que era mi profesor de inglés, acababa de darme a conocer a Washington Irving. Yo había leído que Ichabod Crane había experimentado un terror mortal debido a su propia imaginación, y había avanzado mucho en la historia de Rip Van Winkle cuando, una mañana, llegó la hora del desayuno. Me traje el libro y lo coloqué junto al plato de pasteles de arroz y salsa picante de coco. Mastucando con la mente muy lejos de los pasteles de arroz, me puse a leer la escena de cómo recibieron los niños de la aldea al pobre Rip cuando regresó de su largo sueño. Mi abuela, que había hecho con mucho amor los pasteles de arroz, entró de puntillas y se llevó el plato de comida. Yo no me había dado cuenta del gusto que tenían los pasteles, y durante unos momentos —estaba realmente ensimismado con el relato— debo haberme llevado a la boca la mano vacía, porque la oí decir: «No tienes nada en la mano.» Bajé la mirada al plato: ¡había desaparecido! A continuación añadió: «Esto no es leer bien. Esto no es comer bien.» Así aprendí a poner cierta distancia entre Washington Irving y los pasteles de arroz.

Para contemplar algo parecido en esta parte del mundo no hay más que pasar por la calle Montgomery en el barrio financiero de San Francisco. El almuerzo favorito de estos financieros y aspirantes a magnates no es una ensalada César ni un *sandwich club*, sino una gran ración del «Wall Street Journal.» Quizás tengan comida en el plato, pero toda su atención se centra en las cotizaciones de bolsa, y esto es lo que ingieren en realidad. Podrá ver lo mismo —con periódicos

diferentes, por supuesto— en las tiendas de helados, los restaurantes para conductores de camión y los bares.

Quizás usted conozca a personas que tratan de dividir su atención leyendo libros o periódicos, aunque estén comiendo con su familia o sus amigos. Es una falta de consideración, ya que obliga a callarse a los demás. De hecho, hemos visto incluso a personas que levantan deliberadamente el periódico como un gran escudo detrás del cual se ocultan, de manera que no tengan que ver ni ser vistos, ni dirigir la palabra a los demás ni tampoco oírles. Sin embargo, ¿acaso aquellos que nos aman no preferirían vernos la cara —por lúgubre que resulte en ciertas mañanas— en lugar de un anuncio a toda página sobre el ahorro de nueve mil novecientas pesetas en un vuelo nocturno entre Madrid y Canarias?

Tengo entendido que, en la actualidad, hay familias completas que toman la cena alrededor del aparato de televisión. Deciden comer un poco más tarde para asistir a la reposición de una serie, y a la hora señalada se reúnen todos en la sala o en un estudio, sentados en sillones o en el suelo, contemplando el aparato con aire reverencial. La madre le trae a cada uno una bandeja especial para comer viendo la tele, y a continuación baja las luces para que las imágenes se vean lo mejor posible. Se sube el volumen para que ninguna conversación impida que alguien deje de disfrutar del espectáculo. Y durante treinta minutos la familia mastica los contratiempos domésticos del protagonista. De este modo se desperdicia gran parte del amor y del trabajo que se ha puesto en la comida. La familia recibe nutri-

ción física, pero el espíritu acaba la comida insatisfecho. Después de un tiempo, en lugar de perder el tiempo preparando comidas que nadie valorara, la madre puede ceder a la tentación de servir cenas de televisión —que, debo reconocerlo, caben muy bien en las bandejas y son fáciles de limpiar— o quizás encargue por teléfono una comida rápida que se lleva a casa en contenedores de plástico.

La atención centrada y el aprendizaje

Si damos un paseo por la cafetería de una facultad universitaria, encontraremos a alumnos que se dedican a varias actividades al mismo tiempo. Uno lee un libro de texto, toma un café, escucha música chillona y fuma, todo al mismo tiempo. No es un estudiante, sino cuatro cuartos de estudiante. Todas las potencias de su mente están divididas, y no tienen nada que ver con la auténtica percepción o el auténtico deleite. En cierta ocasión llegué a ver incluso una verdadera acrobacia circense. Un muchacho joven tenía un cigarrillo colgando —a duras penas— de los labios mientras bebía una taza de café.

Algunos estudiantes compran grandes bolsas de patatas fritas o de cacahuets para tomar mientras estudian en su habitación. Leen una o dos frases, y un bocado. Leen otra frase o dos, y otro bocado. Al interrumpir el flujo lógico del texto, tienen que dar marcha atrás y volver a leer. Se avanza mucho en el vaciado de la bolsa de patatas fritas, pero no se avanza demasiado en el dominio del tema. Tengo que confesar que he llega-

do incluso a ver profesores que dividen así su atención: traen al salón de clase un montón de trabajos de curso y se ponen a corregirlos mientras se celebra una reunión. Algunos también escuchan la radio en sus despachos mientras leen, cuando en realidad —y ante sus alumnos— deberían constituir un ejemplo de cómo actúa un profesor dedicado a su trabajo.

Alguien que divida deliberadamente su atención descubrirá que es más difícil lograr este dominio. Es obvio que el aprendizaje exige concentración. Un estudiante que sea de veras inteligente lo comprende con toda naturalidad. Cuando se sienta a leer y a beber una taza de café al mismo tiempo, el café se enfría. Si tiene un cigarrillo en el cenicero, humea sin que nadie lo toque, que por cierto es lo mejor que puede ocurrir. Si suena una música, no la oirá. Esta clase de estudiantes se concentran por completo y no son conscientes de lo que les rodea. Si se les toca o se les llama, quizás ni siquiera se den cuenta.

Recordemos a Larry, el joven estadounidense protagonista de la excelente novela *El filo de la navaja*, de Somerset Maugham. El narrador nos cuenta que, al entrar una mañana en la biblioteca de su club, vio a Larry sentado y leyendo con una atención total. Cuando salió, probablemente a última hora de la tarde, Larry continuaba allí, absorbido por completo, sin haber cambiado siquiera de postura. Es evidente que en este caso se trata de alguien con una mente que posee una determinación poco corriente, alguien que destacará en cualquier actividad que emprenda. Más adelante descubrimos que Larry no se sentirá satisfecho a menos que logre un despertar espiri-

tual, y comienza su búsqueda con una enorme unidad de objetivos.

La atención centrada y el disfrute

Cualquier persona que experimente gran afición por un arte determinado evitará con todo cuidado dividir su concentración haciendo dos cosas al mismo tiempo. Por ejemplo, un aficionado a la música. En una cuestión como ésta, no hay que guiarse por lo que diga la gente —la mayor parte de las personas se declararán amantes de la música— sino que hay que observar a los demás. Los verdaderos aficionados a la música cerrarán instintivamente los ojos al escucharla, porque no desean que la conciencia se distraiga en lo más mínimo. Si al asistir a un concierto uno se pone a mirar hacia todas partes, la conciencia se dispersa: por así decirlo, no sólo se escucha la música, sino que también se ve una película.

En cambio, he entrado en librerías y en salas de lectura, y he oído música. En estos lugares debería haber un silencio total. Lo exige el respeto al libro que estamos leyendo, e incluso lo exige el respeto por la música. La teoría que justifica la utilización de la música en estos lugares afirma que ayuda a que las personas se serenen. Es posible que la música serene a las personas, pero no cuando están leyendo. El Buda lo resumió con su habitual estilo prosaico: «Cuando camines, camina. Cuando permanezcas quieto, permanece quieto. Cuando te sientes, siéntate. No fluctúes.»

Hace algún tiempo fui a una representación de *Romeo y Julieta* por la Royal Shakespeare

Company. Mi tío –al que ya me he referido antes– me habló de esta obra cuando yo estudiaba bachillerato, y uno de los últimos mensajes que le envié antes de que él muriese consistió en un programa de dicha representación, junto con mi agradecimiento por haberme transmitido su gran amor por Shakespeare. La obra comenzó, y yo estaba totalmente concentrado. Todos los actores y actrices eran excelentes, y tanto su actuación como la hermosura del lenguaje y de la acción me producía un efecto muy notable.

La representación llegó a la famosa escena del balcón que emociona a todos. Por más que uno esté de vuelta de todo o tenga la piel muy dura, esa escena le devuelve a la época agridulce en que era capaz de experimentar esta clase de sentimientos. Julieta salió al balcón; Romeo se encontraba debajo, conteniendo el aliento debido a la expectación. «¡Pero baja la voz! ¿Qué luz aparece en aquella ventana? Es oriente, y Julieta es el sol.» El teatro se hallaba en un silencio sepulcral.

A continuación oí las palabras siguientes: «¿Me pasas los caramelos, por favor?» Yo conocía bastante bien la obra de Shakespeare, pero ¿se decía en algún momento «Me pasas los caramelos, por favor»? Pensé que me fallaba la memoria, o que representaban un texto distinto al que yo estaba acostumbrado. Quizás Julieta quería comprobar el amor de Romeo... él tenía que haber traído dulces para halagarla.

Una vez más oí que las palabras se repetían con más urgencia: «Rápido ¿me pasas los caramelos?» ¡Qué cosa más extraña estaba ocurriendo en la mente de Julieta! De pronto creí detec-

tar un acento californiano, y por supuesto, dos chicas de bachillerato que estaban sentadas a mi lado eran las que mantenían este competitivo intercambio con Romeo y Julieta. El criterio de mi abuela también se aplica en este caso: las muchachas no habían aprendido a valorar a Shakespeare *ni* a disfrutar de los dulces.

Quienes aman a Dios poseen una intensa concentración, como ponen de manifiesto las biografías de los santos y de los sabios. Durante la plegaria, la adoración o la meditación profunda, su atención se dirige de un modo tan completo hacia el Amado que nada puede apartarla de allí. Hasta el más mínimo indicio de la divinidad —el nombre santo, un altar o una reliquia, la vista de alguien que se encuentra en una postura relacionada con una plasmación de Dios— puede hacer que adquieran un estado superior de conciencia. A veces esto puede resultar un poco incómodo. Se cuenta que un místico italiano acostumbraba a esconder un librito de humor en la sacristía con objeto de poder mantener los pies sobre la tierra y estar seguro de que le saldrían las palabras en el momento de celebrar la misa.

También se cuenta que Sri Ramakrishna asistió en cierta ocasión a una representación religiosa llevada a cabo por su discípulo Girish Ghosh. La actuación de Girish y la obra en sí le gustaban mucho, de modo que se sentó en primera fila. El telón se levantó, y un personaje comenzó a cantar alabanzas al Señor. Sri Ramakrishna empezó de inmediato a entrar en el estado de conciencia más elevado. El escenario se desvaneció, al igual que los actores y actrices. Como sólo puede hacerlo un gran místico, pro-

nunció la siguiente protesta: «Vengo aquí, Señor, a ver una obra representada por mi discípulo, y tú me haces entrar en éxtasis. ¡No voy a dejar que suceda tal cosa!» Y comenzó a decir una y otra vez: «Dinero... dinero... dinero» para conservar cierto grado de conciencia acerca del mundo temporal.

Como es obvio, la mayoría de nosotros tenemos el problema contrario: demasiado poca concentración. Sin embargo, podemos aprender a incrementarla practicando asiduamente esta disciplina de hacer sólo una cosa cada vez. Cuando estudie, entréguese por completo a los libros. Cuando vaya al cine, concéntrese por completo en la película; no coma palomitas de maíz ni hable con los demás. Cuando escuche música, no haga ninguna otra cosa al mismo tiempo. Obtendrá mayor provecho de estas actividades y mejorará su capacidad de meditación.

Estoy convencido de que mezclar asuntos ajenos con nuestros trabajos constituye un flaco servicio: a nosotros mismos, a nuestro patrono y al trabajo mismo. La única forma de poner en juego nuestros recursos más profundos consiste en utilizar plenamente lo que tenemos a nuestro alcance en el momento actual. Tomar aperitivos, leer revistas, escuchar la radio, cotillear, hacer crucigramas o buscar predicciones astrológicas en el trabajo es algo que divide y debilita nuestras potencias mentales. Sólo el condicionamiento puede hacernos creer que una mente dividida es eficiente. Si unificamos nuestra mente, comprobaremos sin la menor duda que la concentración origina eficiencia, mientras que la división provoca ineficiencia, errores y tensión.

La atención centrada y la seguridad

Sea cual sea nuestro trabajo, el centrar la atención en una sola cosa evita equivocaciones y costosos accidentes. Cuando se están utilizando herramientas potentes o instrumentos peligrosos en la cocina o en el taller, para implantar una seguridad absoluta hay que estar totalmente concentrado en lo que se hace. Utilizo de forma deliberada el término «absoluta», y en cuestión de seguridad creo que no podemos conformarnos con menos. No es suficiente con que digamos: «Esto parece bastante seguro» o «Creo que podré hacerlo.» Necesitamos un nivel superior, siempre que esté en juego la seguridad física de nuestro cuerpo y del cuerpo de los demás.

Es lamentable reducir la seguridad a causa de distracciones superficiales, por ejemplo una radio a todo volumen o las conversaciones irrelevantes. Cuando uno está en la cocina, por ejemplo, cortando verduras con un cuchillo muy afilado ¿es el momento apropiado para discutir quién ganará los Oscar este año? Si tiene que comentar cuál es la mejor película del año, deje a un lado el cuchillo, logre toda la atención de la otra persona, y después emita su voto.

De igual modo, cuando esté haciendo funcionar una máquina de elevada potencia —por ejemplo una sierra mecánica o un arado— su atención no debe apartarse ni un solo instante de la máquina. Si alguien entra en la zona de trabajo con el propósito de hablarle, haga que espere hasta que usted haya finalizado la fase de la operación en la cual se encuentre y pueda apagar la máquina o apartar las manos y el cuerpo de la

zona peligrosa. Tengo la esperanza de que el lector comprenda que esto equivale a tener buenos modales, y que sería una demostración de mala educación el girarse de manera repentina y hacerle a alguien el obsequio de una herida en la mano.

También podemos aumentar la atención de quienes emplean estas máquinas si nos acercamos a ellos con precaución. Es un riesgo para su seguridad el irrumpir precipitadamente en la zona de trabajo, gritar a quienes están trabajando con ellas o tocarlos. Si es imprescindible hablarles, sugiero que se entre lentamente en su campo de visión y se espere hasta que estén libres. Todo lo que les haga sobresaltarse o perder su concentración puede provocar un accidente.

He observado asimismo que las personas se dedican a toda clase de conversaciones mientras conducen: discusiones políticas, disputas, planes complicados, bromas, anécdotas, e incluso juegos. El conductor debe conducir; los demás pueden repetir el mantra en silencio. No se trata sólo de conversaciones; la mayoría de los coches tienen radio, y algunos poseen reproductores de cintas o de discos compactos, o incluso auriculares. ¡Cuántas distracciones para el conductor! Piense en las graves consecuencias que pueden tener. ¿No se sentiría apesadumbrado si lesionase gravemente a alguien, y comprendiese que con un poco más de atención no habría pasado nada? La mera razón nos exige que caigamos en la cuenta de lo que estamos haciendo: cuando lanzamos nuestros frágiles cuerpos, dentro de más de mil kilos de acero, por una autopista de cemento a más de ochenta kilómetros por hora,

mientras otras personas —que pueden padecer una perturbación emocional, estar muy cansadas o incluso intoxicadas— se aproximan a nosotros a una velocidad similar ¿no es evidente que habría que prestar toda la atención disponible, con objeto de evitar colisiones? La más mínima disminución de la atención constituye una irresponsabilidad; no importa que durante años hayamos logrado salir sin un rasguño.

Nuestra responsabilidad no sólo consiste en concentrar nuestra atención cuando conducimos, sino también en ayudar a que los demás lo hagan. Si va en el coche como pasajero, no distraiga al que conduce. Puede ser verdad que el pobre infeliz jamás haya visto una vaca de color púrpura —y mira, allí hay una, pastando junto a la carretera— pero en tal caso, hablando en serio con objeto de ser realista, quizás tampoco haya visto antes el interior de una sala de urgencias de un hospital, y es mucho mejor que no vea ninguna de las dos cosas, en lugar de verlas a ambas.

Transmitir la atención centrada a los demás

A menudo podemos recordar con cortesía a las personas este principio de la atención centrada en una sola cosa. Si alguien nos habla mientras estamos haciendo otra cosa, digámosle: «Esperaré hasta que hayas acabado.» Si es otro el que está haciendo varias cosas a la vez: «Al parecer tienes las manos muy ocupadas: ¿quieres que te ayude?» Incluso puede ser adecuado un tono de broma. Cuando se asiste a una película, puede uno reprochar suavemente a un amigo apelando

al viejo chiste: «No puedo oír lo que dices por el ruido que están haciendo en la pantalla.» Y por encima de todo, nuestro propio ejemplo servirá de enseñanza a los demás.

Como es natural, los dentistas se proponen entretenernos charlando mientras trabajan. Acostumbraba a acudir a un dentista muy cordial que quería reducir mi conciencia del dolor. Se lo agradecí, pero le dije con franqueza que para mostrarme su afecto debía prestar atención a mis dientes. Yo me encargaría del dolor si él se encargaba de mis muelas. El dentista se sintió liberado de su obligación de cotilleo odontológico.

¿Ha observado con qué facilidad se distraen las personas cuando están conversando? La mirada vagabundea por nuestros zapatos, o las nubes, o los transeúntes. Las manos se dedican a quitar pelusas imaginarias de la manga, o a dibujar rayas en una taza húmeda de café. La mente piensa en lo que va a decir a continuación o, lo que aún es peor, cae en poder de numerosos asuntos irrelevantes. Cuando escuche a alguien, escuche con toda su atención. En la tradición zen el maestro de meditación dice a sus discípulos: «Escuchadme con vuestros oídos en su totalidad, y no me quitéis la vista de encima.» Excelente consejo. Si tu novio comienza a contarte el último capítulo de su «gran novela americana», que hasta ahora no ha escrito, mantén ambos ojos fijos en él con tanta firmeza que, aunque entrase en la habitación un pavo real con la cola desplegada, tú no lo advertirías. Y cuando admires el plumaje de un pavo real, préstale toda tu atención, hasta el punto de que ni siquiera oigas las palabras de tu aspirante a Herman Melville.

Como los niños están menos desarrollados desde el punto de vista intelectual, a veces sólo les prestamos una atención parcial, en la creencia de que esto satisfará sus necesidades. Leemos unos cuantos párrafos sobre el Medio Oriente en una revista y a continuación levantamos la vista: «Ah, sí, estás construyendo un castillo. Es bonito.» Y volvemos de inmediato a dar la vuelta al mundo. La mente dividida se convierte para ellos en un modelo a seguir, y podemos estar seguros de que a determinado nivel queda registrado allí. Esto también subestima las capacidades de los niños. Cuando juegan, no se limitan a pasar el tiempo sino que aprenden, y podemos ayudarles con discreción cuando sea necesario. Si no hemos estado atentos a sus avances, nos equivocaremos por no acudir en el momento oportuno, o lo que es peor aún, interfiriendo en un momento inoportuno. Los hijos requieren un contexto determinado para el crecimiento, que incluye, siempre que sea posible, la presencia de un adulto afectuoso que viva plenamente la situación, y no alguien que tenga la obligación de vigilar.

Es preciso que respetemos la atención centrada que ponga de manifiesto el hijo. Incluso en niños pequeños, aunque dure muy poco tiempo, la atención puede ser intensa. Los niños en edad preescolar son capaces de lograr una notable concentración. Se ha dicho que un niño en una guardería, después de descubrir cómo hacer una nueva operación con bloques, la repetirá hasta cincuenta veces, totalmente absorbido por ella. La mesa sobre la que reposan los bloques y la silla en la que está sentado el niño pueden incluso

moverse por la habitación sin que esta implicación se vea perturbada.

La concentración es una consagración

El desarrollo de una mente centrada en un solo punto, tal como sugiero aquí, enriquecerá cada momento de su vida. Descubrirá que los sentidos están más vivos, las emociones son más estables, el intelecto se vuelve más lúcido y se incrementa la sensibilidad ante las necesidades de los demás. Haga lo que haga, lo hará de un modo más pleno. Al entrar en una casa no dará un portazo porque usted estará allí para oírlo. No romperá ni malgastará las cosas, ni tampoco chocará con la gente, porque se volverá consciente de sus movimientos. No olvidará las cosas, porque ahora la mente está implicada en lo que hace. No se sentirá mentalmente fatigado, porque conservará su potencia mental. No se mostrará voluble ni vacilante, porque habrá curado las divisiones que aquejan a la mente. Y quizás lo más valioso de todo, no ignorará el malestar o la alegría de los demás, porque al mirarles a los ojos contemplará en realidad sus corazones.

El logro de esta valiosa —me atrevería a decir maravillosa— atención concentrada también facilitará mucho la meditación y acelerará nuestro avance por la senda del espíritu. La meditación es concentración, y la concentración acaba convirtiéndose en consagración. A medida que aumenta nuestro grado de implicación, nos daremos cuenta de que las posesiones, los placeres que se esfuman, el prestigio y todo el poder del

mundo jamás lograrán satisfacernos, y que lo único que no pasa es aquello que está lleno de amor y de sabiduría. Cuando dejamos que nuestra mente se disperse, nos transformamos en simples hojas sobre la superficie del lago de la vida, lejos de la realidad infinita. Cuando unificamos nuestras mentes, nos zambullimos con mayor profundidad cada vez en dicha realidad, y nos acercamos cada vez más al Señor.

