

EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA

Y

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

JOAQUÍN CARRIZOSA GUTIÉRREZ

<http://joaquincarrizosa.com>

Copyright Agosto de 2008

Joaquín Carrizosa Gutiérrez

Edición

Joaquín Carrizosa Gutiérrez

Todos los derechos reservados por el autor. Queda prohibida cualquier forma de reproducción total o parcial, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización del autor o el titular de la propiedad intelectual.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. Código Penal).

Si se permite cita, nombrando el título del libro y el autor.

A todos aquellos que se dedicaron al conocimiento interior y enseñaron a otros, a los que lo hacen ahora y a quienes lo harán en otras épocas.

**Si te interesa recibir asesoramiento
psicológico y/o instrucción en
mindfulness, visita la web**

<http://joaquincarrizosa.com>

PRÓLOGO

El Despertar de la Consciencia y la Inteligencia Emocional es un trabajo que pretende acercarse al público interesado en esta materia y mostrarle sus aspectos fundamentales desde un lenguaje sencillo y ameno y mostrando una perspectiva acorde con la época actual.

Desde la publicación del libro “Del Pánico a la Alegría” en marzo de 2005 y la posterior publicación de “Meditación Práctica, Aquí y Ahora”, decenas de miles de ejemplares se han descargado de forma gratuita desde la web <http://delpanicoalaalegria.com>, y otros tantos pueden haberlo sido desde las numerosas páginas y servidores donde están instalados y a disposición del público estos trabajos, algo inimaginable cuando escribía ese primer libro con el que ilusionaba llegar a alguien a quien le pudiese servir de ayuda. Sé que a muchos de los que se han descargado alguno de estos ejemplares no les ha servido de mucho, incluso se habrán llevado una desilusión y un mal rato al revivir y sentir como suyos los miedos que en ellos se relatan; pero la realidad es así, no se puede superar el miedo sin acercarse a él, como desearían la

mayoría de las personas cuyo principal miedo es el propio miedo. Sin embargo, he tenido constancia de numerosas personas a las que estos trabajos les han sido de gran ayuda, lo que me gratifica

enormemente y motiva para continuar con la tarea. En origen, el libro “Del Pánico a la Alegría” tuvo por título “Del Pánico al Nirvana”, pero fue cambiado por considerar que se distanciaba un tanto del público a quien primero me quise dirigir, aquellos que sufren ansiedad elevada, pánico, depresiones y obsesiones y las limitaciones que estos trastornos conllevan, si bien no podía obviar las claves y aspectos que habían hecho posible que se produjera esa transformación interior de liberación. Aspectos que van mucho más allá de la psicología occidental, que forman parte del saber humano desde hace milenios, pero que no se pueden trasladar de unos a otros como lo hacen los avances de la ciencia o la tecnología, pues deben ser experimentados por la propia persona para poder comprenderlos, a diferencia de aquellos que sólo necesitan del razonamiento para poder ser entendidos y aplicados. Esa necesidad de que los aspectos relacionados con las conductas, emociones y condicionamientos en general del ser humano sean experimentados por el propio individuo para ser descubiertos y comprendidos hace más que difícil que los conocimientos adquiridos por una persona sean trasladados a otras. Es por ello que, si bien desde los comienzos del ser humano éste se ha interesado por su auto-conocimiento, no se ha avanzado tanto en este aspecto como en otros en cuanto a su difusión y extensión se refiere. Pero han sido muchas las personas que han dejado constancia de su rica experiencia, algunos consagrados como grandes maestros, otros sin que la historia les haya dado semejante honor, pero no por ello menos admirables y dignos de agradecimiento. Gracias a esas personas es más fácil seguir una senda, un camino que, a la postre, sólo lo andamos nosotros, pues es nuestro recorrido interior. Andar el camino es gratificante y enriquecedor, y también lo es mostrarlo a otros. No crea que soy altruista por crear y difundir este trabajo, pues me satisface y enriquece sobremanera.