El entrenamiento de los sentidos

Todo el mundo, en mi opinión, concede gran valor a la excelencia. Cuando aparecen grandes maestros en un ámbito determinado, nos sentimos entusiasmados. Siempre me han interesado los deportes, y sigo disfrutando al ver los Juegos Olímpicos o un campeonato de tenis por televisión. Me interesa la forma en que los atletas de alta competición han entrenado su organismo, su capacidad de juicio y su resistencia. Los magníficos nadadores que se encuentran en plena adolescencia y las gimnastas que superan a los acróbatas de circo tienen que haber comenzado a muy temprana edad. ¡Qué cantidad de sacrificio esfuerzo exige todo esto! Resultan admirables la disciplina y el entusiasmo que se encuentran en el trasfondo de una actuación galardonada con una medalla de oro.

Al igual que el organismo se entrena para llegar a rendimientos elevadísimos en una piscina o en las barras paralelas, también nuestros sentidos pueden entrenarse, con inmenso provecho para nosotros mismos y para quienes nos rodean. En

ese caso, los sentidos se transforman en nuestros servidores de confianza. Cuando no están entrenados, empero, se convierten —como veremos— en el más despótico de los amos.

San Francisco de Asís lo expresó con acierto. Solía hablar de la «Hermana Luna» o del «Hermano Lobo» como si se tratase de parientes cercanos, cosa que son en realidad; y con el distanciamiento de un gran místico, también hablaba de ese modo sobre su cuerpo y sus sentidos. «Éste es el Hermano Asno —decía— y cuidaré mucho de él. Lo lavaré, le daré de comer y le haré descansar. Pero soy yo el que va a cabalgar en él, y no será él quien cabalgue en mí.» Imaginémonos un camino rural en Italia, por el cual vemos —en lo alto del sendero— que se acerca un campesino encorvado casi hasta el suelo debido al asno que lleva en la espalda. Sería una imagen muy cómica. ¿Pero acaso no es lo que hacemos cuando permitimos que nuestros sentidos y nuestro cuerpo tomen el mando y den todas las órdenes? No son amos benévolos, por supuesto: son muy exigentes y muy duros. Mediante un entrenamiento de los sentidos escapamos a su hegemonía y recuperamos nuestro propio papel como amos.

En otras palabras, nuestros sentidos son una especie de cachorros. Si hemos tenido algún cachorro, recordaremos la forma en que se apoderan de una zapatilla, y gruñen y la desgarran hasta que la destrozan. Esto nos parece lógico en los cachorros, pero no deseamos que el perro actúe de este modo cuando crezca. Para que se convierta en un buen compañero es preciso adiestrarlo; por suerte, le gusta aprender. De igual

modo, los sentidos pueden ser el mejor de los amigos si se les entrena. Sin embargo, si se les deja sueltos sin entrenarlos, lo único que harán será volverse contra nosotros.

Cómo empezar

Comencemos el entrenamiento de nuestros sentidos negándoles aquellas cosas que perjudican al organismo. Nunca entraremos con nuestro coche en una estación de servicio y pediremos al encargado que nos llene el tanque de gasolina con aceite 30/30; el coche no funcionaría. Para que una máquina funcione tenemos que emplear el tipo adecuado de lubricante, combustible, refrigerante o de cualquier otro elemento, y así lo hacemos efectivamente. Sin embargo, no tenemos el mismo cuidado en relación con nuestros cuerpos. Ingerimos toda clase de cosas sobre las cuales los expertos en nutrición —y el mero sentido común— nos indican que resultan perjudiciales para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo, básicamente porque tienen un gusto agradable. Todavía no hemos aprendido que son las necesidades del organismo las que deben determinar cómo nos vamos a alimentar, y no la simple atracción sensorial.

A medida que vaya creciendo nuestra conciencia, nos hará daño ver que los sentidos impulsan a las personas a adoptar costumbres perjudiciales para la vida. Cuando uno ve que alguien fuma, se comprende a la perfección lo mal que lo pasan sus pulmones. Uno se sentirá en el interior de esas bolsas de aire, aterrorizado por la entrada

de aire cargado de tabaco. También nos preocupará el exceso de comida; oiremos que el pobre estómago grita en su propio lenguaje: «¡Por favor, por favor, no me rellenes más! Me hace mucho daño.» Siempre que uno vea que las personas están dañando de este modo a sus organismos, se mostrará sumamente alerta con respecto a lo que entra en su propia boca. Por muy agradable que parezca al gusto, por más que tenga un aroma excelente o un aspecto atractivo, la comida carente de valor nutritivo perderá su capacidad de seducción ante nosotros. Y se evitarán todas esas comidas sintéticas y excesivamente elaboradas que tratan de mejorar la naturaleza: «pan enriquecido», crema que no procede de la vaca, «desayuno instantáneo» o queso en *spray*.

Los niños son especialmente vulnerables al atractivo de los sentidos. Todos sabemos el modo en que la televisión nos ofrece una y otra vez cereales para el desayuno con un valor alimenticio escaso o nulo, simplemente porque su gusto es «agradable» y vienen en tres colores distintos. Los niños que aún no tienen uso de razón se ven impelidos a comer cereales que llevan hasta un 45 por ciento de azúcar, cuando lo que necesitan son alimentos sólidos que les brinden energía y salud. ¡Y todo esto para que algunas personas puedan ganar dinero! Peor aún: permitimos que los niños vean esos espectáculos y cedemos ante sus exigencias de comer lo que come el Tigre o el Oso del *spot* publicitario: Triángulos Tutti-Frutti Pura Delicia para el Desayuno.

Apartar a los niños de esto, empero, nos exige tiempo y energía. No podremos decirles: «Vete a ver la tele», y entregarlos al aparato de tele-

visión. Tendremos que acompañarles. Y no podremos decir: «Cariño ¿querrás hacerte tú mismo el desayuno? Ya sabes dónde están los Triángulos Tutti-Frutti.» Exige esfuerzo preparar un plato sabroso y nutritivo de cereales enteros. Necesitamos tiempo para prepararlo y tiempo para sentarnos junto con los niños de forma que todos podamos disfrutarlo juntos.

La preparación de platos sanos también exige conocimientos básicos de nutrición. No es necesario ser un experto; basta con conocer sus principios esenciales. Sin embargo, sea cual fuere el origen de la información que usted emplee, es importante que tenga en cuenta los descubrimientos de los expertos en la cuestión, en vez de seguir modas pasajeras.

La comida automática

El próximo paso en el entrenamiento del sentido del gusto consiste en comer sólo cuando se tenga hambre. La comida puede estar a nuestro alcance, pero nada nos obliga a ingerirla. Los físicos me han asegurado que podemos mantener una distancia constante con respecto a la comida —o incluso aumentar la distancia que nos separa de ella— con la misma facilidad con que podemos sentirnos atraídos hacia ella. La mayoría de nosotros hemos asistido a cenas en las que los invitados —después de asegurar a la anfitriona que no podrían tragar un bocado más— se encuentran en la sala de estar con platos llenos de frutos secos, caramelos de menta y queso distribuidos estratégicamente. Muy pronto todos estos platos que-

dan vacíos. Aunque vuelvan a llenarse una y otra vez, son vaciados de nuevo. Alguien dice unas cuantas palabras y a continuación se come un caramelo. Otro emite una demoledora opinión política, y luego coge unos cuantos cacahuetes en la palma de la mano y se los va tragando. Un tercero se levanta para atravesar la habitación y realiza un pequeño desvío para pasar por el Camembert a lo largo de su recorrido. En realidad no somos conscientes de que comemos de esta forma. Tenemos la atención dividida, y comemos de modo compulsivo, no por hambre.

La ingestión automática de comida también se produce delante del televisor, o en el cine, en un local de espectáculos nocturnos o en un estadio deportivo. La acción monopoliza nuestra atención y las manos se dedican a subir y bajar hasta y desde la boca, como el rótulo automatizado de un vaquero que dice sin cesar «hola» en un casino de Las Vegas. Sin embargo, podemos aprender a ser más conscientes de aquello a lo que estamos asistiendo, y hacer una sola cosa cada vez, lo cual incrementará muchísimo nuestro disfrute.

En la actualidad el comer se ha vuelto tan mecánico que las personas comen y hablan simultáneamente. No me opongo a que se converse en la mesa, lo cual constituye sin duda una parte de la satisfacción de comer en compañía de los amigos o de la familia. Sin embargo, tratar de hablar sobre cuestiones importantes o complicadas con la boca llena de comida es algo muy distinto. No me parece demasiado educado, por ejemplo, darle un gran mordisco a un pastel y a continuación tratar de explicar uno de los aspec-

tos de la meditación. Sin embargo, a veces los medios de comunicación me dan la sensación de que los reporteros y los detectives privados no pueden hablar en absoluto a no ser que tengan en la mano una taza de café, un cigarrillo o un *sandwich* enviado desde alguna tienda cercana de comidas preparadas.

Para entrenar nuestro sentido del gusto es preciso que dejemos de comer mecánicamente y caigamos en la cuenta de aquello que estamos comiendo. Comer sólo a las horas de la comida sirve de ayuda, porque cuando nos sentamos en la mesa podemos centrar nuestra atención en la comida de un modo más completo. ¿Y renunciar a las golosinas o los aperitivos? ¡Qué perspectiva aterradora! En el momento en que sentimos la más mínima sensación de hambre —o incluso cuando prevemos que vamos a sentirla— muchos de nosotros nos dirigimos a la nevera o a la lata de galletas. «Si no tomamos golosinas sentiremos *hambre*. Tendremos que esperar desde el almuerzo hasta la cena.» ¿Qué hay de malo en ello? Es bueno sentir un poco de hambre. Nos permite gozar de los alimentos cuando comemos. Hace que nuestro estómago y nuestro sistema digestivo sobrecargados acaben su trabajo antes de darles más materiales para que los procesen. Y también ayuda a reducir la ingesta total de alimentos.

Un cierto arte

Por si uno cae en la cuenta de que en una comida determinada ha ingerido más alimento del

debido –cosa que es probable que nos suceda de vez en cuando a la mayoría de nosotros– voy a formular una sencilla sugerencia para restablecer el equilibrio: saltarse la comida siguiente. En lugar de decir: «¿Por qué lo hice? ¿Por qué lo hice?» y preocuparse hasta el punto de dirigirse otra vez a la nevera, límitese a eliminar la próxima comida. A la mente le encanta proferir toda clase de lamentaciones, sobre todo cuando sospecha que uno no está demasiado dispuesto a cambiar de comportamiento. Se dice a sí misma: «Como demasiado, lo cual me gusta; después me pongo el traje negro de las desdichas y me deprimó durante un rato. ¡Cosa que también me gusta!»

En una boda o en alguna otra ocasión especial, disfruto estando con mis amigos y compartiendo plenamente las celebraciones. No quiero convertirme en una especie de Pepito Grillo que anuncie con tono fúnebre: «No quiero pastel; sigo un programa estricto de entrenamiento de los sentidos.» Por lo tanto, si sé que se acerca una comida pesada, acudo a ella ligero de estómago, o incluso me salto la comida anterior. Luego, en el banquete, participo de todo sin exagerar.

Esto requiere un cierto arte. Hace un tiempo una amiga mía muy joven cumplió trece años y yo asistí a la celebración. Todo estaba cuidadosamente preparado al gusto de los adolescentes: «las calorías no importan». Me senté en la mesa y había un gran bol de plata lleno de helado de frambuesa que me estaba contemplando. Sin embargo, no me acobardé –venía preparado: había almorzado muy poco, y me comí todo el bol– y disfruté muchísimo con el helado.

Sin embargo, mis compañeros de festín —los sentidos— seguían con ganas de comer. «¡Queremos más!» Era el momento de mostrarse firme. «Ya está bien, muchachos», dije, y dediqué toda mi atención a los amigos que se sentaban a mi alrededor. Puedo asegurar que encontré aquello mucho más satisfactorio que una segunda ración, y cuando regresé a casa no me hizo falta un «alivio rápido» procedente de la farmacia.

Los *gourmets* afirman que el auténtico disfrute de la alta cocina exige que uno se detenga precisamente en el momento en que desearía tomar un poco más. De este modo, el experto conserva su interés. Saber detenerse antes de llegar a la saciedad nos ayuda a saborear la vida y, más importante aún, nos ayuda a ser libres. En las fiestas, en lugar de esperar hasta muy tarde en la noche hasta que uno queda exhausto y el anfitrión no sabe cómo deshacerse de usted, puede marcharse mientras continúa habiendo algo de vida. Incluso al escribir cartas se aplica el mismo principio. ¿No hemos recibido acaso cartas enormemente extensas y nos hemos preguntado si todo aquello no podía haberse dicho en sólo dos párrafos? Habría sido mucho mejor que el destinatario hubiera dicho: «¡Ojalá ella hubiese escrito un poco más!»

La vigilancia

Debemos mostrarnos vigilantes en el entrenamiento de los sentidos. Durante mucho tiempo hemos resultado tan vulnerables que en cualquier momento pueden cazarnos. Los sentidos

se hallan cómodamente aposentados en nuestro interior cuando algunos de sus antiguos amigos —los objetos sensibles— llaman a la puerta y preguntan: «¿Pueden salir los sentidos a jugar fuera?» En este momento, por supuesto, siempre podemos decir que no. Pero si estamos echando una cabezada en el piso de arriba, los sentidos darán un salto, mirarán a su alrededor, se harán un gesto de complicidad entre sí y saldrán fuera a toda prisa.

Pasamos delante de la pizzería, por ejemplo, con la mejor de las intenciones, cuando íbamos a la relojería a recoger un reloj. Ya hemos tomado el almuerzo; nuestra mente se halla muy alejada de la comida. Sin embargo, allí está el gran escaparate de cristal, se ve al cocinero que lanza por el aire las ruedas de pasta enharinada, y nos detenemos a mirar. Abre el horno de ladrillos y saca una pizza caliente con el queso burbujeante, cubierta de champiñones... ¡nuestra preferida! Lo siguiente que vemos es otra pizza de champiñones —la nuestra— que burbujea en el horno, y tratamos de decidir si queremos aliño de ajo o queso azul en la ensalada. Cuando ya hemos comido la mitad, recordamos —con gran sensación de culpabilidad— que nos habíamos propuesto entrenar los sentidos.

Esta clase de tentación se plantea en cualquier sitio. Quizás haya que añadir, además de la pizzería, la tienda de golosinas, la pastelería o el restaurante de comida rápida. Sin embargo, por muchas tentaciones que haya, seguramente podremos dominarlas si nos esforzamos en ello todos los días. Es posible que se produzcan algunos deslices o caídas, o que uno reciba llamadas

irresistibles, pero también habrá victorias gratificantes. ¡Hay que continuar intentándolo!

Como nuestras costumbres están muy arraigadas, no debemos esperar demasiadas cosas demasiado pronto. También debemos valorar exactamente de qué somos capaces en cada momento. En definitiva, estamos tratando de que nuestros sentidos se conviertan en fieles servidores, y no en esclavos abyectos. Es preciso que los comprendamos y que seamos firmes pero corteses: esperar de ellos un poco más que aquello a lo cual están habituados, pero sin formular exigencias poco razonables. Debemos saber cuándo dar órdenes estrictas, cuándo hay que convencer y negociar, y cuándo dejarlos que retocen un poco.

En los primeros días del entrenamiento es conveniente disponer de unas cuantas estrategias para hacer frente a los sentidos. En el fondo, no son demasiado espabilados, y no resulta difícil tranquilizarlos si se hacen las cosas bien. Por ejemplo, si uno se encuentra ansioso de dulces, podemos ofrecer a nuestros compañeros sensoriales algo nutritivo a cambio: por ejemplo, pasas o fruta fresca. Es probable que acepten. O cuando surge en nosotros un deseo sensible podemos responder: «Bueno, si de aquí a una hora continúa deseándolo, te lo daré.» Existe una gran probabilidad de que para entonces el deseo se haya desvanecido, porque pertenece a la naturaleza de los deseos el aparecer y desaparecer.

El mantra también puede convertirse en un aliado activo para el entrenamiento de los sentidos, sobre todo cuando una emoción negativa se apodera de lo mejor de nosotros y nos sentimos

obligados a deshacernos de ella a través de la nevera. Algo va mal en el trabajo y nos tragamos compulsivamente unos cuantos «donuts» o media tarta de queso con piña. No soluciona nada; lo único que hace es aumentar nuestra agitación mental. ¿Por qué no utilizar constructivamente el poder de esta emoción negativa? Cuando salimos a dar un rápido paseo repitiendo el mantra, no sólo ejercitamos nuestro organismo de un modo saludable, sino que transformamos las emociones negativas en sus contrapartidas positivas: la ira en perdón, la envidia en simpatía, la depresión en buen humor. Por supuesto, la meditación constituye nuestra herramienta más poderosa para reencauzar nuestra mente, para recondicionarnos a nosotros mismos. Su práctica sincera y habitual nos lleva a una completa transformación del contenido de la conciencia. Sin embargo, aunque nos pongamos a meditar por la mañana y volvamos a hacerlo en la tarde, por sí mismo esto no cambiará nuestros hábitos alimenticios. A lo largo del día tenemos que efectuar elecciones prudentes. La meditación nos concede la libertad necesaria para realizar dichas elecciones, pero es preciso que las hagamos. Si meditamos durante media hora y a continuación nos levantamos y nos dirigimos a la pastelería, todas las ventajas de la meditación se convertirán en humo. Pero si la potencia que origina la meditación la empleamos con el propósito de elegir un desayuno integral, estamos comenzando a cambiar nosotros mismos. Por eso a menudo hablo de la meditación y las disciplinas aliadas con ella: en este caso, la meditación nos ayuda a entrenar los sentidos, y el entrenamiento de los

sentidos tiene su origen en la meditación y sirve para profundizarla.

Podemos elegir

Todo esto requiere una responsabilidad personal. Por ejemplo, muchas de las personas que engordan dicen que no pueden hacer nada al respecto. Tales afirmaciones no suelen resultar demasiado convincentes, sobre todo después de echar un vistazo a la comida que se amontona en sus platos. Sólo podemos avanzar cuando reconocemos con franqueza que tenemos un problema de peso porque comemos demasiado, y comemos demasiado porque hasta ahora no nos hemos entrenado para actuar de forma distinta.

Me place evocar el contraste entre dos escritores británicos, que me gustaban mucho cuando yo me dedicaba a la enseñanza del inglés en la India: George Bernard Shaw y G.K. Chesterton. Ambos aparecían con frecuencia en los periódicos, e incluso en la India habíamos oído muchas cosas acerca de sus vidas personales. ¡Qué diferentes eran! Shaw era un hombre alto y delgado, que no tenía ni cien gramos de exceso de peso. Se hizo vegetariano en una época en que en Inglaterra se sabía muy poco al respecto, y el mundo literario temió que se truncase prematuramente la vida de un escritor que prometía. Los eminentes médicos de Londres también le advirtieron que su vida sería más corta debido a su nueva forma de alimentarse. Por supuesto, Shaw continuó escribiendo notables obras de teatro cuando ya había cumplido los ochenta años, y, como es natu-

ral, sus amigos le sugirieron que debía ir a ver a esos médicos y mostrarles lo bien que se encontraba. «Me gustaría hacerlo –respondió– pero por desgracia ninguno de ellos está vivo.»

Chesterton, en cambio, pesaba 135 kilos y era un gran aficionado a los placeres de la mesa. Uno puede imaginarse lo que parecían uno al lado del otro cuando se encontraban. Ambos tenían un magnífico sentido del humor, y a los dos les gustaba lanzar agudas estocadas de ingenio dirigidas al otro. Se cuenta que en cierta ocasión Chesterton le echó una ojeada a Shaw y le dijo: «Si uno le mira, GBS, no puede menos que pensar que en la vieja y alegre Inglaterra se ha producido una gran escasez de comida.» Shaw contestó: «Si uno le mira, GKC, se sabe qué es lo que la ha provocado.» El interrogante que se plantea es el siguiente: ¿a quién desea parecerse, a GBS o a GKC? Depende de usted. Puede hincharse comiendo comida inadecuada en cantidades exageradas, o puede poseer un cuerpo equilibrado y lleno de vida, comiendo la comida adecuada en cantidades moderadas.

El poder del condicionamiento

La dificultad para resistirse a los deseos sensoriales procede de la fuerza del condicionamiento que actúa en contra de nosotros. Por ejemplo, cuando la corriente de un río ha adquirido fuerza, resulta muy difícil detenerla o ni siquiera desviarla. La mayor parte de nuestros deseos también fluyen del mismo modo, a lo largo de profundos canales excavados en la mente me-

diante la reiteración. Sin embargo, al igual que puede cambiarse el cauce de un río o que puede construirse un dique en él, también pueden modificarse patrones de conducta muy consolidados. Como es lógico, cuanto más tiempo tengan los canales preexistentes, más trabajo costará eliminarlos. Pero siempre puede lograrse, aprovechando la potencia que se libera a través de la meditación.

La mayoría de los rígidos gustos o rechazos de nuestros sentidos se adoptan durante una fase precoz de nuestra existencia. Una madre le da a su hijito un plato de yogur natural, y una vecina —que ya está condicionada— frunce la nariz con disgusto y farfulla: «¿Yogur *natural*?» Si esto se repite las veces suficientes, el sistema nervioso del niño reacciona automáticamente ante dicho estímulo. Ha quedado condicionado, y cada vez que se nos condiciona de este modo, perdemos un poco de nuestra libertad y de nuestra capacidad para escoger. Ese niño se ha acercado un poco más al día en que cualquier comida que sea saludable pero amarga le haga hacer una mueca *a él* y apartar el plato diciendo con fuerza: «¡No!»

La mayoría de nosotros hemos pasado por tales situaciones. Por regla general, como es lógico, no recordamos cuándo, ni dónde, ni cómo hemos sido condicionados. Es probable que la persona que lo ha hecho no sepa que nos estaba enseñando a reaccionar, poniendo limitaciones ante nuestra conciencia. En realidad, comenzamos a pensar que lo desagradable consiste en la comida misma. No nos gusta el yogur que nos han servido porque no tiene un gusto agradable, aunque a nuestro lado se siente una señora que

está comiendo con gran placer un gran bol de ese mismo alimento, sin saborizantes ni edulcorantes. Se trata del mismo yogur, pero el condicionamiento es diferente.

Hace poco fui testigo del enorme poder de este condicionamiento en uno de mis amigos más jóvenes, que desea convertirse en jugador de fútbol americano. También ocurre que odia los calabacines, que he podido comprobar que son una verdura muy saludable. Cierta día le dije: «Si se te apareciese el Señor y te dijese: “Haré que seas el mejor jugador de fútbol americano de los Estados Unidos si comes calabacines todos los días” ¿qué responderías?»

Permaneció en silencio; pude ver que en su conciencia se estaba librando una batalla. Por último dijo: «Le diría: “No, Señor.”»

El poder que tienen nuestros gustos puede poseer esta misma fuerza. En Kerala, Estado de la India del cual procedo, los anacardos se dan en abundancia, y a la mayoría de las personas les gustan mucho. También yo compartía esta afición. Sin embargo, cuando salí de Kerala para enseñar en una universidad de la región central de la India, los anacardos prácticamente abandonaron mi existencia.

Más adelante, cuando viajé a los Estados Unidos, alguien me regaló una gran lata de anacardos. La abrí y quedé asombrado ante la reacción que se produjo en mi mente. Resurgió todo el antiguo atractivo, y pude oír que mi mente decía: «¡Ahh... por fin! ¡Anacardos!»

Sin embargo, en esa época yo ya comprendía el funcionamiento de la mente, y estaba entrenando mis sentidos. Por lo tanto, dije: «Oh, ¿re-

cuerdas qué buenos que eran los anacardos, no?»

La mente respondió: «No pierdas el tiempo hablando... ¡cómetelos!»

A mi vez, repliqué: «Creo que has vuelto a olvidar quién es el jefe aquí. Sin embargo, sé que te gustan mucho estos frutos secos, y como soy una persona justa, haré un trato contigo. Tan pronto como dejes de reclamar a gritos de ese modo tan insistente que te caracteriza, te daré algunos.»

A continuación, coloqué la lata abierta de anacardos sobre la mesa, a mi lado, y volví a mi trabajo académico. La batalla continuó durante algún tiempo. Estaba leyendo un atractivo texto de Ralph Waldo Emerson, y de pronto advertí que tenía algo pequeño y suave en la punta de los dedos. Una parte de mi mente —totalmente inconsciente para mí— había enviado la mano hasta la caja de anacardos. «¿Qué ocurre?», pregunté severamente.

«Oh, nada, nada —replicó la mente—. No íbamos a *comer* ninguno. Sólo queríamos comprobar lo suaves que eran.»

No tuve que añadir nada más. La mano retrocedió, y la mente regresó a «The American Scholar», donde le correspondía estar.

Finalmente, la mente renunció a sus estratagemas y acabó por someterse. Miré la caja de anacardos, vi en qué consistían en realidad —frutos de un árbol de la India, donde yo había vivido— y mi mente no se conmovió. «Muy bien —dije—, *ahora* puedes comerte unos.» Aquellos fueron los mejores anacardos que jamás había comido, porque los comí con libertad.

Cuando uno empieza a aprender cómo hacer-

les trampas a nuestros rechazos y preferencias, puede surgir una gran irritación interior. Algunas de las cosas que se decide comer tienen un gusto horrible, y algunas de las que se ha decidido *no* comer parecen exquisitas. Después de un tiempo, empero, uno se siente más que compensado por la maravillosa habilidad negociadora que se adquiere gracias a este esfuerzo. Como dicen las revistas más vendidas, puede empezar a «sorprender a sus amigos y conocidos».

Una joven que conozco entró en una heladería cuando se encontraba al principio del entrenamiento de los sentidos, y preguntó al dueño: «¿Cuál es el peor sabor que tiene?»

«El de regaliz —contestó el hombre—, tiene que ser el de regaliz.»

Ella pidió una copa llena hasta el borde, y se lo comió todo. Cuando fue a pagar, el dueño le dijo con admiración: «Invita la casa.»

Después de un tiempo se descubrirá que la sensación de disfrute se ha multiplicado en gran medida. Liberado del condicionamiento, ahora puede gozar de todo con perfecta libertad: no sólo de aquello que siempre le ha gustado, sino también de lo que solía desagradarle. Comprenderá que el gusto se halla en la mente, y usted puede modificar su mente.

La elección de las diversiones

Hasta ahora nos hemos centrado en la comida, pero no comemos sólo con la boca. Podemos comer con los ojos. Podemos comer con los oídos. Y al igual que ejercitamos la vigilancia con

respecto a lo que introducimos en la boca cuando estamos entrenando los sentidos, también tenemos que vigilar qué se introduce a través de los demás sentidos.

Una buena representación teatral, por ejemplo —una representación que exponga el carácter de los personajes o incremente nuestra capacidad de comprensión, o incluso una que nos proporcione un entretenimiento intrascendente— puede constituir una comida completa para la mente. En cambio, una representación inadecuada es como un *buffet* libre: nos atiborramos y, a menudo, acabamos con una grave indigestión mental. ¿Y las películas? Solía disfrutar con ellas, hasta que comencé a cansarme de ver a las personas quitándose la ropa tres o cuatro veces por hora. Hace tiempo, empero, descubrí que incluso esto puede convertirse en una oportunidad.

Recuerdo que, antes de que apareciese en la pantalla una escena erótica, los asistentes no atendían demasiado a la película. Podían oírse murmullos y toses, ruidos de envolturas de caramelos y de palomitas. A continuación, y de manera súbita, se producía un silencio total, una concentración total. Nadie se movía, a no ser que fuese hasta el borde del asiento para ver mejor.

En ese momento comencé a hacer algo muy difícil: cerraba los ojos. O mejor dicho, *trataba* de cerrar los ojos. Ponía las manos encima de ellos, pero habitualmente se abría un resquicio. Pasado un tiempo logré mantener cerrados los párpados, pero los globos de los ojos continuaban luchando y gritando: «¡Esto resulta imposible!» Sin embargo, perseveraré en mi empeño: si iba a mirar algo, por lo menos deseaba decidir yo

a ese respecto. No quería que ninguna de mis reacciones fuese automática.

De este modo, poco a poco fui consiguiendo el dominio de mi sentido de la vista. A continuación, fui libre de utilizar mis ojos en la forma deseada por mí, y en lugar de mirar la pantalla durante tales escenas, comencé a mirar al resto del público. Entonces comprendí en qué consistía la compulsión. ¡Qué poderosa! Ojalá esas personas hubiesen encauzado tal concentración hacia la meditación.

Mediante ese entrenamiento, lo que antes parecía una gran emoción ahora se presenta en su auténtica perspectiva. A medida que crece la conciencia espiritual, empezamos a caer en la cuenta de que nuestro cuerpo no es más que una especie de prenda de ropa, el último traje. No es posible estar realmente desnudos hasta que abandonamos el cuerpo al morir.

Recuerdo que, en cierta ocasión, mis sobrinas se vestían para asistir a una boda y me enseñaron sus pequeños guantes blancos. Una me dijo: «¡Tío, no tienes guantes!»

Separé las manos y respondí: «Sí que tengo, y hechos a medida, además. Me van a la perfección; ni siquiera pueden verse las costuras.»

Cuando uno se da cuenta de esto, se pierde el interés por ver a las personas quitándose los zapatos o la camisa. Uno sabe que continúan completamente vestidas, y todo eso no tiene un aspecto picaresco sino más bien aburrido. Actualmente, cuando aparecen dichas escenas en la pantalla, a menudo echo una cabezadita.

En nombre de la comunicación agresiva, los medios de comunicación se dirigen a nosotros

con un lenguaje cada vez más degradado: unas cuantas vulgaridades trasnochadas, que se emplean para todo. Se supone que deben conmovernos, pero lo que a mí me resulta sorprendente es que la gente reduzca toda la gama de su expresividad a unas cuantas manidas interjecciones. Quizás parezca pasado de moda, pero es aconsejable que uno haga guardia ante la puerta de la boca para asegurarse de que sólo saldrán de allí las palabras apropiadas. Esto constituye otra forma de entrenamiento de los sentidos. No debe concederse visado de salida al lenguaje vulgar, el sarcasmo, la murmuración y ni siquiera a la charla insustancial.

Los sufíes expresan esta idea mediante una metáfora maravillosa. Nos aconsejan hablar únicamente después de que nuestras palabras hayan logrado atravesar tres puertas. En la primera nos preguntamos: «¿Estas palabras son ciertas?» Si es así, las dejamos pasar; si no, deben dar marcha atrás.

En la segunda puerta nos preguntamos: «¿Son necesarias?» Pueden ser ciertas, pero ello no implica que tengan que pronunciarse; deben llevar a cabo un propósito que posea sentido. ¿Aclaran la situación o ayudan a alguien? ¿O dan una nota discordante o irrelevante?

En la última puerta preguntamos: «¿Son amables?» Si continuamos pensando que debemos hablar, debemos elegir palabras de apoyo y de afecto, pero no palabras que molesten o hieran a otro. Todos sabemos el daño que puede causar una bofetada, pero no caemos en la cuenta de que las palabras pueden provocar una herida más dolorosa, que dure muchos años. Tampoco com-

prendemos el impacto terriblemente destructivo que pueden ejercer las palabras sobre la conciencia de las personas que las emplean.

El poder del pensamiento

Incluso los pensamientos ejercen un poderoso influjo sobre la mente. El Buda afirma de manera contundente: «Todo lo que somos es consecuencia de lo que hemos pensado.» Y en diversas ocasiones Jesús señaló que el pensar acerca de una acción puede afectar nuestra conciencia casi en la misma medida que si se tratase de la acción efectiva.

A todos nos sobrecoge el aumento de los crímenes violentos en nuestra sociedad. Reaccionamos comprando más armas, adiestrando perros de vigilancia más fieros, e instalando cerraduras más sólidas y vallas más altas. Aún no nos hemos dado cuenta de que vivimos en un mundo físico cada vez más violento porque hemos elegido—sobre todo a través de los medios de comunicación de masas— vivir en un mundo mental cada vez más violento.

Cada vez que contemplamos un espectáculo o leemos un relato repleto de violencia, nuestras mentes se impregnan de ella, como si asistiésemos a una violencia real. Lo que es todavía más sorprendente, pagamos voluntariamente por esta clase de violencia, la presenciamos y la convertimos en real dentro de nuestra mente. Cuando hacemos esto una y otra vez, nos volvemos insensibles a ella. De manera paulatina la violencia se convierte en una posible solución a la frustra-

ción, la pobreza y la injusticia; podemos acabar incluso aplaudiéndola.

Al seleccionar lo que tomamos de los medios de comunicación social, nos protegemos con respecto a tantos conceptos banales que nos apartan de la posesión en nuestro interior de una alegría permanente. Con muchísima frecuencia se nos han expuesto las mismas ideas manidas: fumar y beber es signo de refinamiento, conducir a velocidades vertiginosas es signo de valentía, tener una pareja nueva cada día es signo de masculinidad o feminidad, hacer uso de la violencia es signo de fuerza y no comprometerse es signo de libertad. Con razón los místicos afirman que nuestro mundo está vuelto del revés. Estar seguro en todo momento es signo de refinamiento, ser inquebrantable es signo de valentía, estar permanentemente enamorado de alguien es signo de masculinidad o feminidad, perdonar es signo de fuerza y dominar nuestros sentidos y pasiones es signo de libertad.

La meta

Cuando estimulamos los sentidos de un modo indebido, la vitalidad fluye a través de ellos como el agua se pierde en un cubo agujereado, dejándonos exhaustos desde el punto de vista físico, afectivo y espiritual. Aquellos que se dedican a lo largo de su vida a estimular los sentidos a menudo acaban agotados, con la voluntad debilitada y una escasa capacidad de amar a los demás. Sin embargo, cuando entrenamos los sentidos conservaremos nuestra energía vital, la esen-

cia misma de la vida. Pacientes y seguros en nuestro interior, no tenemos que buscar la satisfacción en elementos externos. No importa lo que ocurra fuera: que los acontecimientos estén a favor o en contra de nosotros, que las personas se comporten con nosotros de un modo o de otro, o que consigamos o no lo que nos gusta. Ya no estamos sujetos a nada. Es entonces cuando podemos darnos libremente a los otros; es entonces cuando podemos amar.

Esto tiene implicaciones de gran importancia. El historiador Arnold Toynbee ha afirmado que vivimos en una civilización sensorial y que carece de cimientos espirituales. Se trata de una acusación grave, pero pienso que debemos aceptarla como válida. Y la sociedad se está orientando cada vez más hacia los sentidos, lo cual significa que las personas intentarán cada vez con más desesperación asirse a lo que —por propia naturaleza— es transitorio: los placeres momentáneos de la vista, el oído, el gusto, el cuerpo. No estamos refiriéndonos al posible acierto o equivocación de algo, sino a una cuestión de lógica. Si en nuestro interior, como es el caso de todos nosotros, tenemos una necesidad que sólo puede llenarse con lo que es permanente, ¿cómo podremos satisfacer dicha necesidad con cosas huidizas, que a veces están y a veces no, y con las que no se puede contar? Si uno se encuentra en un buque que está hundiéndose, no deseará sostenerse con un bloque de hielo que se habrá desvanecido antes de alcanzar la orilla; deseamos un bote fuerte y sólido con un timón que nos permita llegar a tierra firme.

A esta altura ya se ha puesto en claro que el

entrenamiento de los sentidos también significa entrenar la mente. Si pudiésemos transformarnos en observadores distanciados de lo que ocurre en la mente cuando contemplamos un trozo de tarta de manzana o el símbolo sexual del momento en una película, descubriríamos que ha aparecido una ola de deseo, que agita nuestra mente del mismo modo que una ola agita la superficie de un lago. Cuando surgen muchos deseos fuertes, la mente se encuentra en un constante torbellino. Olas enormes sacuden y enturbian su superficie, y no podemos ver el fondo del lago de la mente: nuestro verdadero yo. Cuando aprendemos a entrenar nuestros sentidos y dominar nuestros deseos, cada vez se producen menos olas de esta clase. De forma paulatina la mente se serena, de manera que podamos descubrir nuestra auténtica identidad. Todas las grandes religiones ponen de relieve este fenómeno: para comprender quién es Dios, debemos serenar la mente. Como afirma la Biblia: «Serénate y sabrás que yo soy Dios.»

Cuando los sentidos estén entrenados, participarán de manera armoniosa en este supremo sosiego de la mente. Cuando entramos en interacción con las personas, cuando trabajamos y jugamos, es evidente que necesitamos exteriorizar nuestros sentidos. Sin embargo, a través de una meditación profunda retornarán obedientemente como fieles servidores cuando el señor o la señora —el alma— están agasajando a un huésped especial, el Amado. Santa Teresa de Ávila expresa de un modo muy bello esta meta, que sólo pueden alcanzar aquellos que se sometan a este entrenamiento: «Entenderán en comenzando a rezar que se vienen las abejas a la colmena y se

entran en ella para labrar la miel. Y esto sin cuidado nuestro, porque ha querido el Señor que por el tiempo que le ha tenido haya merecido estar el alma y voluntad con este señorío, que en haciendo una seña no más de que se quiere recoger la obedezcan los sentidos y se recojan a ella. Y aunque después se tornen a salir, es gran cosa haberse ya rendido, porque salen como cautivos y sujetos y no hacen el mal que antes pudieran hacer; y en tornando a llamar la voluntad, vienen con más presteza, hasta que a muchas entrada de éstas quiere el Señor se queden ya del todo en contemplación perfecta.»

Poner primero a los demás

Mi abuela era una mujer notable. Procedemos de una tradición que durante muchos siglos ha tenido un carácter matriarcal, y dentro de nuestra gran familia ampliada —más de cien personas— la abuela desempeñaba grandes responsabilidades. Le gustaba levantarse antes del alba, mucho antes de que el calor del sol tropical se volviese agobiante, y aunque no recuerdo que hiciese nada únicamente para ella, se pasaba trabajando todo el día. Confiada en sí misma, sin temor a nada, permanecía firme como un pilar cuando surgía una crisis: un fallecimiento en la familia, por ejemplo, o una mala cosecha. Tanto en la oración como en el trabajo, constituyó un ejemplo para todos.

Sin embargo, la abuela también sabía jugar. Podía olvidarse de sus años y unirse a los pequeños en sus juegos, no sólo a los de las niñas: jugaba mucho con los varones a la pelota, y solía obtener de nosotros lo mejor que teníamos. Durante determinada fiesta de celebración anual, le gustaba ponerse de pie en el columpio de bambú

y palmas que habíamos levantado en el patio, elegir a alguno de los muchachos más fuertes, y decirle: «¡Empújame lo más alto que puedas!» Y subía muy arriba en prodigiosos arcos de circunferencia, gimiendo debido a la tensión, mientras las mujeres se quedaban boquiabiertas y los muchachos la mirábamos fijamente desde abajo, llenos de admiración.

La abuela poseía un gran secreto: sabía cómo colocar a los demás en primer lugar. Sólo se permitía pensar en sus propias necesidades después de haberse preocupado de todos los demás. Recuerdo, de un modo especial, aquellas cosas pequeñas que tanto significan para un niño. Durante el curso escolar siempre me preparaba algo especial para el almuerzo —alguno de mis platos favoritos, una golosina— y yo volvía corriendo a casa para estar con ella. «¡Aquí llega el tren expreso de Malabar!», decía ella. A continuación, aunque no era la hora en que ella comía, se sentaba a mi lado y me acompañaba mientras comía. Uno de los sacerdotes del pueblo la llamaba «Gran Madre», y supongo que era porque nos nutría y nos sustentaba tan bien.

En cierta ocasión, cuando contraí una enfermedad, el médico de la población me prescribió una dieta sin sal durante un año. ¡Trescientos sesenta y cinco días sin sal! No tengo palabras para expresar la dureza de esta sentencia. En un país tropical donde la sal forma parte de casi todos los platos... Mis amigos del colegio decían: «¿Por qué no te tiras al río?»

Al día siguiente de haber sido dada esa orden, fui a desayunar muy, muy abatido. «¿Qué me importa esto?», dije, contemplando mi plato. To-

dos me lanzaron una mirada compasiva. ¿Qué podían hacer, empero? Se sentían impotentes.

Sin embargo, la abuela no. Al servirme, dijo en voz baja: «También yo voy a hacer la dieta sin sal durante un año.» Creo que nunca tuve un desayuno mejor.

He dicho que la abuela tenía un secreto, pero esto no consistía en que ella ocultase algo. La triste verdad es que la mayoría de las personas no querían conocerlo. Sobre todo, creo, porque no veían la alegría y la sensación de libertad que daba.

Un día volví muy preocupado del colegio a casa: por primera vez en mi vida había visto un niño con elefantiasis. Es una enfermedad terrible, que afortunadamente no existe en los Estados Unidos. Las piernas del pequeño estaban sumamente hinchadas. Caminaba haciendo enormes esfuerzos y, por supuesto, no podía jugar con nosotros. Le hablé de él a mi abuela. «Abuela, debe ser terrible para ese chico el tener elefantiasis y no poder jugar.»

Su cara mostró una gran compasión. Dijo: «Es cierto, en la vida todo será difícil para él.» A continuación, añadió: «Sin embargo, sólo una persona en un millón padece elefantiasis de las piernas. Existe una enfermedad mucho más terrible que puede afectarnos a todos nosotros si no nos protegemos continuamente contra ella.»

«¿Cuál es, abuela?»

«La elefantiasis del yo.»

Cuanto más he reflexionado sobre esa observación a lo largo de los años, más perspicaz me parece. Quería decir que nuestra hipertrofiada preocupación por nosotros mismos constituye la

peor amenaza que existe en la vida. Y las enseñanzas de todas las religiones confirman sus palabras. Una y otra vez se nos dice que el yo o el egoísmo, nuestro impulso de separarnos del conjunto de la creación, están en el origen de todos nuestros padecimientos. Impiden que aceptemos a los demás, que simpaticemos con ellos y les comprendamos con rapidez. Más aún: nos apartan de la realidad suprema que denominamos Dios. Es algo que por sí solo nos impide darnos cuenta de que, como afirmó Meher Baba: «Tú y yo no somos “nosotros”; tú y yo somos uno.»