CAPÍTULO I

LA MEDIA VERDAD

Ha pasado más de un lustro desde que atravesé la línea que separa el ego de la vacuidad, experimentando así por vez primera esa experiencia reveladora y liberadora a la que llaman nirvana. Todo comenzó dos años y medio antes, cuando decidí atajar mi mal de pánico utilizando la atención consciente como medio principal. Nunca imaginé que gracias a eso descubriría tantas cosas en tan poco tiempo, cualidades de nuestro mundo hasta entonces inexistentes para mí, o de que menos olvidadas. Imposible haberlo imaginado.

Hasta aquel viaje interior creía con total firmeza muchas cosas que resultaron ser mentira, y descubrirlas fue francamente liberador. Una de esas falsas creencias era que mis males, mis terribles males, residían en mi cuerpo, sin imaginar siquiera que tuvieran algo que ver con mi mente. Esa ilusión, esa falsedad, me mantuvo ocupado en la dirección equivocada durante muchos

largos años, siendo pieza fundamental en el engranaje que movía mi sufrimiento.

Vivía, como tantas otras personas, en la mentira. Es casi imposible no crecer y vivir en la mentira, a menos que tengas quien te advierta de que las cosas no son lo que parecen y te dé unas nociones de cómo descubrirla, y aun así habrás de vivir la mentira para diferenciarla de la realidad. En nuestra sociedad, y me refiero a la de los humanos, aún no se enseña a las personas desde niños a conocerse a sí mismos y por ende a conocer lo que les rodea. Hay manuales de instrucciones, enormes libros de instrucciones para todo tipo de cacharros, indicaciones de toda clase para actuar en relación con lo que se desee que hagamos, reglas y directrices que marcan nuestra educación y un sinfín de normas que aprender desde que nacemos, pero aún no se ha establecido una para aprender a conocernos mejor. De niños, a una edad muy temprana, descubrimos que existen dos verdades, o que la verdad se divide en dos: una, la que parece ser la importante a tenor de cómo actúan los demás, de la que la gente habla con cierta normalidad aún por absurda que sea y que parece estar aderezada con mentiras y componendas, y otra que, por extraño que nos parezca, no hay que hablar de ella. Se puede hablar de si la ropita está sucia, pero no de la multitud de puntitos de diversas formas y colores que aparecen ante nuestros ojos cuando los cerramos; se puede hablar de lo mal que huele la “cacota”, pero no de lo gozosa que resulta la experiencia de defecar; se pueden hablar palabras, pero no gestos o sonidos que a los demás les parezcan raros, sin que haya un claro por qué no; se puede hablar de un montón de cosas que la gente parece comprender, pero no del universo interior, el cual queda de lado al principio, atrás más tarde y perdido después en la mayoría de ocasiones. Universo de experiencias y descubrimientos, sensaciones, pensamientos y espacios interiores difíciles de compartir tanto por su naturaleza como por no ser costumbre. Bien mirado, parece increíble que hayamos sido capaces de poner un avión en el aire, en el espacio exterior y a su vez hayamos obviado durante tanto tiempo nuestro infinito y maravilloso espacio interior. Desde pequeños se nos enseña a leer y escribir,

matemáticas, historia, geografía, ciencias, lenguaje, idiomas, manualidades, educación física, hasta educación para la ciudadanía en algunos sitios y, sin embargo, ninguna asignatura hay para conocernos a nosotros mismos. Ni cinco minutos de conocimiento interior. Los jóvenes salen de los institutos y de la universidad preparados para afrontar sus retos profesionales, pero en absoluto preparados para manejarse a sí mismos, a sus emociones, que a menudo les superan y afligen, o a sus pensamientos, que con frecuencia les aterran y atormentan; sus conductas y los motivos que las mueven son unos perfectos desconocidos para ellos, al igual que para el resto de la sociedad, cuanto ni más la expresión libre y feliz de su ser. Están preparados para usar a pleno rendimiento el ordenador, la play, la wii y cualquier otro cacharro que no sean ellos mismos. Si las personas supieran conducir su mente la mitad de bien que sus vehículos, que no es mucho, habría bastante menos odio, violencia y sufrimiento en el mundo; pero por increíble que parezca, prefieren leer y aprenderse un libro enorme donde vengan las instrucciones de un televisor a estudiar algo acerca de sí mismas. Ya desde pequeños vamos ocultando esa verdad extensa y variada hasta hacerla desaparecer casi por completo, ¿por qué habríamos de retomarla ahora? ¿Para que nos tomen por locos? O, peor aún, ¿para volvernos locos?