Inflados por nuestro egoísmo, contemplamos el mundo a través del filtro distorsionante de nuestros gustos y rechazos, esperanzas y temores, opiniones y juicios. Queremos que todos se comporten de acuerdo con lo que pensamos que deberían hacer: en la forma *correcta*. Cuando —como es muy natural— los demás no sólo se comportan a su manera, sino que esperan que nosotros actuemos igual que *ellos*, nos domina la agitación. Y lo que vemos a través de esta agitación es lo que configura nuestra realidad cotidiana.

El yo

La palabra *yo*, como sabrá el lector, procede del término latino *ego*. La lengua sánscrita también posee un término muy preciso para referirse al egoísmo: *ahamkara*, de *aham*, «yo», y *kara*, «hacedor». La *ahamkara* es la fuerza que crea continuamente nuestro sentido de yoidad y sus íntimos compañeros «mí» y «mío». Con independencia de la situación, existe en nuestro inte-

rior algo –tan persistente como el latido del corazón– que renueva de manera constante nuestro sentido de individualidad. Estemos despiertos o dormidos, nuestro yo continúa existiendo, aunque en determinados momentos seamos más conscientes de ello que en otros. Como siempre está allí, consideramos que el yo equivale a nuestra identidad, y lo protegemos del mismo modo que un avaro a su oro. Más aún, esperamos que los demás también lo traten con mimo.

Los consultores de dirección de empresas aconsejan a sus clientes que fijen prioridades antes de comenzar a trabajar. También el yo establece prioridades. En la parte superior de uno de esos blocs de papel amarillo tamaño folio pone: «Cosas por las que hay que preocuparse.» A continuación, en la primera línea, escribe: «Yo.» Después figura una lista de todos sus requisitos, que ocupan la mayor parte de la página. Al final aparecen las necesidades de los que nos rodean. Por supuesto, si nos queda tiempo, energía y recursos, los daremos gratuitamente a los demás. Pero, en general, somos nosotros quienes nos servimos primero.

Paradójicamente, este impulso de autoengrandecimiento jamás ha conducido a la felicidad, y nunca lo hará. No siempre podemos conseguir lo que queremos; sería infantil esperar tal cosa. Nadie tiene el poder de regular este mundo cambiante de manera que pueda vanagloriarse de modo permanente: «Todas las cosas van a mi aire.» Si pudiéramos lograrlo, únicamente serviría para impedir nuestro crecimiento. He oído que incluso los organismos sencillos colocados en un entorno ideal –temperatura controlada, abundancia de comida, sin ninguna clase de tensiones– pere-

cen con rapidez. Afortunadamente, no es probable que nadie nos coloque en tal situación.

El Buda dice: «En aquellos a los cuales domina su yo, los sufrimientos se multiplican como las malas hierbas.» Sin duda el lector ha visto cómo los dientes de león u otras hierbas silvestres se apoderan de una extensión de césped. En la zona rural donde vivo, nuestros campos están sometidos a una amenaza aún más grave: los cardos. En la primera primavera aparecen unos pocos. Se puede caminar por el césped sin que nos molesten en nada, y si no se conoce cómo actúan, es posible que uno ni siquiera se moleste en quitarlos. Después de todo, sus flores tienen un color atractivo, y a todo el mundo le gusta la miel de cardos.

Al año siguiente, empero, las «espinas» se han extendido. Aquí y allá forman grandes parches, y hay pequeñas matas por todas partes. Después de un año o dos, todo el campo se convierte en una maraña de cardos altos y fuertes; es muy difícil caminar entre ellos.

De igual modo, según nos dice el Buda, el egoísmo nos conduce inevitablemente a un aumento de la frustración y el dolor. ¡Qué situación más extraña! Como es totalmente lógico, deseamos ser felices. Pero si ponemos nuestra felicidad personal en la cúspide de la lista, lo único que conseguimos es convertirnos a nosotros mismos en seres miserables.

La «personalidad»

Cuando un aldeano de la India desea cazar un mono para tenerlo como animal doméstico, abre

un pequeño orificio en un coco fresco y lo pone en el suelo. Un mono —por lo general, se trata de un animal que todavía no ha llegado a la edad adulta— lo ve, baja del árbol, desliza una de sus garras por la pequeña apertura, y toma un gran puñado de la jugosa carne de la fruta. A continuación, surge la sorpresa: el agujero es demasiado pequeño; ni la garra ni la comida pueden salir de allí. Sin embargo, el monito no se marchará. No puede renunciar a la golosina; salta lastimeramente con el coco colgando del brazo, hasta que el aldeano se acerca y se apodera de su nuevo animal doméstico.

Lo mismo ocurre con nosotros. El yo nos engaña; sus promesas son tan atractivas que no queremos renunciar a ellas. Al final, empero, el egoísmo nos atrapa y perdemos la libertad. Peor aún: en el mundo moderno han surgido nuevas maneras de incrementar nuestro malestar. Por ejemplo, el contemporáneo culto a la personalidad. Casi todos desean ser manifiestamente únicos, carismáticos, poseer una personalidad arrolladora. «¿Ha conocido al señor Maravilloso? Es ingenioso, está lleno de talento ¡y es *tan* guapo!» Madison Avenue se halla óptimamente preparada para ayudarnos a satisfacer estas aspiraciones mediante productos que proclaman: «Ahora puede ser lo que siempre había querido ser.» Por supuesto, si se lava el cabello con el concentrado de proteínas herbales *Lady Nature* o se aplica el *aftershave Le Sauvage*.

La «personalidad» es un término que aquí se aplica a la perfección. También procede del latín: *persona*, la palabra correspondiente a las máscaras en forma de cara que se utilizaban en las representaciones teatrales de los antiguos griegos y

romanos. El lector quizás haya visto grabados donde aparezcan. Tienen un aspecto petrificado, rígido. Carecían de la fluidez y la espontaneidad del rostro humano. Cuando mostraba la boca girada hacia abajo de la máscara trágica o la mueca propia de la máscara cómica, el actor se encontraba unido a ella a lo largo de toda la función.

Nuestras personalidades tan valoradas suelen ser exactamente eso: rígidas e inflexibles. Elaboramos una concepción específica acerca de quienes somos y nos esforzamos por encarnarla en todo momento. Pensamos que somos duros y que sabemos imponernos, y actuamos con aspereza cuando deberíamos ser tiernos. O consideramos que somos cordiales y que actuamos afectuosamente cuando deberíamos ser firmes.

Estas máscaras antiguas amplificaban la voz para que pudiera oírse en todo un vasto anfiteatro. Esto era muy útil: valía la pena escuchar a los dramaturgos griegos. No hace demasiado tiempo estaba caminando con unos amigos cuando se nos acercó un coche con un sistema de altavoces en el techo. «¡Hola!», tronó una voz presuntuosa e incorpórea. «¡Apuesto a que usted se sorprende de oírme hablándole a *usted!*» ¡Se utilizaban cientos de vatios de potencia, pero el que hablaba no tenía nada que decir!

Quizás no llevemos de hecho un sistema de altavoces, pero la mayoría de nosotros deseamos que nuestra personalidad sea conocida y admirada por todos. Si la gente no piensa en nosotros —y no piensa bien de nosotros— durante la mayor parte del tiempo, algo debe ir mal, y apelamos a un plato de comida, un libro, una terapia, unos baños termales o un peinado diferente.

Este deseo de llamar la atención no sólo nos conduce a amaneramientos en el vestido, el lenguaje y los gestos; también divide nuestra conciencia. Una pequeña parte de nuestra mente es consciente de las necesidades de los demás, pero la mayor parte está preocupada por las consecuencias de lo que estamos haciendo. Si el papel que desempeñamos no se ajusta a lo previsto, nos cohibiremos y estaremos incómodos, y jamás tendremos la certeza de que no nos van a abuchear y expulsar del escenario.

De manera sorprendente, cuando ya no nos proponemos encarnar una imagen artificial de nosotros mismos, se abre camino nuestra personalidad real: vivaz, atrayente, única. Véanse las vidas de los grandes místicos: Francisco de Asís, Teresa de Ávila, Sri Ramakrishna, Mahatma Gandhi. No se trata de figuras grises creadas con el mismo molde; jamás la personalidad humana se ha mostrado más dinámica, más espontánea, más gozosa y más llamativamente individual. Santa Teresa, por ejemplo, padeció grandes pruebas al reformar su orden carmelitana, pero siempre se caracterizó por una alegría maravillosa. Cuando sonaba la campana para llamar al recreo en el convento de Salamanca, las novicias solían apresurarse para impedir que Teresa se marchase, tirándole suavemente del hábito y tratando de engatusarla: «¿Madre?» «¡Querida Madre!» «¿Vuestra Reverencia no va a quedarse con nosotras?» Ella reía y cedía, entreteniéndose en componer coplas que cantaba todo el convento, batiendo las palmas y bailando.

En comparación con esta situación, en la que el gozo representaba una presencia continuada,

son nuestras vidas las que parecen monótonas y rutinarias. Por eso se comprende que Traherne afirme: «¡Hasta que puedas cantar, regocijarte y deleitarte en Dios como los avaros lo hacen con el oro y los reyes con sus cetros, jamás disfrutará del mundo!»

El amor

Sólo si renunciamos al intento de colocarnos nosotros primero podremos encontrar lo que deseamos en realidad: paz de espíritu, relaciones duraderas, amor. ¿Recuerda el lector el juego infantil llamado «El Rey de la Montaña»? Había que subir revolcándose por un montón de arena, tirando y empujándose entre sí para llegar a la cumbre. Esto quizás sea lógico cuando tenemos siete años, pero ¿es lo adecuado cuando tenemos veintisiete, o cincuenta y siete? Cuando nos hacemos adultos debemos dejar de lado esta clase de juegos.

La eliminación del egoísmo es el medio por el cual llevamos a cabo el propósito supremo de la vida espiritual. Esto es lo que han hecho, y hecho hasta el final, todos los grandes místicos, a lo largo de años de intenso esfuerzo. Es cierto que, cuando nos iniciamos, encontramos este camino difícil e incómodo durante mucho tiempo. Sin embargo, experimentamos una enorme libertad cuando acabamos por suprimir ese monstruoso obstáculo que denominamos yo. San Bernardo de Claraval afirma: «Al igual que el aire inundado por la luz del sol se transforma en el esplendor mismo de la luz, de modo que no parece estar iluminado sino ser la luz misma, ocurrirá inevita-

blemente que todos los afectos humanos, de un modo inefable, desaparecerán del yo y se transmutarán por completo... La substancia permanecerá, sin duda, pero de otra forma, en otra gloria y con otro poder...»

En esta desobediencia al yo reside la potencia misma de la vida, y a través de ella volvemos a nacer. Esto es lo que Jesús quería decir al afirmar: «El que quiera conservar su vida, la perderá.» Esto es lo que Gandhi quería decir cuando afirmó, respondiendo a quienes creían que él no era ambicioso: «No, yo tengo la máxima ambición que pueda imaginarse. Quiero anonadarme a mí mismo.»

¿Cuáles son los pasos concretos que hemos de dar para poner esto en práctica? ¿Qué podemos hacer cada día?

Cuando mi abuela me habló de la elefantiasis del yo, recuerdo que le pregunté si existía alguna cura para esta enfermedad. «Sí, el amor de Dios», me contestó.

¿El amor de Dios? A algunos quizás les resulte natural que la abuela utilizase estas palabras, debido a su formación religiosa hindú. También pueden oírse estos términos entre unas cuantas personas piadosas de Occidente. Pero ¿qué pueden significar para nosotros? Si la tendencia materialista de nuestra cultura no ha suprimido tal devoción, sí lo ha hecho nuestra formación intelectual. ¿Cómo es posible tener en nuestros tiempos un ferviente amor a Dios? Es una excelente pregunta, y puede responderse prácticamente.

En primer lugar, hemos de preguntarnos qué significa «amor». El término ha sido empleado de un modo absolutamente desvergonzado en

relación con toda clase de cosas: bebidas sin alcohol, toallas de papel o mecanismos de apertura de puertas de aparcamiento. Y se nos dice que el amor entre un hombre y una mujer significa que un sujeto musculoso y tostado por el sol corra por las rompientes de la playa de la mano de una chica despampanante y con la cabellera ondulante al viento, o que ese amor consiste en una pareja que se sienta, con sus copas de vino, en un pequeño restaurante apartado. Extraemos de estas imágenes nuestras románticas nociones de amor.

Oigamos a san Pablo, empero, en su primera carta a los Corintios: «La caridad es paciente, es servicial; la caridad no es envidiosa, no es jactanciosa, no se engríe; es decorosa; no busca su interés; no se irrita; no toma en cuenta el mal; no se alegra de la injusticia; se alegra con la verdad. Todo lo excusa. Todo lo cree. Todo lo espera. Todo lo soporta. La caridad no acaba nunca.»

Esto es el amor digno de nosotros. Esto constituye un amor capaz de disolver nuestro egoísmo.

Cuando Jesús nos llamó a amar a Dios, también añadió: «Amarás a tu prójimo como a ti mismo.» Ambos hechos están interconectados. El Señor está presente en cada uno de nosotros, y cuando amamos a quienes nos rodean, *estamos* amándole a él. Los escrituras hindúes lo expresan de un modo magnífico:

Cuando un hombre ama a su esposa más que a sí mismo, está amando al Señor en ella.

Cuando una mujer ama a su esposo más que a ella misma, está amando al Señor en él.

Cuando los padres aman a sus hijos más que a sí mismos, están amando al Señor en ellos.

Todos pueden aprender a amar

En cierta ocasión hablé ante un grupo de chicas estudiantes de bachillerato durante una comida celebrada en Minneapolis. Después de mi intervención respondí a las preguntas que me plantearon, y la chica que presidía la reunión dijo: «Ha empleado muchas veces la palabra *amor*. ¿Qué significa el amor para usted?» Le di la misma respuesta: «Cuando la felicidad de tu novio significa para ti más que tu propia felicidad, estás enamorada.» Esta chica se volvió al resto de las asistentes y dijo con toda sencillez: «Bueno, creo que ninguna de nosotras jamás ha estado enamorada.»

Me da la sensación de que la mayoría de la gente puede afirmar lo mismo. No obstante, podemos *aprender* a amar. La vida espiritual se caracteriza por una maravillosa igualdad: está abierta a todos. No existen favoritismos ni castas hereditarias. No importa desde dónde se empieza: puede aprenderse todo lo necesario, siempre que uno esté dispuesto a esforzarse en ello. Lo mismo ocurre con el amor. Quizás seamos ahora muy egoístas, pero no es preciso deprimirse por ello. Podemos comenzar la erradicación de nuestro egoísmo, y la manera más fácil y natural de conseguirlo consiste en poner en primer lugar la felicidad de aquellos que nos rodean.

En cierto sentido, la cuestión se reduce a un problema de atención. Cuando nos preocupamos de nosotros mismos —*nuestros* pensamientos, *nuestros* deseos, *nuestras* preferencias— no podemos evitar el volvernos insensibles ante las necesidades de los otros. Sólo podemos prestar aten-

ción a eso que tanto nos importa, y toda nuestra atención recae sobre nosotros mismos. Cuando nos apartamos de nosotros, aunque sólo sea un poco, empezamos a comprender qué es en realidad lo mejor para aquellos que amamos.

Alberto, por ejemplo, espera con gran interés ver el partido de fútbol que dan por televisión cada fin de semana. Hace años que lo ve. Dice: «He tenido una semana muy dura», se quita los zapatos, pone los pies sobre el sofá y se recuesta en su asiento.

¿Qué ocurre con su esposa, Victoria? ¿Acaso ha sido muy fácil *su* semana? Él podría preguntarle qué le gustaría hacer. ¿Ir a la playa? ¿Ir de compras? ¿Arreglar el jardín? Quizás le cueste acompañarla, pero si él la ama —y desea crecer como persona— optará por leer los resultados en el periódico del lunes.

Para Alberto lo que hay que dejar de lado es el partido que se televisa; otra persona deberá suprimir una salida de compras, una siesta, la posibilidad de ganarse un dinero extra, una afición o una pintura que no se ha acabado. Sea lo que fuere, renunciar a ello —aunque sea temporalmente— puede costar. Nuestras preferencias se adhieren con la misma fuerza que un vendaje adhesivo: cuando uno lo quita, nos causa dolor. Sin embargo, es preciso renunciar a tales preferencias si queremos relacionarnos con facilidad y afecto con quienes nos rodean.

Siempre que evitamos formas de actuar, de hablar e incluso de pensar que estén centradas en nuestro propio yo, estamos poniendo a los demás en primer lugar. La ira, por ejemplo, a menudo no consiste en otra cosa que en un egoísmo

herido. Alberto esperaba recibir una gratificación de su empresa, no la ha obtenido, y por eso se enfada. Victoria desea que su hijo Juan deje de arreglar el coche y dedique más tiempo a sus estudios, pero Juan no piensa así; ambos se sienten agraviados y se pelean. Para decirlo con claridad, cuando las personas o los acontecimientos se enfrentan de este modo con nosotros, optamos por el equivalente humano de rugir, enseñar los colmillos y atacar con las garras, los cuernos, la cola o las pezuñas. El hogar puede convertirse en una especie de jaula de fieras.

Sin embargo, la ira es una fuerza, y Alberto, Victoria y todos nosotros podemos aprender a dominar este poder poniendo primero a los demás. Sea cual fuere nuestro tipo de ira —irritabilidad, rabia, terquedad, hostilidad o silencio malhumorado— puede transformarse por completo en simpatía y comprensión. Los que tenemos la voluntad precisa nos beneficiaremos sin duda de ello, que es lo que deseamos.

Esto no significa que, si alguien que amamos intenta hacer una tontería o insultarnos, nosotros debamos ignorarlo o aceptarlo diciendo: «Haz lo que quieras, cariño.» Poner primero a los demás no implica en absoluto convertirnos en un felpudo. De hecho, si amamos realmente a alguien, necesitaremos defender los intereses reales y a largo plazo de esa persona, aunque sea al precio de una oposición afectuosa y tierna, pero firme.

Con frecuencia la diferencia consiste en la forma en que lo hagamos. Si asumimos una actitud acusadora o de resentimiento, quedaremos involucrados en la cuestión y enjuiciaremos las

conductas, que es exactamente lo contrario a amar. Nuestras palabras y la expresión de nuestra cara pueden dar a entender una falta de respeto: «¡Sabía que no ibas a cumplir esa dieta, Alberto!» Incluso con la mejor intención consciente, podemos provocar un doloroso enfrentamiento. Pero si podemos servir de apoyo a la otra persona y expresarle nuestra desaprobación con ternura y con respeto, le ayudaremos a ver las cosas con más claridad. Cuando disponemos de un compañero así, solía decir mi abuela, no necesitamos un espejo.

En los últimos tiempos me he encontrado con libros muy vendidos que estimulan a las personas a competir con los demás, incluso con el propio marido o la propia esposa. Me dicen que muchas parejas han hecho caso a tal consejo. ¿Quién trae más dinero a casa? ¿Quién tiene la carrera más brillante? He visto incluso a parejas que compiten por sus amigos, y trágicamente, por el amor de sus propios hijos. Sin embargo, un hombre y una mujer unidos entre sí no son adversarios. Están llamados a complementarse, no a competir. Su unión debe hacer que se desvanezcan las fronteras de separación: lo que es malo para uno nunca puede ser bueno para el otro.

La paciencia

En mi experiencia personal, el amor puede resumirse muy bien mediante una sola palabra: paciencia. Por supuesto, no se piensa que esta cualidad sea algo demasiado brillante. No recuerdo que se haya escrito ninguna canción al

respecto. Si encendemos la radio oiremos canciones sobre dientes de perlas, labios de rubí, la luz de las velas y la luz de la luna, París, Río... pero ninguna habla de la paciencia. Sin embargo, uno puede tener labios muy corrientes y dientes desparejos, residir en Hoboken (New Jersey) y no haber viajado nunca, pero sin embargo vivir la más ardiente aventura amorosa con su propio marido o su propia mujer, con su novio o con su novia, si ambos tienen paciencia.

Haga la prueba de viajar a Acapulco con la más atractiva de las compañías, y verá lo bien que lo pasa si ambos son impacientes. Durante unas cuantas horas deslumbrantes es posible ocultar al otro el egoísmo que domina nuestro interior. Incluso después de que comiencen las miradas de desconcierto, las actitudes de estupefacción y los pequeños desacuerdos, uno puede continuar ignorándolos si se dedica a buscar un nuevo vino que saborear y un nuevo paisaje que ver. Pronto, empero, la verdad se pone dolorosamente de manifiesto ante todos los implicados, y no se tarda mucho en llamar por teléfono para decir: «Por favor, un vuelo de regreso a casa ¡cualquier vuelo! Para una sola persona, y sólo de ida.»