El miedo a volvernos locos y el miedo a parecerlo van de la mano. Ese miedo, junto con el miedo a ser rechazados por los demás, es el que más se aproxima al miedo por excelencia: el miedo a morir, que en realidad acapara todos los miedos (más adelante trataremos esto en mayor profundidad). Ser raro ya es motivo de rechazo para la gente en general, cuanto ni más si esa “rareza” se refiere a nuestra mente. Ese sentimiento de aversión y rechazo no es otra cosa que el reflejo de su propio temor, del propio miedo que las personas tienen a la locura, a perder el control y cometer un acto repudiado y castigado por los demás e incluso por ellos mismos, no es otra cosa que el miedo a perder lo que son, lo que creen que son, que es en realidad lo que mantiene el miedo a morir. Pues, una vez que trascendemos nuestras

identidades, nuestro ego, ese miedo desaparece, y tras él los demás.

Vamos tirando de ese modo, sobreviviendo a pesar de obviar ese lado nuestro, esa cara oculta, que, como la de la luna, sabemos que está ahí aunque no podamos verla, muchas veces porque no nos atrevemos. Obviar esa cara de nuestra realidad se traduce en vivir en la mentira, pues media verdad sigue siendo una mentira. Y vivir en la mentira es muy sufrido, porque es a nosotros mismos a quien engañamos, y no podemos hacerlo del todo, pues vivimos al menos media verdad. Somos conscientes de una parte de la realidad, lo que, en contraste con la mentira, nos lleva a sufrir desengaños, frustraciones, ira...

Sobrevivimos porque somos producto de la evolución, y a ella no le importa si lo hacemos expresándonos con plenitud u hostigados por nuestras condiciones, por nuestras ansias y deseos. Le interesa la supervivencia. De hecho no sabemos si hubiésemos sobrevivido sin esa condición de ignorancia, probablemente no, y de haberlo hecho seríamos otra especie distinta. Pero lo cierto es que aquí estamos, con nuestros pros y contras, y al igual que tenemos eso que denominamos ego y está tan de moda, también tenemos eso que denominamos conciencia y que sirve, entre otras muchas cosas, para prescindir del ego. Al igual que obviamos esa parte de nosotros y nos abandonamos a la ignorancia, tenemos el potencial de desvelar cuanto de ignoto haya para nosotros en nuestro ser, en nuestro mundo interior, de relevancia para nuestra realización, para la expresión de la naturaleza, amadora, de nuestro ser.

No es tarea fácil; en ningún momento quisiera dar esa imagen que tan frecuentemente se da en algunos libros de que con poco uno consigue iluminarse y ser muy feliz. Ni mucho menos. Pero sí que es muy posible conseguir estar mejor con uno mismo y con la vida en general trabajando en conocerse y moldearse. Ocurre como con el deporte: No por practicar vamos a ser todos atletas y plusmarquistas, pero sí podemos estar un poco más en forma y saludables; y, si las condiciones son las adecuadas, cabe la

posibilidad de llegar a lo más alto. Pero eso no es lo normal, e incluso puede que nos propiciemos lesiones y frustraciones si aspiramos a tanto. Mi consejo en la práctica del autoconocimiento es, a priori, practicar para dejar de estar inútilmente limitados por absurdos miedos, lo cual ya es un mundo. En la medida que vayamos consiguiéndolo, pasito a pasito, iremos quitándonos peso y sufrimiento y gozando de mayor libertad; y a medida que vayamos sufriendo menos y siendo conscientes de nuestros avances, seremos más felices. No es poco, sobre todo si se tienen grandes limitaciones; lo cual no significa que, llegado el caso, dejemos de trabajar para continuar avanzando en este camino; al contrario. Si lo conseguimos, si conseguimos liberarnos del lastre que supone estar limitados por grandes e inútiles miedos, estaremos muy motivados para seguir descubriéndonos, y si las condiciones son propicias nuestro avance puede ser extraordinario. Pero para poder avanzar en este camino hay que ser humildes hasta para pedir, y valorar con gratitud, humildad y conocimiento cada logro, cada pequeño gran logro traducido en un poco más de libertad. Eso nos hará fuertes y felices, al contrario que si exigimos sin fundamento y menospreciamos aquellos pequeños grandes logros que, con mucho esfuerzo y tesón, vamos consiguiendo.