En cambio, cuando uno es paciente no se siente herido por una palabra descortés o desconsiderada. No se desea huir ni tampoco tomar represalias. Continuaremos prestando nuestro apoyo al que amamos, ya que ese apoyo está basado en un profundo respeto y en la convicción de que el Señor vive en la otra persona. El orgullo no nos impedirá dar el primer paso hacia la reconciliación y, si es necesario, el segundo o el tercero.

Las escrituras de todas las religiones distinguen entre la unión espiritual y la relación basada exclusivamente en la atracción física. La primera se demuestra a través de la paciencia y el perdón; cada persona desea lo que es mejor para la otra. La segunda no puede evitar ser huidiza, caracterizarse por la manipulación, la autoafirmación y el orgullo, porque cada persona desea lo que resulta placentero para sí misma.

Aquí no vamos a referirnos a lo que está bien o lo que está mal. Me limito a afirmar, de un modo sencillo y práctico, que, si bien el sexo ocupa un lugar adecuado siempre que exista lealtad, sobre él no puede construirse una relación duradera. La naturaleza misma del vínculo físico consiste en agotarse con rapidez. Un día pensamos que Cecilia o Joaquín son las criaturas más perfectas y más seductoras de la tierra; no podemos vivir ni un instante lejos de esos prodigios en forma humana. Las grandes obras literarias — todos los poemas y narraciones que describen al amante que sufre— versan sobre este tema. Unos meses después, sin embargo, ¿acaso no ha desaparecido todo eso, o por lo menos, la mayor parte? Resulta extraño, pero cuando la contemplamos desde más cerca, Cecilia posee determinados rasgos de personalidad no demasiado atrayentes, y que nunca habíamos notado antes; las imperfecciones físicas de Joaquín han comenzado a crisparnos los nervios. Y nos encontramos otra vez en soledad, sin nadie, acercándonos quizás a Inés o a Luis... quienes (y esta vez no podemos equivocarnos) *sí* son las criaturas más perfectas y seductoras de la tierra.

No estoy negando la satisfacción pasajera que

representa una relación centrada únicamente en el sexo. Esto es lo que nos impulsa hacia ella. Pero si seguimos ese impulso, nos estamos encaminando hacia la ruptura, y hacia todos los trastornos y la aflicción que vienen a continuación. Si deseamos establecer relaciones que se hagan más hondas con el paso del tiempo, relaciones que nos ayuden a crecer, tenemos que seguir siendo leales tanto en los malos momentos como en los buenos, y aceptar las diferencias tanto como las coincidencias. Esto es lo que aprendemos cuando, con paciencia, tratamos de poner primero al otro.

Ensanchar el círculo del amor

Por supuesto, esto no se aplica únicamente a las parejas sino también a los hijos y a los padres, a los amigos y a las amigas. A Alberto, por ejemplo, le gustan las películas duras, agresivas, realistas... las intrigas en Washington y en Wall Street, con técnicas documentales, ruido de teletipos y una fotografía sin concesiones. A pesar de eso, puede llevar a su hija adolescente a ver una película que narra la sobrecogedora historia de un amor que triunfa sobre la adversidad, y puede pasarlo bien, aunque la película esté llena de encajes y flores, de abandono a cámara lenta y en brillantes colores, filmados a través de un nebuloso desenfoque. No es preciso que él cambie de gustos; puede disfrutar viéndola disfrutar a ella... captando la mirada de sus ojos, oyéndola suspirar y pasándole discretamente un pañuelo en el momento adecuado. El mundo de él se ex-

pande gracias a esta manera de compartir, la relación entre los dos se vuelve más profunda y se acrecienta.

Las revistas y los periódicos que compramos, los muebles que elegimos, el sitio adonde vamos de vacaciones, constituyen otras tantas oportunidades para ceder con amabilidad. En un restaurante Alberto puede dejar que Victoria elija y decir a continuación: «Yo tomaré lo mismo.» O Victoria, si se atreve, puede no abrir el menú y decir: «Alberto ¿podrías pedir por mí esta noche?» Son cosas pequeñas, pero ayudan a liberarnos, a bajar un poco las barreras del egoísmo, con objeto de que podamos acercarnos a nuestra pareja, nuestros hijos y nuestros amigos.

Incluso en un puesto de trabajo podemos aprender a ver las cosas a través de los ojos de otro. Si un amigo acepta ayudar a Alberto a empapelar la nueva habitación de su casa, por ejemplo, es muy probable que ambos tengan dos enfoques diferentes de esa tarea. Pepe siempre trabaja lenta y metódicamente; a Alberto le gusta que el trabajo *se termine* de una vez. A eso de las cinco de la tarde, es inevitable que diga: «Pepe ¿puedes darte *prisa*? ¡No quiero perderme el partido que dan por televisión!»

Las opiniones rígidas acerca de la tarea llevan hacia la tensión y el resentimiento. A veces toda la actividad se detiene, y uno de los que están trabajando anuncia que no puede soportarlo más y se marcha enfurecido. Recuerdo haber visto una película de dibujos animados en la que dos científicos de aspecto distinguido embarcan en un avión a reacción. Uno de ellos dice: «Muy bien, iremos juntos a Estocolmo. Acudiremos al

banquetè y nos fotografiaremos juntos. Pero después de que obtengamos el premio Nobel ¡no quiero ver nunca más su horrible cara!»

Generalmente, por supuesto, existen muchos modos válidos de realizar un trabajo, y la idea de que nuestra forma es la mejor quizás no refleje otra cosa que un hábito. En vez de intentar que todos se parezcan a nosotros, podemos aprender a contemplar las diferencias como parte de la riqueza de la vida. El trabajo se convierte así en una oportunidad magnífica para practicar la paciencia y suprimir las aristas y los cantos afilados de nuestra personalidad, que nos separan de los demás. Si los compañeros de trabajo sacan provecho de hacer las cosas como las hacemos nosotros, es muy probable que lo comprendan y cambien de enfoque. Cuando la forma de trabajar de ellos es mejor que la nuestra, sigamos su ejemplo sin reticencias.

La solución de los alejamientos

De un modo más asombroso y osado, podemos aprender a extender nuestro amor de forma que incluya también a aquellos con los cuales estamos enemistados. Los alejamientos, como es bien sabido, pueden arrastrarse a lo largo de meses o años, y a veces se dan entre familiares de sangre. Padres e hijos se separan; hermanos que han ido juntos en bicicleta, han construido una casa en un árbol, han jugado al fútbol y han llevado juntos a su pareja a los bailes de gala, dejan de hablarse entre sí debido a una disputa por cuestiones de dinero o propiedades. Compañe-

ros de trabajo, vecinos y antiguos amigos se apartan unos de otros sin darse cuenta del impacto notable que esto produce en la conciencia.

«Es que he sido ofendido —podemos decir—, *realmente* ofendido. ¿No es lógico reaccionar con ira ante los ataques que hemos tenido que soportar?» Estoy de acuerdo: existe en nosotros una tendencia innata a pelearnos con la gente que no nos gusta o a apartarnos de ella. El instinto constituye una fuerza poderosa; estamos habituados a obedecerlo sin rechistar. Sin embargo, todas estas poderosas fuerzas de la conciencia pueden transformarse. En cuanto seres humanos, todos tenemos la capacidad de encauzar nuestra evolución y actuar de un modo no compulsivo, gracias al libre albedrío. Si odiamos porque se nos odia, insultamos porque se nos insulta, carecemos de libertad; el instinto se ha adueñado de nosotros como si fuésemos la marioneta de un niño. Uno de los dedos se introduce en el brazo, y lanzamos por el aire una pieza de vajilla; otro dedo abre la boca, mueve la lengua, y nos oímos decir: «¡Muérete!»

Cuando odiamos a alguien nos sentimos ligados a dicha persona, exactamente igual que cuando sentimos afecto. A menudo no podemos dejar de pensar en lo que desearíamos decirle o hacerle: «¡Ya me gustaría decirle cuatro frescas a ese individuo!» Aparecen pequeños detalles que nos evocan a esa persona, e incluso llegamos a verla en nuestros sueños. ¡Qué paradoja! Se trata de alguien que no podemos soportar, alguien que nos hace cambiar de ruta para evitarle, y sin embargo nos acompaña constantemente. Parte de nuestra mente se dedica a conjurar su imagen

—que quizás no se corresponda para nada con la realidad— y otra parte de la mente, fijada en dicha imagen, monta en cólera.

Casi todos los alejamientos pueden solucionarse si una de las personas implicadas está dispuesta a perdonar y es capaz de hacerlo. Es muy fácil pagar con la misma moneda: «ojo por ojo, diente por diente». En cambio, tratemos de invertir el curso de la mente cuando se desata la furia. El Buda compara la mente enfurecida con un carro cuyos caballos se han desbocado: sólo podrán controlarlo aquellos que tengan el valor y la paciencia necesarios; los demás, impotentes, se limitarán a llevar las riendas.

Cuando perdonamos es como si limpiásemos una pizarra. Optamos por vivir sin recordar el pasado, en el presente. Elegimos confiar, en lugar de temer al futuro. Dejamos a un lado el pasado y el futuro —esas cargas gemelas— y aquí, en el momento presente, somos libres de amar de manera incondicional, total.

¿Cuánto tiempo debo hacer esto, mientras el otro continúe provocándonos? Recuerdo las palabras de Jesús: «Pedro se acercó entonces y le dijo: “Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar las ofensas que me haga mi hermano? ¿Hasta siete veces?” Dícele Jesús: “No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete.”»

Debemos perseverar en el perdón; esto es lo que representa un desafío tan grande. El propio Jesús mostró hasta qué grado cabe llegar a este respecto cuando dijo en la cruz: «Padre, perdónales porque no saben lo que hacen.»

El perdón convierte en uno al perdonado y al que perdona. El perdonado puede comenzar de

nuevo y hacer las cosas mejor a partir de ahora, e incluso adoptar un camino absolutamente nuevo. El que perdona cae en la cuenta de que ha puesto en práctica una profunda ley del espíritu: al perdonar a aquellos que nos han ofendido, nos perdonamos a nosotros mismos por nuestras pasadas ofensas. Aunque —debido a la ignorancia— hayamos cometido numerosos errores en nuestra vida, no es preciso que estos errores abrumen excesivamente nuestros corazones si nos hemos esforzado al máximo para eliminar de nosotros toda mala voluntad. Cuando la mala voluntad ha desaparecido por completo, nos encontramos en nuestro estado natural, que es el amor.

A veces nuestras hostilidades no las provocan las ofensas que se nos hayan hecho. En ocasiones cuesta mucho explicar con precisión por qué determinada persona nos irrita sobremanera. El idioma tiene muchas expresiones que ilustran con elocuencia este hecho: «me pone los nervios de punta», «no puedo verlo», «me cae muy pesado». Parece existir en esa persona algo —o todo...— que nos resulta imposible de soportar. No nos gustan sus andares, sus gestos, su forma de hablar o la ropa que lleva. No queremos verla, y ni siquiera queremos oír que se hable bien de ella. En tales casos el origen real de la irritación no es la otra persona. Estamos a merced de la tiranía de nuestro condicionamiento: nuestros gustos y nuestros rechazos.

Por difícil que sea, debemos salvar la distancia existente entre nosotros y aquellos que no nos gustan, si de veras queremos crecer espiritualmente. A menudo esto implica apretar los dientes, pasar cosas por alto e intentar ser cordial

con alguien que no podemos soportar. Quizás al principio no tengamos demasiado éxito; es posible que uno sólo logre aguantar cinco minutos antes de que el desgarró interior se vuelva imposible de soportar. La próxima vez, sin embargo, las cosas irán mejor. Y paulatinamente aprenderemos a dominar nuestra mente, lo cual significa que podremos transformar voluntariamente la antipatía en simpatía.

Inflamados de amor

Esta capacidad casi milagrosa queda ilustrada a la perfección en las vidas de los grandes hombres y mujeres de Dios, aunque las personas corrientes no lleguemos tan lejos. El joven y ruboso galán llamado Francisco Bernardone, de Asís, siempre había rechazado y temido la lepra. Vestido con sus costosos ropajes, jamás había tocado a los leprosos que había en su ciudad, y ni siquiera se atrevía a mirarlos. Cuando un leproso se le acercaba para pedirle limosna, él se la daba, pero siempre mandaba que se la entregase algún otro. Acostumbraba a pasar por el hospital de leprosos apartando a un lado la cara, tapándose la nariz con un pañuelo.

Sin embargo, en el interior de Francisco ya había comenzado a trabajar una fuerza poderosa. Un día pareció oír una promesa en lo más profundo de su conciencia: «Todo lo que solías evitar se convertirá en gran dulzura y en un enorme gozo.» Poco después, cabalgando por las llanuras de la región italiana de Umbría, se encontró con un leproso terriblemente desfigurado. Por un

instante la poderosa repugnancia de antes se apoderó del joven. Desde un nivel más hondo, empero, surgió un destello de comprensión: *¡Este es mi hermano!* Francisco se apeó de su cabalgadura, se acercó a la lastimera figura y le dio limosna. Cuando el leproso se acercó a recogerla, Francisco se arrodilló y besó los dedos consumidos por la enfermedad, y mientras lo hacía —según nos narran los cronistas— sintió que su espíritu quedaba dominado por la dulzura y el gozo prometidos.

Comenzamos refiriéndonos al ser humano dominado por su yo; hemos llegado al hombre o la mujer que se han elevado sobre el individualismo para convertirse en universales, inflamados de amor por todos. Ojalá nunca dejemos de esforzarnos hasta llegar a esta conciencia unitaria, por la cual vivimos con la certidumbre de que existe una única vida, y de que todo lo que hacemos tiene consecuencias —para bien o para mal— en todas partes. Tal es el pensamiento que nos comunica John Donne en este texto cautivador: «Ningún ser humano es una isla, íntegra en sí misma; cada hombre forma parte del continente, es un trozo de tierra firme. Si el mar se lleva un pedazo de suelo, Europa se vuelve más pequeña, al igual que si se tratase de una montaña, o al igual que si se tratase de una finca propiedad de tus amigos o propiedad tuya. La muerte de cualquier ser humano me hace disminuir, porque estoy implicado en la humanidad. Y por lo tanto, nunca te preguntes por quién doblan las campanas: doblan por ti.»

La compañía espiritual

Poco después de llegar a San Francisco por primera vez, di un paseo por el centro de la ciudad y tuve una extraña visión: en las calles había centenares de hombres que llevaban el clásico gorro turco en forma de tronco de cono, y con una borla: un fez. Me era imposible entenderlo. ¿Por qué se habían reunido en San Francisco tantos turcos, la mayoría de ellos con la piel muy clara? Después alguien me explicó que en la ciudad se estaba celebrando una convención de *Shriners*¹.

Los seres humanos constituimos una especie gregaria, y en todas partes comprobaremos que las personas que piensan de forma parecida suelen juntarse entre sí. Si visitamos una tienda de artículos para esquiar, veremos a los adoradores del invierno ante las largas hileras de esquís Head, comentando entre sí las posibilidades de que caiga una nevada. En la mayoría de los campus

1. Sociedad existente en los Estados Unidos, y en cuyas convenciones sus miembros suelen llevar un sombrero como el que describe el autor. (N. del T.)

universitarios existe un «día del club» a principios de cada semestre, y con tal motivo se disponen mesas a las que acuden los aficionados al francés, a las excursiones, al ajedrez, al teatro, a la electrónica o a la poesía. Cada día, en las poblaciones y ciudades de los Estados Unidos, desde Albuquerque hasta Zenith, los clubes como el *Rotary* o los *Kiwanis* se reúnen para celebrar comidas de confraternización. Todas las asociaciones académicas y profesionales llevan a cabo asambleas en las que se presentan comunicaciones. Y las cosas se desarrollan de este modo, desde el amanecer hasta la noche.

Por lo tanto, no debería sorprendernos que una parte esencial de la vida espiritual consista en reunirnos con aquellos que poseen una tendencia a la espiritualidad, aquellos que desean colaborar en nuestro desarrollo y que desean que nosotros les ayudemos a crecer. Esto no debería considerarse como un lujo ni como una autocomplacencia. El Buda decía que la mayoría de las personas se lanzan al río de la vida y flotan aguas abajo, empujadas por la corriente hacia uno u otro lado. No obstante, el aspirante a una vida espiritual debe nadar aguas arriba, contra la corriente de lo acostumbrado, lo familiar y la facilidad. La imagen resulta adecuada. Es conocida la forma en que el salmón lucha por remontar la corriente, para acabar volviendo a su hogar original. Aquellos que se disponen a cambiarse a sí mismos son salmones que nadan contra el flujo incesante de la vida egoísta. En realidad, necesitamos todo el apoyo disponible; necesitamos amigos, leales compañeros de viaje. Somos *nosotros* los que tenemos que nadar, por supuesto; ningún

otro puede hacerlo en nombre nuestro. Sin embargo, el avance será más fácil y más rápido si podemos nadar al lado de aquellos que nos estimulan, que marcan un ritmo activo y que no se detienen hasta llegar a su destino. Las cargas se comparten, lo cual las hace más llevaderas; también se comparten las alegrías, multiplicándolas.

En sánscrito este compartir se denomina *sat-sang*. La palabra procede de dos palabras más breves: *sat*, que significa «el bien», «la verdad» o «la realidad», y *sanga*, que quiere decir «grupo» o «asociación». Por lo tanto, significa los buscadores de lo supremo, reunidos en un conjunto.

Todos los días los budistas devotos entonan tres frases, una de las cuales se refiere a esta comunidad de buscadores. «Me refugio en el Buda»: el que muestra el camino, el perfecto recordatorio de que el *nirvana*, o liberación, es realmente posible aquí en esta tierra, durante nuestra vida. «Me refugio en el *dharmá*»: en la ley más profunda de nuestro ser, que afirma que todos somos uno. «Me refugio en el *sanga*»: en la compañía de aquellos que se han reunido para llevar a cabo el propósito supremo de alcanzar la liberación.

Vivir juntos

Oigo que ahora a las personas les gusta la soledad y vivir por su cuenta. Si uno les pregunta por qué, dirán que es más cómodo; pueden hacer lo que deseen, cuando lo deseen, y en la forma en que lo deseen. Cuando llegan arrastrándose hasta la puerta de su casa después del trabajo, cansadas

y nerviosas, no necesitan preocuparse de las peleas de los niños; pueden dar un puntapié a sus zapatos y tirar la ropa en cualquier parte. No tienen que esperar para entrar en el baño; pueden abrir el agua caliente (siempre hay toda la que quieran), prepararse un baño de espuma o poner el patito amarillo en la bañera, y quedarse allí todo el tiempo que haga falta. Y cuando hayan acabado, no hay una pareja ni un compañero de habitación que sea preciso escuchar. Pueden prepararse un «martini» perfecto, poner la música al volumen que prefieran y mimar a la tortuga que está en el terrario, que siempre agradecerá cualquier atención que se le preste. A todo esto se le llama libertad. Yo lo llamo esterilidad, y constituye el camino más seguro para aislarnos cada vez más y ser más egoístas.

De vez en cuando se oye decir que quienes aspiran a crecer espiritualmente deberían dejarlo todo e irse al bosque, o trasladarse a la India y vagar por las laderas del Himalaya. Sin embargo, sólo a través de un contacto diario con las personas —no con árboles, arroyuelos o ciervos— podemos prepararnos para ser más desprendidos en nuestras relaciones personales.

Cuando nos hallamos en compañía de aquellos que tienen una mente espiritual, nos ayudamos unos a otros a crecer mediante el apoyo y el ejemplo mutuos. Puesto que todos somos humanos, también nos brindamos recíprocamente numerosas oportunidades para ejercer la paciencia. De estas dos maneras vamos avanzando. Si las cosas salen bien, magnífico; podemos buscar nuevos retos. Si no salen bien, afrontaremos los desafíos que se nos plantean. No obstante, nada

de esto es posible si vivimos aislados. ¿Cómo podrá lograr la excelencia un jugador de baloncesto que jamás toque un balón? ¿Acaso una bailarina no tiene que ponerse las zapatillas, y un pianista no debe sentarse ante su Steinway? De igual modo, debemos estar junto a las personas si queremos aprender a vivir en armonía con ellas.

A veces las personas me dicen: «Vivo con mi familia, pero es un lugar muy inadecuado para la vida espiritual. Mi padre dice que la meditación no es otra cosa que tonterías, y mi madre tiene miedo de que me convierta en un zombi. ¿Debo cambiar de casa?» Por regla general, es mucho mejor quedarse. No importa que la reacción inicial sea negativa, ni que durante un tiempo tengamos que soportar tomaduras de pelo o hacer el ridículo: todos responden de una manera profunda ante el crecimiento de la bondad y la sabiduría en un hijo, la propia pareja o un padre. Todos empezamos a meditar en circunstancias que no son las ideales. Pero si nos esforzamos al máximo por poner en práctica estos ocho criterios básicos, podemos estar seguros de que dispondremos de todas las oportunidades necesarias para el desarrollo espiritual.

Por consiguiente, si se vive con la familia, muy bien; si no es así, y siempre que resulte viable, viva con amigos. Lo importante es el compartir cotidiano. No basta con alquilar una habitación en un gran edificio y comer en solitario: una casa en la que lo único que hay que decirle a alguien es «¿Ha llegado el correo?» Intente conocer a sus amigos y a las personas con las que conviva. ¿Debería conocer mejor a alguno de ellos? Pregúnteles por su trabajo, sus estudios o

sus proyectos. Intercambie puntos de vista acerca de las sondas espaciales, la vitamina C, la música *country* o las tendencias de la novela actual. Caerá en la cuenta de que unas relaciones ricas con numerosas personas constituyen una de las mayores bendiciones de esta tierra.

Algunas personas se entusiasman cuando las cosas les van bien, pero se retiran a una cápsula aislada cuando las cosas van mal. Vivir solo, empero, sólo sirve para hundirnos en la depresión. Cuando uno se siente inclinado a darle vueltas a un problema, ha llegado el momento justo en que hay que salir y estar con personas. Es la ocasión de volcarse hacia fuera y dejar de lado los problemas: el aislamiento sirve únicamente para hipertrofiarlos y distorsionarlos como los espejos de un parque de atracciones.

La casa espiritual

Los que aspiran a una vida espiritual pueden compartir su existencia de muchas maneras. Para empezar, y siempre que lo permitan las circunstancias, invite a amigos pertenecientes a otras casas a meditar juntos. Pueden venir caminando o en coche a primera hora de la mañana y acompañarle. Quizás también puedan desayunar y salir juntos camino del trabajo o del estudio. Es posible intentar que un día se cene en una casa, y al día siguiente en otra; después se puede continuar reunidos para meditar juntos. Por supuesto, habrá que sacrificarse un poco. Hay que levantarse antes, o saltarse algunas actividades por la tarde. Sin embargo, la casa en que ocurra esto se trans-

formará en un lugar más grato para vivir. Es preciso haber tenido alguna experiencia personal a este respecto para comprenderlo. Si los vecinos echasen una ojeada y viesan a todos allí sentados —quietos, en silencio, con los ojos cerrados— probablemente no se darían cuenta de que estas personas están aproximándose entre sí cada vez más.

Después de un tiempo, todos concederán un gran valor a la habitación dedicada a la meditación. Con anterioridad, la sala de la televisión o la cocina eran el eje de una vida bulliciosa, pero ahora el lugar de meditación —aunque sólo se utilice durante una parte del día— simboliza la creciente armonía que existe en la casa. Poco a poco esa habitación se convierte en sagrada.

Una o dos veces por semana se puede pasar una velada con los compañeros espirituales, leyendo y comentando las escrituras santas y las obras de los místicos. Pueden utilizarse la mayor parte de los documentos espirituales mencionados en el capítulo siguiente, pero aconsejaría de un modo especial *The Bhagavad Gita for daily living* (*El Bhagavad Gita para la vida cotidiana*). En este comentario sobre una de las grandes escrituras sagradas que existen en el mundo, he incluido numerosas sugerencias prácticas para la aplicación del programa de ocho pasos que se presenta en este libro. Creo que podrá comprobarse que no se trata de una exposición árida o de carácter filosófico, sino que hace referencia a nuestra vida de cada día.

El mantra también se ajusta perfectamente a la vida con la familia y los amigos. Por ejemplo, puede dedicarse un breve período de serenidad a la repetición del mantra antes de las comidas, ha-

ciendo que todos recuerden a quienes nos acompañan, la amorosa preparación de los alimentos y el divino Autor de esos dones. ¿Y por qué no llevar el mantra a las excursiones, repitiéndolo en silencio en lugar de distraer al conductor con charlas innecesarias? Puede observarse el paisaje mientras se hace esto; no es preciso cerrar los ojos. La repetición del mantra también ayudará a superar los altibajos de las vacaciones anuales de la familia, donde todos se amontonan en el coche llenos de entusiasmo y regresan al cabo de diez días acalorados y fatigados, desanimados y desmoronados, con unas cuantas pegatinas en las polvorientas ventanas del automóvil, que proclaman que se ha estado de veras en unas cuevas misteriosas y en un bosque petrificado.

El apoyo de los demás beneficiará el sosiego y la concentración de la atención en un único punto. Cuando las personas que nos rodean están leyendo en la mesa —las páginas de deportes, un texto de química, una revista o las cotizaciones de bolsa— es difícil no caer en el mismo hábito. Sin embargo, cuando la mayoría de las personas prestan toda su atención a la comida y a la compañía, lógicamente nosotros haremos lo mismo. De igual modo, si nos damos cuenta de que la precipitación nos domina en la cocina porque esperamos a invitados especiales, es mucho más fácil que nos sosegemos de nuevo si en el resto de la casa se conserva un ritmo pausado.

La hora de las comidas, por supuesto, es el momento más lógico para disfrutar de la buena compañía. ¡Qué gratificador resulta comer alimentos preparados con amor, rodeados por aquellos que amamos y que nos aman! Pensemos

en esa reunión conmovedora, la Última Cena, la sencilla escena en que Jesús comunica sus últimas enseñanzas y despidiéndose de sus discípulos en torno al pan compartido por todos. Todas las comidas deben constituir una especie de sacramento, en la que fortalezcamos no sólo el cuerpo sino también el espíritu.

Sin embargo, para que la comida resulte sacramental el hogar tiene que estar presidido por el amor. En la actualidad se ha convertido con frecuencia en una institución donde personas con intereses distintos ingieren alimentos y duermen. Todos quieren estar en movimiento; nadie encuentra un minuto para estar con otra persona. Parece como si viviésemos en centrifugadoras gigantes que nos sacuden a la menor oportunidad con motivo de nuestras salidas a comprar, las lecciones de baile, las reuniones del club, los campeonatos de bolos y las horas extraordinarias en el trabajo. A veces me preguntan si el lugar de una mujer está en el hogar. Suelo contestar: «Por supuesto. Y también el lugar de un hombre está en el hogar.»

Para que una comida constituya un tiempo compartido, debemos evitar todas las agresiones verbales. Resulta paradójico que, cuando todos los miembros de la familia se reúnen —quizás sólo una vez al día— con frecuencia realicemos observaciones que nos separan y perjudican nuestra digestión. La comida no es el momento adecuado para discutir acerca de cortes de pelo o del largo de la falda, recriminar a alguien por no haber hecho un recado, o disentir sobre política exterior. Por otro lado, no estamos compartiendo cuando adoptamos un silencio fúnebre y nos

hundimos en nuestras propias preocupaciones, abriendo la boca únicamente para decir de vez en cuando: «Pásame la mantequilla, por favor.»

En lugar de considerar la comida como una obligación, como algo que hay que hacer apresuradamente o como una ocasión para discutir agravios, podemos llegar a interpretarla como un valioso momento de comunión. Este período se amplía cuando todos los capacitados para ello se juntan para preparar los alimentos. Si en una casa hay una huerta, o árboles frutales, todos podrán participar asimismo en el cultivo de la comida. Incluso las familias pequeñas pueden plantar, cuidar y cosechar parte de lo que coman; comparten el trabajo y comparten sus resultados. A los niños de todas las edades les encanta atender a seres vivos; así aprenden en qué consisten el crecimiento, la nutrición y los ciclos de la naturaleza.

En lo que respecta al entrenamiento de los sentidos, la compañía espiritual resulta decisiva. Si uno sale con un grupo heterogéneo y entra en un lugar apenas iluminado, es posible que acabe sentándose de nuevo en su rincón favorito, con una jarra de cerveza tibia y las últimas galletitas saladas, mirando cómo el propietario coloca las sillas sobre las mesas y preguntándose a qué ha dedicado la velada. Cuesta decir no a un grupo, y también es difícil decir no a un amigo que sepa engatusarle a uno. No obstante, cuando a uno le rodean compañeros con una mente espiritual, éstos sabrán qué es lo que a uno no le gusta, y viceversa. Se pueden mantener alejadas las tentaciones recíprocas y encontrar juntos una comida sabrosa y saludable, una diversión atrayente y cosas interesantes que hacer.

La diversión

Debido al ardor que las consume, hay personas que consideran que la vida espiritual menosprecia las diversiones. Sin embargo, la vida espiritual no tiene por qué parecer ceñuda. Debería ser alegre, y la diversión ocupa un lugar importante. Si hemos trabajado con ahínco, el cuerpo necesita renovarse y hay que airear la mente. Pasar el tiempo de descanso con la familia o los amigos, en una excursión o en la playa, es un ejemplo típico de compañía espiritual. Sin embargo, no es preciso irse a la playa. ¿Por qué no salir a dar un paseo nocturno repitiendo el mantra? Es probable que se vean cosas que nunca se habían advertido; quizás se tenga la posibilidad de charlar un rato con los vecinos y también con los hijos.

Si se estrena una buena película —siempre existe tal posibilidad...—, vaya a verla en compañía de otros. Una obra de teatro, sobre todo si se trata de una comedia musical con la que nuestros hijos puedan disfrutar, es lo más idóneo, aunque la compañía teatral que la represente esté formada por alumnos del centro de enseñanza secundaria existente en la localidad, cuyos talentos para el canto o la danza no hayan tenido la oportunidad de perfeccionarse demasiado. La iluminación, el vestuario, los bastidores y la presencia en carne y hueso de los ejecutantes concederá a los niños —y también a los adultos— aquello que la pantalla cinematográfica nunca podrá dar. Compartimos algo especial cuando el público y los actores están reunidos en un mismo lugar al mismo tiempo.

Para divertirnos ni siquiera tenemos que salir de casa. Millones de personas, obviamente, piensan que la diversión en casa significa una única cosa: la televisión. ¡Cómo nos hemos dejado esclavizar por estos tubos de rayos catódicos y circuitos integrados! Sugiero apagarla, reflexionar sobre la posibilidad de deshacerse de ella, y probar diversiones participativas en nuestra propia casa o nuestro propio jardín. Especialmente si en la casa hay niños, léales cuentos y obras de teatro en voz alta. Aprenda de memoria unas cuantas líneas, lea el texto o límitese a improvisar. Añada unas cuantas prendas de ropa en desuso, un poco de maquillaje, una peluca, un bigote, y ya está preparado para salir a escena. Haga lo que haga, muéstrese activo. No aceptemos como entretenimiento esos programas de televisión prefabricados y que duren media hora, y no perdamos nuestra capacidad de entretenernos por nuestra cuenta.

Semillas espirituales

Cuando digo que necesitamos ser selectivos con respecto a quienes nos acompañan, no me refiero a que nos encerremos en un pequeño grupo y nos neguemos a mantener el más mínimo contacto con personas que tienen un modo de actuar diferente al nuestro. Debemos ser corteses y amables con todos, comprender sus sentimientos y puntos de vista, y no emitir juicios. Es preciso insistir en la necesidad de establecer relaciones profundas con aquellos que se alegren de los cambios que estamos tratando de efectuar y que deseen ayudarnos a llevarlos a cabo.

Cuando se plantan semillas en el campo, se las rodea de una valla para que estén protegidas. De igual modo, en nuestra calidad de semillas espirituales, conviene rodearnos de la protección de otros que tengan una mente espiritual. Con el tiempo, por supuesto, cuando nuestras nuevas formas de pensar, hablar y actuar se hayan consolidado, podemos estar en compañía de cualquiera sin que eso nos perturbe. En lugar de volver a nuestros anteriores patrones de condicionamiento, influiremos en los demás a través de nuestro ejemplo personal para cambiar también los patrones de esos otros.

Siempre que las personas se juntan para conseguir objetivos egoístas, aumentan enormemente sus capacidades individuales. Sucede algo maravilloso, algo de suma importancia. Comienza a actuar una fuerza irresistible que, aunque no podamos verla, va a cambiar nuestro mundo. En esto reside la potencia y el significado de la compañía espiritual.

La lectura de los místicos

La vida espiritual exige afrontar tantos esfuerzos y tantos desafíos que puede compararse con la subida a una montaña elevada y gigantesca. Comenzamos a ascender desde la llanura—podríamos decir incluso: desde el valle de la Muerte— y lentamente, muy lentamente, vamos subiendo. Por supuesto, surgen gozosas recompensas: saber que al fin y al cabo estamos avanzando hacia la cumbre, mirar hacia atrás y comprobar cuánto hemos avanzado, sentirnos cada vez más fuertes y más vivos. Sin embargo, también aparecen dificultades, y éstas no se desvanecen a medida que vamos ascendiendo. Por todas partes se ven desfiladeros, nuestro camino queda cortado por enormes rocas que hay que superar, y las brumas y las tempestades llenas de turbulencias obstaculizan nuestra visión. A veces el camino parece frío y solitario, y ponemos en duda nuestra capacidad de llegar a la cima.

En esos momentos podemos obtener un beneficioso consuelo a través de los escritos de

los místicos que han subido a esta montaña. Siempre que flaquee nuestra confianza —en la mayoría de nosotros, con la misma frecuencia con que se produce el flujo y reflujo de las mareas— podemos apelar a las palabras de estos hombres y mujeres de Dios, renovar nuestros corazones, recuperar el aliento y contemplar una vez más nuestro objetivo supremo. Las pruebas por las que ellos han pasado conceden perspectiva a los obstáculos que se nos plantean, y sus triunfos nos espolean. Comprobamos adónde podemos llegar como seres humanos y cuál es nuestra capacidad para elegir, cambiar, soportar, conocer, amar e irradiar espiritualidad. Personalmente, jamás me canso de leer estos valiosos documentos. ¡Qué gran bendición es estar en la presencia de una santa Teresa o un Sri Ramakrishna!

Cuando viajé por primera vez a los Estados Unidos llevé conmigo la versión completa del libro *La buena nueva de Sri Ramakrishna*, de más de mil páginas, y dediqué muchísimas horas a reflexionar sobre esa obra. Es cierto que tuve que desaprovechar la posibilidad de comer seis o siete veces por día, perfeccionar mis habilidades en el juego del tejo y dormir en una tumbona de mil colores. En cambio, me sumergí en ese gran libro, que proporcionaba una respuesta oportuna a todos los interrogantes espirituales que se me habían planteado. Ni siquiera es necesario leer *La buena nueva* de manera sistemática. En casi todas sus páginas lo que se nos dice habla a nuestra condición, nos fortalece y nos consuela.

La naturaleza de la literatura mística

La literatura mística difiere de otras formas de escritura en el sentido de que, cuanto más profunda se hace nuestra comprensión, más beneficios extraemos de ella. La mayoría de los libros no poseen esta característica. Nuestro interés por una novela policíaca se desvanece después de descubrir que el asesino es el tío del mayordomo, e incluso una buena novela queda limitada por aquello de lo que es consciente su autor. Sin embargo, la profundidad de los escritos espirituales carece de límites, porque proceden de personas cuya conciencia se ha fusionado con lo infinito. Nos llevamos todo lo que seamos capaces de transportar.

Es preciso, empero, advertir ciertas cosas con respecto a la lectura espiritual. Muchos de nosotros poseemos una orientación tan intelectual que fácilmente podemos interpretar de manera errónea sus objetivos. La lectura espiritual tiene el propósito de inspirarnos un cambio y de mostrarnos cómo cambiar, pero estoy convencido de que los propios místicos reconocerían —y algunos de ellos lo han aprendido por el método del ensayo y error— que la lectura no puede reemplazar a la experiencia. Por mucho que hayamos leído a los místicos, no podemos avanzar en el sendero espiritual sin practicar sus enseñanzas en la vida cotidiana.

Se trata de una dura advertencia para algunos de nosotros. Un pensador contemporáneo lo expresó de modo muy elocuente cuando señaló que, si tuviésemos que elegir entre unirnos con Dios y oír una conferencia sobre el tema, la ma-

yoría de nosotros se dedicaría a buscar un buen asiento. Tengo que reconocer que, con anterioridad, yo mismo había llegado a creer que todo el conocimiento se encontraba entre las dos tapas de un libro, y ante el aroma de un volumen que acababa de salir de la imprenta reaccionaba como reacciona un *gourmet* ante el aroma de una salsa exquisita. Me deleitaba abriendo con cuidado un libro recién comprado, admirando la impresión y la encuadernación, e imaginando el momento en que podría sentarme en mi sillón, abrir el capítulo primero y absorber su sabiduría. Más adelante, empero, gané en capacidad de discriminación.

En cierta ocasión visité en su casa a un famoso escritor de obras de espiritualidad, quien me llevó a su biblioteca, repleta de volúmenes. Había libros sobre todos los tipos de meditación imaginables, y se trataba realmente de un conjunto impresionante. Le dije: «Con todos estos libros sobre el tema, usted deber ser un experto en meditación.»

Me miró con cierto embarazo. «En realidad, estoy tan ocupado leyendo y estudiando que no tengo tiempo para meditar», respondió.

A continuación, sacó de los estantes algunas de sus obras favoritas. «Sin duda conocerá todos estos libros.»

Ahora me tocaba a mí el sentirme un tanto confundido. «Sólo algunos de ellos.» No quise decirlo, pero en lugar de leer acerca de la meditación, yo había empleado mi tiempo en practicarla.

Si desea conocer la tradición mística, no acuda a libros que hablen *sobre* los místicos: vaya

directamente a los grandes místicos. Una exposición académica puede ser útil, pero los testimonios personales constituyen una ayuda infinitamente más eficaz. Cuando estudiaba literatura inglesa, se esperaba que los alumnos supiésemos mucho sobre las obras de Shakespeare: los propósitos de Hamlet, la psicología de Lady Macbeth o los tipos de comedia existentes en *Sueño de una noche de verano*. Leí muchísimos libros escritos por toda clase de eruditos, críticos, directores de teatro, historiadores del teatro, actores, y todos los libros versaban *sobre* Shakespeare: innumerables volúmenes escritos desde perspectivas de segundo orden. Leí lo que pensaba I.A. Richards sobre el comentario de Bradley acerca de la opinión de Coleridge en torno a la valoración de Shakespeare que hace Dryden en su *Ensayo sobre la poesía teatral*. ¡Aquello no acababa nunca! Más tarde caí en la cuenta de que, reflexionando sobre las palabras del propio Shakespeare, podía haberme introducido en los personajes, los giros de la trama, la poesía y la textura misma de las obras y del espíritu de Shakespeare. Sin embargo, al principio no sabía nada de esto; probablemente carecía de la confianza necesaria para llevarlo a cabo. Sólo después de haber aprendido a meditar y de haber empezado a confiar en mis propios poderes de observación me di cuenta de que había creído equivocadamente que un montón de mapas constituía un equivalente del país real.

Por lo tanto, lea las palabras de san Agustín y no haga lo que yo hice con Shakespeare: leer lo que A afirma que B ha dicho que C pensaba sobre san Agustín. Las posibilidades de apartarse

de lo esencial aumentan cada vez más, porque existen numerosos libros sobre la vida espiritual, una cantidad abrumadora. No pierda el tiempo con tenues reflejos: vaya directamente a los orígenes de la luz.

Los libros elegidos entre los clásicos del misticismo deben leerse con lentitud y profundidad. No estamos buscando información, sino comprensión e inspiración. Leamos un poco cada día, reflexionemos sobre ello, y a continuación intentemos practicar lo que hemos aprendido.

Se cuenta que un hombre encontró en el camino una gran piedra con estas palabras grabadas: «Debajo de mí hay una gran verdad.» El hombre se esforzó por hacer girar la piedra y finalmente lo logró. Del otro lado estaba escrito: «¿Por qué quieres conocer una nueva verdad si no pones en práctica aquellas que ya conoces?»

En la lectura espiritual, además, se tarda en asimilar las verdades con las que nos encontramos. Es mucho más útil leer unos cuantos libros y hacerlos carne de nuestra carne, que leer muchos libros con rapidez y superficialidad. Uno obtiene más cosechas cultivando su propio jardín, aunque sea diminuto, que volando en avión sobre todo el terreno cultivable existente en la provincia.

He descubierto que la lectura espiritual resulta especialmente beneficiosa después de la meditación vespertina. Una vez acabada la lectura, me voy a la cama y repito el mantra hasta que me duermo. Esta secuencia tiene un motivo muy sencillo: lo que colocamos en nuestra conciencia por la noche nos acompaña durante el sueño. Si utilizamos este valioso tiempo para llenar nues-

tra mente con materiales turbulentos procedentes de libros, películas o espectáculos televisivos, esto es lo que veremos y oiremos en nuestros sueños. Por otra parte, si adoptamos esta secuencia nocturna de meditación, lectura espiritual y repetición del mantra, nuestros sueños reflejarán paulatinamente una velada que ha sido empleada con sabiduría. Creceremos en paciencia, seguridad y sabiduría, incluso durante el sueño.

En consecuencia, sugiero que se haga media hora de lectura todos los días, preferiblemente por la noche. Si tal cosa no es posible, lea durante quince minutos. Es probable que pronto desee dedicar más tiempo a esa lectura. Se convertirá en algo que anhelará hacer, como si se tratase de la cena, que estoy seguro que no suele olvidar.

En esto, al igual que en otras cosas, observará lo que el Buda denominaba el sendero del medio. Conviene hacer un poco de lectura espiritual todos los días para que nuestro entusiasmo no decaiga, pero también debemos apelar a nuestra capacidad de discriminación. Sin duda constituiría un error el apartarnos de nuestro trabajo, de nuestra familia o del resto de nuestras obligaciones, y encerrarnos en una habitación con la única compañía de libros, por muy sugerentes que éstos sean.