Sé que suena utópico pero, ¿te has parado a pensar alguna vez cómo sería la sociedad, cómo seríamos nosotros si desde pequeños aprendiéramos a conocernos a nosotros mismos? Tal vez sí. En algunas sociedades parece que lo hacen, pero no que hayan conseguido algo extraordinario en términos generales. De hecho, el consumismo voraz arrasa en esas sociedades conforme es conocido, no parece que el autoconocimiento integral de la persona sea una tónica dominante. De haberlo sido, no sería lógico que fuese el ritmo occidental el que marcara el compás a medida que se adentra en esas tierras. Pero, tampoco podemos quedarnos ahí, las causas pueden ser diversas. Por un lado, parece que en esas tierras orientales el saber, la educación en general y la espiritual en particular, no ha sido accesible a la mayoría de la población, como tampoco lo fue en occidente hasta hace poco. Eso sin adentrarnos en las diferencias entre escuelas y tradiciones

aun teniendo una base y origen común, lo que entorpece la comprensión y difusión entre los neófitos de estas artes. En cualquier caso, no se trata únicamente de valorar como lo han hecho los demás, lo adecuado sería impulsar y proponer el autoconocimiento en la educación y formación de los niños y jóvenes. El futuro siempre es incierto, nunca podremos saber si una decisión será para mejor o para peor en tiempos venideros, pero aun así la ignorancia suele ser la causa de la mayoría de nuestros males, y el saber su antídoto. En lugar de pretender estar tan preparadísimos para utilizar tantas cosas, lo que también se traduce en estar condicionadísimos a utilizarlas, podríamos prepararnos y preparar a nuestros semejantes en saber manejarnos a nosotros mismos, en conducirnos en lugar de ser conducidos, en guiarnos en lugar de ir sin control a merced del viento como barco a la deriva.

“Lo que posees te posee”, dice una frase de la película “El Club de la Lucha”, y qué acertada es. Lo que tenemos nos condiciona, a menos que tengamos un claro control sobre nosotros mismos. Esto es mucho más importante de comprender de lo que a simple vista pueda parecer. En España, como en tantos otros países democráticos, se cuidan mucho las libertades. O mejor dicho: se trabaja para cuidar las libertades. Pero, primero, para poder disfrutar de lo que implica esa palabra, libertad, habría que definirla en toda su amplitud. Hay datos, aspectos del ser humano, que a los gobernantes e incluso a sociólogos, psicólogos y hombres de ciencia y del saber en general se les escapan, con lo que la composición que determinan resulta, si no inútil, incompleta, sin posibilidad de alcanzar plenamente el objetivo anhelado por el Ser debido a los aspectos ignorados. Por ejemplo, en este país sería impensable prohibir que los jóvenes y los adultos en general estuvieran alternando hasta altas horas de la madrugada los fines de semana y festivos en general, o cualquier otro día que se tercié. Eso iría contra las libertades, contra la libertad del individuo a poder salir y emborracharse o drogarse cuanto le diera la gana. Pero eso que es un alarde de libertad también resulta una norma de esclavitud. Un niño español que hoy tenga diez años estará muy condicionado a beber y