Lecturas diversificadas

En todas las religiones pueden hallarse tesoros de la mística, y no debemos limitarnos a la tradición que nos resulte más familiar. Ninguna época, ninguna persona, ninguna convicción tie-

ne el monopolio de la sabiduría espiritual. La recompensa la encontrarán –y siempre la han encontrado– los hombres y las mujeres que se preocupen por obtenerla y se atrevan a ello. Por supuesto, sea cual fuere el místico al que acudamos, encontraremos las mismas verdades, porque la experiencia mística es la misma en todas partes. Existe una única realidad suprema, y sólo puede haber un único tipo de unión con ella. Sin embargo, el lenguaje, la tradición, el modo de expresión y el enfoque cultural serán distintos. Unos escriben en francés, y otros en pali. Uno escribe en poesía, otro en prosa. Uno habla de la Madre, otro de Su Majestad, y otro del Amado. En esto consiste la belleza de la literatura espiritual: por un lado, refleja la fascinante diversidad de la vida; por el otro, los principios permanentes que se encuentran detrás de la diversidad, con independencia del tiempo y el lugar.

Aquí, empero, es útil efectuar una distinción práctica. Por un lado, hay libros que leemos básicamente como fuente de inspiración. Pueden ser magníficos, nos hacen falta, pero en su conjunto abarcan ideas, prácticas y métodos de meditación muy diversos. Si nos proponemos seguir al pie de la letra lo que leemos –por ejemplo, esta semana los maestros hasídicos, y la semana siguiente, san Antonio–, estaremos bailando y cantando durante siete días, y viviendo a pan y agua los siete días siguientes. Esto demuestra la necesidad de la otra clase de lectura espiritual que denomino formativa: aquellas obras que proponen de manera práctica los consejos específicos de nuestro maestro espiritual. Debemos acudir con libertad a los clásicos de todas las grandes tradi-

ciones místicas para inspirarnos en ellos, pero esto nunca deberá hacernos olvidar la lectura y relectura de los principios que tratamos de seguir en nuestra vida cotidiana.

Los grandes documentos

Podemos apreciar la universalidad de la actitud mística, y también el carácter individual de los místicos, al examinar las lecturas que han servido de una ayuda especial y comprobable a quienes aspiran a una vida espiritual. Comencemos por la tradición occidental. En su entusiasmo por Oriente, en la actualidad muchas personas del mundo occidental no tienen en cuenta la amplitud y la profundidad de los escritos místicos pertenecientes a su propia tradición. *Hay* grandes libros que proceden de Oriente, y es preciso leerlos, pero ¿por qué confundir la perspectiva espiritual con los ropajes exóticos de los cuales parece estar revestida, a ojos de un no iniciado? En realidad, me he encontrado con este fenómeno en ambos mundos. Algunos de mis amigos de la India, sobre todo los más jóvenes, anhelan lo occidental; desde la distancia, todo parece muy novedoso y atractivo, es un material sumamente embriagador. Y en los Estados Unidos, basta con mencionar los mandalas, el Tai Chi o el *tantra yoga* para que las cabezas comiencen a dar vueltas. En dosis pequeñas, esto es bastante inocuo, pero cuando nos hace olvidar la excelencia de nuestro propio legado, sufrimos una auténtica pérdida.

La tradición cristiana ha dado origen a nume-

rosos grandes santos que nos han dejado relatos acerca del desarrollo de su conciencia. Uno de los que me atrae profundamente es santa Teresa de Ávila, cuyos tres libros principales –*Vida, Camino de perfección* y *Las moradas o Castillo interior*– constituyen la crónica de casi veinte años de aprendizaje espiritual que transformaron a esta joven mujer, de belleza y cualidades notabilísimas, en una humilde sierva del Señor. Teresa también nos dejó unos cuantos poemas breves, con el sello de su propia experiencia, que sirven de textos inspiradores para la meditación. En el que figura a continuación quedaba bien clara la sencillez del alma de Teresa y su capacidad para llegar a la esencia de las cosas:

Nada te turbe, nada te espante.
Todo se pasa; Dios no se muda.
La paciencia todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene nada le falta:
sólo Dios basta.

Hace poco más de cien años otra mujer con el mismo nombre, santa Teresa de Lisieux –conocida popularmente como Teresita del Niño Jesús– se ha ganado los corazones de sus lectores de todo el mundo. Teresa, canonizada en nuestro siglo, murió a la edad de veinticuatro años y dejó al mundo un solo libro escrito de su puño y letra, *Historia de un alma*. Su inmenso atractivo se debe básicamente a lo que ella llamó una vez su «caminito»: los mil y un pequeños actos de bondad hacia la familia y los amigos, por los cuales aprendemos a olvidarnos de nosotros mismos a través de la alegría y el bienestar de todos. La encantadora combinación de ingenuidad y de osa-

día espiritual que muestra Teresa de Lisieux se pone de manifiesto con elocuencia en este pasaje de *Historia de un alma*, donde ella describe cómo aprendió a querer a una monja de su convento a la que encontraba «desagradable en todos los sentidos»: «No queriendo ceder a la antipatía natural que experimentaba, me dije a mí misma que el amor no debía consistir en sentimientos sino en actos. Entonces, me dediqué a hacer por esta hermana todo aquello que haría por la persona más amada... Traté de prestarle todos los servicios posibles, y cuando sentí la tentación de contestarle de forma desagradable, me contenté con brindarle mi sonrisa más cordial e intenté cambiar de tema...

»Puesto que esta hermana ignoraba por completo mis sentimientos hacia ella, ... cierto día me dijo con un aire muy satisfecho, casi con estas mismas palabras: “¿Podrías decirme, hermana Teresa, qué es lo que tanto te atrae de mí? Cada vez que me miras te veo sonreír.” ¡Ah! Lo que me atrae es Jesús, oculto en las profundidades de su alma, Jesús, que convierte en dulce lo más amargo...»

Otro manual práctico de formación espiritual procede de un hombre llamado hermano Lorenzo. A la edad de dieciocho años contempló por azar la silueta de un árbol desnudo que se recortaba sobre el cielo gris, y al darse cuenta de que en primavera retoñaría de nuevo con toda su gloria, adquirió una conciencia profunda y duradera del poder de Dios. Ingresó en un monasterio carmelita, donde por supuesto debía llevar a cabo las mismas labores que realizaban los demás monjes. Lorenzo nos cuenta que siempre había

experimentado aversión por todo lo relacionado con la preparación de la comida. Para sus adentros, supongo, debió entonces decir a sus superiores: «Permitidme trabajar en el establo o en la tierra. Permitidme iluminar manuscritos. Pero, por favor, a la cocina no.» Por lo tanto, le mandaron a la cocina, no por maldad, sino para ayudarle a superar sus preferencias y sus rechazos, sabiendo que la paz del espíritu no puede depender de las circunstancias externas. El hermano Lorenzo se vio colocado entre las ollas y las sartenes, las ensaladas y las salsas, mientras que el hermano al que le gustaba cocinar y que era capaz de hacer un *soufflé* impecable fue enviado probablemente a la lavandería.

A continuación, se produjo una transformación maravillosa. Con una acendrada dedicación a lo largo de muchos años, Lorenzo se esforzó por recordar la presencia de Dios en todo momento, incluso en la cocina. Cuando finalmente logró recordarla, llegó a decir que en medio del estrépito y el desorden de sus ollas y sartenes se hallaba tan cerca del Señor como cuando se arrodillaba a rezar en la capilla. Puede leerse este consejo sencillo y práctico en su libro *La práctica de la presencia de Dios*.

Desde que se imprimió por primera vez en 1472, *La imitación de Cristo* de Tomás de Kempis ha sido —después de la Biblia— el libro religioso más leído en la cristiandad. No es una narración sino un libro de consejos espirituales, una «introducción a la vida devota». Escuchemos lo que afirma acerca del amor: «Gran cosa es el amor: por sí mismo ilumina todo lo que es pesado, y soporta imperturbable todo lo que es in-

justo. Porque lleva una carga que no pesa, y todo lo que es amargo lo convierte en dulce y sabroso...

»El amor no siente las cargas, no piensa que nada sea una molestia, se propone aquello que está por encima de sus fuerzas, no aduce la excusa de la imposibilidad... Aunque esté agotado, no se cansa; aunque se vea presionado, no se siente acosado; aunque se alarme, no queda confundido; como una llama viva y una antorcha encendida se esfuerza por ascender y pasa con seguridad a través de todo...

»Siempre que nos buscamos a nosotros mismos, nos apartamos del amor.»

Este capítulo íntegro —«Sobre los efectos maravillosos del amor divino»— constituye un texto perfecto para la meditación. También hay otros pasajes que sirven de inspiración, pero al leer la *Imitación de Cristo* o al seleccionar textos pertenecientes a ella, debemos tener en cuenta algo. Tomás de Kempis fue monje durante más de setenta años, y a veces emplea un lenguaje adecuado para una orden monástica pero no para los laicos. En su calidad de maestro de novicios, aconsejaba a sus discípulos que olvidasen el mundo que habían dejado atrás. Nuestra meta, en cambio, tiene que ser «estar en el mundo pero no ser del mundo»: esforzarse por avanzar con gracia entre todas las actividades de la vida cotidiana, sin caer en la trampa de las cosas exteriores o de nuestros deseos interiores.

Igualmente, a la manera medieval, Tomás tiende a comparar los seres humanos con Dios, comparación que no nos es nada favorable. Debemos recordar, empero, que lo innoble de la na-

turalidad humana no consiste en nuestra auténtica mismidad –siempre pura, nunca manchada por pensamientos, palabras u obras– sino en el yo usurpador que se ha apoderado del reino de la conciencia. Este individuo brutal no es el auténtico «yo». Puede y debe ser desposeído del trono donde emite con arrogancia sus órdenes egoístas, y hay que expulsarlo para siempre, permitiendo que el yo auténtico ocupe el lugar que le corresponde y reine una vez más con toda su gloria. John Woolman, místico protestante de la época de la América colonial, deja constancia en su *Diario* de la experiencia de tal coronación: «En un período de enfermedad, aquejado de pleuresía... estuve tan cerca de las puertas de la muerte que llegué a olvidar mi nombre. Deseoso de saber quién era, vi una masa de materia de color apagado y gris, entre el sur y el este, y se me dijo que esta masa eran seres humanos en la condición más miserable, y vivos, y de que yo estaba mezclado con ellos, y por lo tanto, no podía considerarme a mí mismo como un ser distinto o separado.

»Permanecí en este estado durante varias horas. A continuación, oí una voz suave y melodiosa, más pura y armoniosa que cualquier voz que mis oídos hubiesen oído con anterioridad; y pensé que era la voz de un ángel que hablaba con otros ángeles. Las palabras que pronunció eran las siguientes: *John Woolman ha muerto*. Pronto recordé que yo fui una vez John Woolman, y después de asegurarme de que estaba vivo en mi cuerpo, me sorprendió en grado sumo qué habría querido decir aquella voz celestial...

»Finalmente sentí que el poder divino prepa-

raba mi boca para que yo pudiese hablar, y entonces dije: "Éstoy crucificado con Cristo, y a pesar de todo, vivo; pero no soy yo el que vive, sino que es Cristo el que vive en mí. Y la vida que ahora vivo en la carne es por la fe en el Hijo de Dios que también me amó y se dio a sí mismo por mí." Entonces se desveló el misterio, y advertí que había gozo en los cielos por un pecador que se había arrepentido, y que esa frase, *John Woolman ha muerto*, no significaba otra cosa que la muerte de mi propia voluntad.»

El peregrino ruso es obra de un campesino anónimo, un alma humilde y sencilla. Con un par de libros santos y un poco de pan en su zurrón, este hombre sin hogar y con un brazo tullido recorre las ciudades y las tierras de la Rusia del siglo XIX, repitiendo la plegaria de Jesús. Pasa por tiempos de aflicción: le roban, está a punto de morir por congelación, le acusan falsamente de un crimen. Sin embargo, también hay momentos de esplendor espiritual, cuando está al lado de su maestro, cuando le acogen cordialmente los cristianos llenos de amor y devoción, y cuando hace un favor a los mismos hombres que le han robado. Toda la narración pone de manifiesto con viveza el poder que tiene la repetición del nombre santo.

En el judaísmo hay diversas partes del Antiguo Testamento que contienen la más sublime poesía. El rey David, el Salmista, escribe: «Como el ciervo anhela la fuente, así te anhela mi alma, Señor. Mi alma está sedienta de Dios, del Dios vivo: ¿cuándo llegaré hasta Dios y estaré en su presencia?»

Imaginemos las secas colinas en un día abra-

sador, y un ciervo en busca de agua, con la cabeza y la lengua abatidas. Andará todo lo necesario y soportará cualquier esfuerzo para encontrar agua; no puede pensar en otra cosa. Exactamente ésta es la forma en que debemos anhelar a Dios.

También los místicos del islam –Ansari de Herat, Jalaluddin Rumi, Fariduddin Attar– han alabado durante siglos al Señor con un lenguaje magnífico. En este texto Rumi expresa con elocuencia la esencia de la unión entre el alma y el divino Amado:

Con tu dulce alma mi alma
se ha unido, como lo hacen el agua y el vino.
¿Quién podrá hacer que el vino y el agua se separen,
o que nos separemos tú y yo cuando estamos unidos?
Tú te has convertido en mi yo más grande;
ya no me pueden atar los pequeños lazos.
Tú te has apoderado de mi ser,
¿y acaso ahora no me apoderaré yo de ti?
Tú siempre has afirmado ante mí
que yo siempre sabré que tú eres mío.
Tu amor me ha penetrado por completo,
su estremecimiento se ha enroscado con mis huesos
y mis nervios.
Descanso, como una flauta en tus labios;
como un laúd me reclino sobre tu pecho.
Sopla en mi interior para que yo pueda suspirar;
tañe mis cuerdas, y brillarán mis lágrimas.

El budismo posee una tradición venerable de escritos místicos; de un modo especial, recomendando el Dhammapada. Sus veintiséis capítulos destilan la esencia de las enseñanzas del Buda y llevan el sello de su experiencia personal. El Buda era un científico espiritual con una inteligencia sagaz, y que mostraba una lógica infatigable en su búsqueda de la verdad. Mediante imágenes

sencillas que los campesinos de la India antigua podían captar con facilidad —y que para nosotros no son menos elocuentes hoy en día— expone la condición humana de un modo tan incisivo como lo hace un médico experimentado. El diagnóstico: deseo violento, posiblemente letal. El antídoto: el *nirvana*, la extinción de todo egoísmo. El pronóstico: favorable, excelente. Y por último, como cabía esperar de un buen médico, un remedio fuerte pero vigorizante, con objeto de garantizar la recuperación: los «ocho buenos caminos», basados en la práctica de la meditación.

En su libro *Footsteps of Gautama the Buddha*, Marie Byles narra la vida del Buda como podría haberla contemplado uno de sus primeros discípulos. Extraída de documentos antiguos, en esta vivaz narración aparecen personajes fascinantes. Constituye un libro adecuado para leer en voz alta a los jóvenes, pero hay que estar preparado para ciertos sobresaltos y sorpresas en el momento en que el Buda se encuentra cara a cara con el terror del país: Angulimala, un bandido feroz.

El hinduismo abarca un conjunto enorme y heterogéneo de escrituras sagradas y libros místicos, algunos de los cuales se remontan a muchos miles de años. Los Upanishads —los textos más antiguos— se cuentan entre los documentos espirituales más profundos que existen. El filósofo alemán Schopenhauer afirmó: «Se trata de la lectura más gratificante y más elevada que posiblemente existe en el mundo. Me ha servido de consuelo a lo largo de mi vida, y lo será en mi muerte.» Han llegado hasta nosotros más de un

centenar de Upanishads, y de éstos hay unos diez que suelen considerarse como los principales. Los he traducido, junto con dos o tres Upanishads «menores», como textos para ser utilizados en la meditación. Otro conjunto de traducciones recomendable consiste en la obra *The Upanishads: Breath of the Eternal*, de Swami Prabhavananda.

Para mí, el Katha es uno de los Upanishads más importantes. Un adolescente llamado Nachiketa acude a la mansión de Yama, el Rey de la Muerte. Allí, como gesto de hospitalidad, la Muerte le ofrece tres dones. ¿Desea una larga vida? ¿Oro y joyas? ¿Reinos y poder? Nachiketa, el perfecto aspirante a la vida espiritual, responde que todo esto caerá un día en manos de la Muerte. «Concédeme algo permanente, algo que quede fuera de tu alcance», le dice. Yama, complacido, instruye al muchacho acerca de los misterios de la muerte y la inmortalidad.

Quienes estén interesados en la teoría y la práctica de la meditación pueden acudir a un texto clásico: los sutras de yoga de Patanjali. Patanjali fue un brillante maestro de meditación en la India antigua, que recogió lo que los sabios anteriores habían aprendido sobre la mente y su dominio —¡muchísimo!— y lo dispuso en un valioso manual que se caracteriza por el rigor científico de su presentación. La obra de Patanjali posee un nivel de condensación tan notable como los apuntes de clase de un profesor, porque su propósito consistía en ser completada, interpretada y comentada por un maestro experimentado. Se han publicado numerosas ediciones, pero la que recomiendo es *How to know God: The yoga*

aphorisms of Patanjali, de Swami Prabhavananda, cuyos comentarios —dirigidos a un público occidental sincero— combinan el carácter práctico con la perspectiva de una profunda experiencia espiritual.

Anteriormente mencioné *La buena nueva de Sri Ramakrishna*, el único volumen que llevé conmigo cuando viajé a los Estados Unidos. Fue escrito por un maestro de escuela jubilado que estaba completamente dedicado a Sri Ramakrishna, impresionante místico de Bengala en el siglo XIX. Este maestro de escuela, que con modestia firmaba únicamente con la letra «M», amaba tan profundamente a su propio maestro que se sentaba en su pequeña habitación después de ponerse el sol y escribía de memoria todo lo que habían dicho el maestro, sus discípulos y sus invitados, en ocasiones desde la mañana hasta la noche. Se trata de una obra extraordinaria, que Aldous Huxley calificó como el mayor logro de literatura hagiográfica que se ha dado en el mundo, y está repleta de elocuentes parábolas, lúcidas explicaciones de difíciles cuestiones espirituales, y sorprendentes relatos sobre la unión mística. Si uno comienza a leer este libro, jamás querrá separarse de él.

El Bhagavad Gita es el libro que ha tenido un mayor significado para mí, entre las obras pertenecientes a todas las tradiciones espirituales. En palabras de Gandhi, «se transformó en mi diccionario de consulta diaria. Al igual que yo acudía al diccionario de inglés en busca de los significados de aquellos términos ingleses que no comprendía, acudía a este diccionario de conducta para encontrar una rápida solución a todos

mis problemas y desventuras». Para que el Gita resulte más accesible a los lectores modernos, he llevado a cabo mi propia traducción y un comentario práctico en *The Bhagavad Gita for daily living*, basándome en mi experiencia personal para mostrar la forma en que pueden aplicarse los preceptos del Gita en nuestras propias vidas.

Los dieciocho capítulos del Gita exponen un diálogo entre el joven príncipe Arjuna, que nos representa a todos, y el propio Señor, en forma de Sri Krishna. Arjuna formula numerosas preguntas, numerosas reservas y numerosas dudas: su maestro divino las soluciona con paciencia. Un pasaje, hacia el final de la obra, contiene la quintaesencia de la sabiduría espiritual. Arjuna desea conocer la naturaleza de aquellos que han escalado las cimas de la conciencia humana. Para aquellos de nosotros que llevamos a cabo esta osada ascensión, la respuesta del Señor —como las palabras seguras de un guía perfecto— nos recuerdan lo que seremos cuando lleguemos a la cumbre.

Sin errar en su criterio,
soberano de sus sentidos y pasiones,
libre del clamor de sus gustos y rechazos,
lleva una vida sencilla y segura de sí,
basada en la meditación, utilizando su habla,
su cuerpo y su mente para servir al Señor del Amor.
Exento de egoísmo, agresividad, arrogancia,
de la ambición de poseer personas o cosas,
se encuentra en paz consigo mismo y con los demás
y entra en el estado unitivo.
Unido con el Señor, siempre alegre,
más allá del alcance del egoísmo y la aflicción,
me ve en todas las criaturas vivientes,
y alcanza la suprema devoción por mí.

Al amarme comparte mi gloria
y entra en mi ser sin límites.
Todos los actos que lleva a cabo están a mi servicio
y por mi gracia obtiene la vida eterna.

¡Ojalá que todos, mediante este esfuerzo incesante y el amor y la gracia infinitos de aquel que es el origen de todo, lleguemos a ese estado de bienaventuranza!

Textos para la meditación

1. La oración de san Francisco

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.
Donde haya odio, ponga yo amor;
donde haya injuria, ponga yo perdón;
donde haya duda, ponga yo fe;
donde haya desesperación, esperanza;
donde haya obscuridad, ponga yo luz;
donde haya tristeza, alegría.

Oh divino Maestro, concédeme que no busque tanto
ser consolado como consolar,
ser comprendido como comprender,
ser amado como amar;
porque es dando como recibimos;
es perdonando como somos perdonados;
es muriendo a uno mismo como nacemos a la vida eterna.

2. Buena voluntad

Que todos los seres se llenen de alegría y de paz.
Que todos los seres, en todas partes,
los fuertes y los débiles,
los grandes y los pequeños,
los humildes y los poderosos,

los bajos y los altos,
los sutiles y los bastos.

Que todos los seres, en todas partes,
los que se ven y los que no se ven,
habiten lejos o cerca,
que sean ya o que esperen ser en el futuro:
que todos se llenen de una alegría perdurable.

Que nadie decepcione a otro.
Que nadie desprecie a otro.
Que ninguno, por ira o por resentimiento,
desee ningún sufrimiento a otro.

Al igual que una madre, con su propia vida,
protege a su hijo, a su único hijo, del daño,
deja que en tu interior crezca
un amor ilimitado por todas las criaturas.

Que tu amor fluya hacia fuera por todo el universo,
hasta colmar su altura, su profundidad, toda su extensión,
un amor ilimitado, sin odio ni enemistad.

A continuación, ya estés quieto o camines,
te sientes o te reclinas,
mientras estés despierto,
esfuérzate por esto con una mente centrada en un solo
tu vida traerá el cielo a la tierra. [punto;

El Buda (*Sutta Nipata*)

3. Un salmo de David

El Señor es mi pastor, nada me falta.
Por prados de fresca hierba me apacienta.

Hacia las aguas de reposo me conduce,
y conforta mi alma;
me guía por senderos de justicia,
en gracia de su nombre.

Aunque pase por valle tenebroso,
ningún mal temeré, porque tú vas conmigo;
tu vara y tu cayado, ellos me sosiegan.

Tú preparas ante mí una mesa
frente a mis adversarios;
unges con óleo mi cabeza,
rebotante está mi copa.
Sí, dicha y gracia me acompañarán
todos los días de mi vida;
mi morada será la casa del Señor
a lo largo de los días

Salmo 23

4. Todo lo que hagas

Una hoja, una flor, una fruta, o incluso
el agua, ofrecidas a mí con devoción,
las aceptaré como el don amoroso
de un corazón entregado. Todo lo que hagas
conviértelo en una oferta a mí:
el alimento que comas o la adoración que realices,
la ayuda que prestes, y hasta tu sufrimiento.
Así te verás libre de la esclavitud del karma,
de los resultados de la acción, buenos y malos.

Soy el mismo para todos los seres. Mi amor
siempre es el mismo. A pesar de todo, aquellos
que meditan sobre mí con devoción
habitan en mí, y yo resplandezco en ellos.

Hasta el peor de los pecadores se convierte en santo
cuando me ama con todo su corazón. Este amor
pronto transformará su personalidad
y llenará su corazón con una paz profunda.
Tal es mi promesa, oh hijo de Kunti:
aquellos que me aman jamás perecerán.
Incluso aquellos que tienen un defecto de nacimiento
han alcanzado el supremo objetivo de la vida
cuando se refugian en mí. ¡Cuánto más
los brahmanes puros y los sabios reales que me aman!

No concedas tu amor a este mundo cambiante
de sufrimientos, sino dame a mí todo tu amor.
Dame tu mente, tu corazón, toda tu adoración.
Anhélame siempre, vive siempre para mí,
y te unirás a mí.

Bhagavad Gita 9, 26-34

5. Sólo vi a Dios

En el mercado, en el claustro, sólo vi a Dios.
En el valle y en la montaña, sólo vi a Dios.
A menudo le he visto junto a mí en la tribulación;
en la alegría y en la suerte, sólo vi a Dios.
En la plegaria y en el ayuno, en la alabanza y en la
[contemplación,
en la religión del Profeta, sólo vi a Dios.
Ni cuerpos ni almas, ni accidentes ni substancia,
ni cualidades ni causas, sólo vi a Dios.
Abrí mis ojos y a la luz de su cara que me rodeaba
en todo lo que descubría la vista, sólo vi a Dios.
Como una vela yo me fundía en su fuego:
en medio de las llamas que resplandecían, sólo vi
a [Dios.
Yo mismo, con mis propios ojos, lo vi con toda
[claridad,
pero cuando miré con los ojos de Dios, sólo vi a Dios.
Me transformé en nada, desaparecí,
y he aquí que yo era el Viviente en todo, pero sólo vi
[a Dios.

Baba Kuhl de Shiraz

6. Plegaria por la paz

Presencia adorable,
tú que estás adentro y afuera,
arriba y abajo, y que lo rodeas todo,
tú que penetras en el interior
de cada célula de mi ser,

tú que eres el ojo de mis ojos,
el oído de mis oídos,
el corazón de mi corazón,
la mente de mi mente,
el aliento de mi aliento,
la vida de mi vida,
el alma de mi alma.

Bendícenos, Dios bienamado, para que seamos
conscientes de tu presencia en el este y el oeste,
en el norte y en el sur.

Que la paz y la buena voluntad perduren entre
los individuos, las comunidades y las naciones.
Tal es mi plegaria sincera.

¡Que la paz sea con todos!

Swami Omkar

Otros textos adecuados para la meditación son los siguientes:

- * El Dhammapada del Buda
Capítulo 1; capítulo 26
- * El Bhagavad Gita
Capítulo 2, versículo 55-72
Capítulo 12
Capítulo 18, versículos 49-73
- * Los Upanishads
Katha (cantos 2-5)
Isha, Mandukya, Shvetashvatara
- * Nuevo Testamento
1 Corintios 13
Mateo 5-6: la plegaria del Señor y las bienaventuranzas
- * Tomás de Kempis: *La imitación de Cristo*
Libro 3, capítulos 5 y 23

Estos textos, y muchos otros que he seleccionado para meditar, pertenecientes a todas las religiones del mundo, aparecen en el libro *God makes the rivers to flow*, 2ª ed. (Nilgiri Press, 21991).

Lecturas adicionales

El lector recordará que, en el último capítulo de este libro, «La lectura de los místicos», hice una distinción entre la lectura como inspiración y la lectura como instrucción.

La lectura como inspiración se parece a un viaje a un remoto lugar de las montañas o del valle de Cachemira. La palabra «inspiración» significa literalmente «respirar hacia adentro», y cuando abrimos un libro escrito por un auténtico místico, abandonamos el mundo con sus prisas, sus muchedumbres y sus ruidos, y entramos en un reino de invaluable serenidad donde respiramos el aire límpido, puro y vigorizador de aquellas alturas que muy pocos alcanzan. Por muchas veces que haya leído los Upanishads o el Bhagavad Gita, siempre es nueva para mí la sensación de contemplar un mundo vasto e ilimitado, y, en palabras del poeta Keats, «silencioso, sobre una cumbre del Darién».

Se trata de una experiencia maravillosa, pero esto no convierte en un lujo la lectura espiritual. En épocas como las actuales, cuando el ambiente se halla saturado del sensacionalismo de los medios de comunicación, necesitamos entrar cada día en el mundo de los místicos para renovar nuestro espíritu y restaurar nuestra perspectiva.

Sin embargo, si uno ya está practicando la meditación, es importante conceder un sitio especial a aquellos libros que se ajustan al programa que uno se propone seguir. Los grandes místicos que ha habido en el mundo son como exploradores que exponen ante nosotros su visión de la misma

cumbre escarpada, como otras tantas fotografías que atraen nuestra atención. Estas diversas perspectivas nos sirven de inspiración a lo largo del ascenso, pero cuando comenzamos de hecho la escalada, sólo queremos emplear un único mapa correcto y seguir un solo camino de aproximación, no varios. En caso contrario, puesto que los místicos son tan originales, si uno trata de combinar las enseñanzas de san Francisco de Asís con las expuestas por san Francisco de Sales, por ejemplo, podemos terminar confundiendo cosas tan esenciales como el alimento y la diversión.

En esta lista de lecturas recomendadas –que es muy personal– he conservado esta diferencia entre inspiración e instrucción, y he supuesto que el lector ha adoptado el programa que expongo en este libro. Por ese motivo, con algo de vergüenza, comenzaré por recomendar algunos libros míos.

1. El programa en ocho puntos

A veces, cuando recuerdo los libros que he escrito, pienso que las cosas hubiesen sido mucho más fáciles para mí si hubiera podido disponer de tales libros cuando aprendía a meditar. No es otro el motivo por el que los he escrito. Pensemos en el presente libro sobre la meditación, por ejemplo: hubiese dado cualquier cosa por tener a mi alcance una guía como ésta para responder a mis interrogantes, pero no existía nada parecido. ¡Me hubiera sido de tanta utilidad!

Todos los demás libros los he escrito con el mismo propósito básico: ayudar a quienes tratan de poner en práctica este programa de ocho puntos. Al igual que el presente volumen, han sido escritos tomando exclusivamente como punto de partida mi experiencia personal, tanto al seguir yo mismo este programa como al enseñarlo en los Estados Unidos durante más de 25 años.

Todos mis libros son de carácter práctico, y su único propósito consiste en ayudar a que los ideales más elevados de los lectores se encarnen en su vida cotidiana. Podrán encontrarse muchos escritores sobre temas espirituales que exponen teorías, especulaciones, opiniones o creencias. Algunos de estos libros son de carácter académico, y poseen un valor por derecho propio. Sin embargo, yo escribo úni-

camente sobre la práctica efectiva de la espiritualidad, y el lector puede confiar en que, cuando recomiendo algo, lo he puesto en práctica durante muchos años y he comprobado que funciona, no sólo en mi propia vida sino también en la vida de miles de personas a las que he enseñado. A lo largo de los años me he familiarizado estrechamente con las dificultades y los desafíos a los que se enfrentan las personas a medida que profundizan en su meditación, y mis libros se adelantan a los interrogantes que se les plantean a esas personas.

The Bhagavad Gita for daily living es mi obra favorita. Estos tres volúmenes son los más ricos y más personales de todos mis libros. Los escribí con la finalidad específica de servir de ayuda a quienes desean seguir este programa en ocho puntos, y puse todo mi corazón en ellos. Como Mahatma Gandhi, el Gita ha sido mi «libro de consulta diaria» a lo largo de la mayor parte de mi vida adulta, durante más de cuarenta años. En estos volúmenes comento dicha obra versículo a versículo, con objeto de mostrar cómo ilumina la forma de vivir en esta época tan llena de conflictos. No sólo ilumina la vida cotidiana, sino también los acontecimientos de gran magnitud que sacuden el mundo a finales del siglo XX.

Otro de mis propios favoritos es *Dialogue with Death*, cuyo título procede de una antigua escritura india en la cual un osado adolescente ruega al mismo Rey de la Muerte que se convierta en su maestro espiritual. En realidad, es un libro acerca de cómo vivir, ya que ésta es la lección que la muerte tiene que enseñarnos. Escrito con materiales que expuse originariamente a mis alumnos más próximos, constituye una especie de visita guiada por el mundo más fascinante que conozco: el mundo interior, donde actúan fuerzas poderosas, configurando nuestras conductas y nuestras vidas.

Otro libro que sirve para profundizar en la meditación es *Conquest of mind*: textos breves y prácticos que relacionan la excelencia en la vida con el entrenamiento de la mente.

Aun en el caso de que uno no se comprometa todavía a practicar la meditación de un modo habitual, aconsejo cordialmente al lector que lea mi *Mantram handbook*. Es un manual de primeros auxilios sobre cómo utilizar los mantras cada vez que uno se encuentre airado, deprimido, so-

metido a estrés, ansioso, acobardado, sobrecargado, obligado a apresurarse o dominado por una necesidad compulsiva, y, por supuesto, ayuda a ahondar en la meditación personal. Está repleto de ejemplos, todos ellos extraídos de mi experiencia personal en los problemas de cada día.

Por último, pero sin duda uno de los libros más útiles para mi programa de ocho puntos, recomiendo *Words to live by*, un libro que puede llevarse en el bolsillo o en el bolso, y donde aparecen lecturas que sirven de inspiración, con una página para cada día del año. Este libro ha gozado de una inmensa popularidad como inspiración cotidiana.

2. La mística universal

Siempre recomiendo a mis alumnos que no se limiten a leer a los místicos de forma habitual sino que también lean a *diversos místicos*. Cada tradición posee místicos que nos sirven como fieles compañeros, caminan junto a nosotros y nos ayudan en nuestro viaje espiritual. Cuando nos inspiramos de este modo en muchas tradiciones y muchos tiempos y lugares, se nos recuerda que —si bien Dios es invocado utilizando muchos nombres distintos— él es siempre uno y el mismo.

Cuando escribí este libro existían pocos libros dedicados a la mística universal. Me alegra comprobar que hoy en día esto ha cambiado. Un renovado interés por las cuestiones espirituales ha aportado al mercado muchas nuevas traducciones y reimpressiones, y en la actualidad los lectores disponen de una amplia variedad de libros entre los cuales elegir.

Como dije antes, rara vez recomiendo libros sobre mística, ya que es preferible acudir directamente a las fuentes. Sin embargo, y como planteamiento de fondo, recomiendo vivamente una nueva edición de uno de mis antiguos favoritos: *The world's religions*, de Huston Smith (Harper, 1991). Cada capítulo de este libro notable ha sido escrito con erudición, comprensión y espíritu universal.

Además, existen dos conjuntos de extractos breves que utilizo con frecuencia como inspiración: *The perennial philosophy*, de Aldous Huxley (Harper, 1945), y la extensa obra *Treasury of traditional wisdom*, editada por Whitall N.

Perry (Harper, 1971). Uno puede abrir estos libros en cualquiera de sus páginas y encontrar hermosos e inspirados textos escritos por místicos, poetas, santos y filósofos.

Si uno medita siguiendo los criterios que recomiendo, será de utilidad un tercer conjunto de textos: *God makes the rivers to flow*, editado por Eknath Easwaran (Nilgiri Press, 21991). Allí se encontrarán textos para la meditación, largos o cortos, que sintonizarán con todas las preferencias. En todos los casos cumplen los cuatro criterios que he establecido: son positivos, prácticos, sirven de inspiración y son universales.

Pasemos ahora a los clásicos de la mística mundial: las obras y las vidas de los propios místicos.

La mayoría de los grandes místicos occidentales pueden encontrarse traducidos al inglés en una colección dedicada a los clásicos de la espiritualidad occidental de la editorial Paulist Press, que constituye la mejor fuente para los místicos cristianos (y algunos judíos y musulmanes), cuyas ediciones son difíciles de encontrar. También se hallan disponibles en muchas otras ediciones los clásicos de la mística cristiana: las obras de Teresa de Ávila, *El peregrino ruso*, las *Confesiones* de san Agustín, *La historia de un alma: Autobiografía* de Teresa de Lisieux, *La práctica de la presencia de Dios* del hermano Lorenzo, *La imitación de Cristo* de Tomás de Kempis, *La nube del no saber* de un autor anónimo inglés del siglo XIV y, por supuesto, las *Floreccillas* de san Francisco, entre muchos otros textos¹.

He leído pocas obras pertenecientes a las tradiciones místicas judías, ricas y ardientes. En realidad, me parece que hasta hace poco tiempo no había demasiados libros al alcance de alguien ajeno a esas tradiciones. Hoy en día pueden leerse algunos de los principales místicos judíos en la colección de Paulist Press que he mencionado antes, y un renovado interés por la mística judía está originando la publicación de nuevos títulos. Me han servido de inspiración las obras *Language of faith*, editada por Nahum N. Glatzer (Schocken Books, 1967), *Tales of Hasidim*, de Martin Buber (2 vols., Schocken Books, 1947, versión cast., *Cuentos jasí-*

1. En castellano se pueden encontrar muchos en la Biblioteca de Autores Cristianos de la Editorial Católica, de Madrid; y en catalán en la colección Clàssics del Cristianisme de Proa, Barcelona. (N. del T.)

dicos, Paidós Ibérica, Barcelona 1983) y *Your word is fire*, editada y traducida por Arthur Green y Barry W. Holtz (Schocken Books, 1987).

También en el islam ha habido muchos grandes místicos que son desconocidos casi del todo por quienes no dominan la lengua árabe. Recomiendo una vez más la colección de Paulist Press, y también uno de mis antiguos favoritos: *Rumi: Poet and mystic*, traducido por R.A. Nicholson (Allen and Unwin, Londres 1950). Jalaluddin Rumi puede leerse asimismo en otras excelentes traducciones, al igual que otro gran poeta de una categoría similar, Kabir, al que veneran tanto los musulmanes como los hinduistas. También aparece una selección adecuada en *The mystics of Islam*, de R.A. Nicholson (Routledge and Kegan Paul, Londres 1963; versión cast., *Poetas y místicos del islam*, Barath, Madrid 1986).

Para aquellos que desean inspirarse en el Buda Compasivo, una de las figuras espirituales que ha ejercido un atractivo más universal, recomiendo comenzar por el Dhammapada, que conserva las enseñanzas del Buda en versículos breves y fáciles de recordar, de una forma parecida a la forma en que el sermón de la montaña conserva las enseñanzas de Jesús. La traducción que yo he efectuado —*The Dhammapada* (Nilgiri Press, 1986)— posee una introducción y unas notas que son de utilidad, e incluye un boceto biográfico lleno de amor hacia el Buda. Hay otros dos libros que se cuentan entre mis favoritos, y que superan la pura erudición con objeto de captar el espíritu de las enseñanzas del Buda: *The teachings of the Compassionate Buddha*, editado por E.A. Burtt (New American Library, Mentor, 1955), y *Footprints of Gautama the Buddha*, de Marie B. Byles (Theosophical Publishing House, Nueva York 1967).

Por último, en mi propia tradición hinduista —que es quizás la tradición mística más antigua y más rica del mundo— las fuentes de la filosofía perenne son los Upanishads, exposición de carácter visionario y extático acerca de la unidad de vida que recomiendo a todos, porque en realidad no corresponde a una religión en particular, sino a todas. La esencia de los Upanishads es el Bhagavad Gita, el don más grande que la India ha hecho al mundo. Entre las numerosas traducciones de estas obras, recomiendo las que he hecho para mi colección dedicada a los clásicos de la espiritua-

lidad india: *The Upanishads* (Nilgiri Press, 1987) y *The Bhagavad Gita* (Nilgiri Press, 1985). Ambas obras poseen un carácter práctico y lírico, así como introducciones y notas muy útiles, donde se exponen las ideas clave de la mística india para el lector occidental.

La obra *The spiritual heritage of India*, de Swami Prabhavananda (Doubleday, Anchor, 1964) representa una magnífica introducción a la filosofía y la religiosidad india —incluidas las enseñanzas del Buda Compasivo— efectuada por un excelente erudito que también fue un hombre de Dios. Prabhavananda fue alumno de uno de los discípulos directos de Sri Ramakrishna, y un gran maestro que dirigió la labor pionera de la Vedanta Society de Hollywood. Recomendando asimismo su traducción y comentario de los sutras de yoga de Patanjali: *How to know God* (New American Library, 1969; Vedanta Press, 1983).

No suele considerarse que Mahatma Gandhi haya sido un místico, pero creo que en nuestra época nadie ha comprendido mejor cómo aplicar las verdades espirituales a los gigantescos problemas que nos amenazan en la actualidad, a finales del siglo XX. Cada día me he inspirado en su vida y sus escritos, desde el momento en que le visité por primera vez en su *ashram*, mientras yo era aún estudiante en la India británica. En realidad, mi libro *Gandhi the man* (Nilgiri Press, 1977) no es una biografía sino un intento —por lo que sé, el único intento— de responder al interrogante que me acosaba cuando yo estudiaba: ¿cómo llegó a hacerlo? ¿Cómo se transformó este tímido, poco elocuente y joven abogado en un hombre que se alzó en solitario contra el mayor imperio que había conocido el mundo, y sin disparar un solo tiro? Se trata de un libro muy personal acerca de la transformación de Gandhi, narrada en parte a través de extractos de sus escritos, e ilustrado con numerosas fotografías.

Entre las muchas biografías de Mahatma Gandhi prefiero las que han sido escritas por aquellos que tuvieron la oportunidad de conocerle personalmente. Recomendando los libros de Louis Fischer, sobre todo *Gandhi: His life and message for the world* (New American Library, Signet, 1954), así como *Lead, kindly light* (Random House, 1949), de Vincent Sheen, y *Gandhi: A memoir* (Simon & Schuster, 1979), de William Shirer.

«El Gandhi de la frontera» fue el nombre que dieron

los habitantes de la India, antes de la separación de Pakistán, a Abdul Ghaffar Khan, un musulmán procedente de los feroces pueblos patanes, en lo que actualmente es Afganistán y Pakistán, quien reclutó el primer ejército no violento del mundo en apoyo del movimiento de Gandhi en favor de la libertad. Su vida y sus enseñanzas, que constituyen un mensaje decisivo para el mundo musulmán, se describen en la biografía escrita por mí: *A man to match his mountains* (Nilgiri Press, 1984).

Por último, no hay que dejar de lado el conocimiento tan iluminador del principal místico de la India moderna, Sri Ramakrishna. El libro *Ramakrishna and his disciples*, de Christopher Isherwood (Simon and Schuster, 1959), constituye una introducción excelente, pero en el mundo no hay ningún libro como *The Gospel of Sri Ramakrishna*, de «M», uno de sus discípulos directos (Ramakrishna-Vivekananda Center, 1942). He releído innumerables veces este libro maravilloso, y jamás deja de proporcionarme una inspiración nueva.