emborracharse o drogarse como forma de diversión o de simple conducta los fines de semana a la vuelta de varios años. Los niños españoles, nuestros niños que hoy son proclamados por las estadísticas como los más felices del mundo, tienen grandes probabilidades de acabar con problemas de alcoholismo o drogadicción tal y como muestra la cruda realidad. A bote pronto cualquiera puede pensar que uno siempre tiene la libertad de elegir entre salir de botellón, o de marcha y ponerse a saco, o ir de tranqui, o incluso no salir. Pero no crean que eso es del todo cierto. Dada las características de la psique humana, un joven no tiene demasiado margen de elección, su deseo de estar socialmente integrado en un grupo, o de que menos de no ser rechazado por tener hábitos distintos a los de los demás, su poca formación personal, su escaso conocimiento y nula comprensión de lo que puede ocurrirle ingiriendo drogas, y una larga lista de condicionamientos harán difícil y hasta fortuito que no acabe pasando por esa vorágine de alcohol y drogas que a tantos y tantos se traga y de la que apenas algunos salen ilesos.

Pero no sólo eso. La libertad de poder ir de botellón condicionará que muchísimas personas no disfruten de otras formas de diversión. Y no es que tenga especial empeño contra el botellón o la juerga de fin de semana. Hay un sinfín de condicionamientos, de posesiones que nos poseen, algunos fruto de las supuestas libertades y otros de los avances del saber en sus distintos ámbitos. Por ejemplo, hace muchísimos años a un señor se le ocurrió inventar (o tal vez descubrir) la rueda; no hace tantos a otro se le ocurrió inventar el automóvil. Hoy, la mayoría de la población de los países desarrollados y un gran número de los que están en vías de desarrollo están (estamos, yo también me incluyo) condicionados a usar esos vehículos. Hace quince años en España había cuatro teléfonos móviles; hoy sería impensable prescindir de ellos. ¿Es hoy la gente más feliz que hace quince años? ¿Se sufre menos? ¿Ha descendido la mortandad o las enfermedades por el teléfono móvil? Si nuestra felicidad estuviera en función de esos avances, seríamos un continuo éxtasis, pues a poca gente le falta el móvil, un ordenador, una play, un coche, un televisor con dos o tres mandos... Y, sin embargo, las depresiones,

las crisis nerviosas, el sufrimiento y la insatisfacción siguen estando ahí. Hay mucho de todo, pero la gente sigue delinquiendo y violentando; unos pocos es posible que lo hagan por necesidad, los demás...

La sociedad del bienestar. Cuantas veces no oímos esa frase o esta otra: Calidad de vida. No se cansan de decirnos lo bien que estamos en dicho estado del bienestar, con nuestra “calidad de vida”. Todos sabemos que o bien se trata de vendernos un partido político o bien de algún producto más consumible. Empero, me causa sorpresa y admiración ver que nadie levanta su voz (o muy pocos lo hacen) para decir: ¿Pero qué patraña es esta? ¿Por qué me tratan como a un tonto? Soy consciente de que la tecnología ha avanzado muchísimo, lo que, a priori, nos facilita obtener el alimento, la sanidad, el hogar, la educación..., pero eso no significa que yo tenga mayor bienestar porque mi televisor tenga más canales, o que sea muy feliz cuando pasan junto a mí estrepitosas motos sin ningún miramiento por la contaminación acústica que afecta a los demás, o cuando veo manipular a los jóvenes para que consuman todo tipo de productos legales en un: “por la pasta todo vale”. Las cosas no son blancas o negras, el avance tecnológico, proporcionado por hombres interesados y dedicados al saber, no es desdeñable. Podemos servirnos de él, pero eso no implica que haya que abrazar la política de consumo a toda costa y catalogarla, a ella o a sus resultados, como “estado del bienestar”, como si en realidad lo fuera y no hubiese más forma de bienestar posible. En el mundo ha habido y sigue habiendo muchísimas personas disfrutando de mayor bienestar sentados en una silla de anea e incluso sin silla que otros tumbados en sillones reclinables con masaje incluido. Eso no quiere decir que todos los que no tienen esos sillones son felices y los que los tienen infelices. Sencillamente, por muchos sillones que tengas no vas a ser más feliz. No se trata de prescindir de todo a toda costa, ni mucho menos; pero tampoco de ir detrás de todos los productos y deseos como un burro tras una zanahoria (con perdón de los burros).

Es evidente que fomentar el autoconocimiento no solucionará todos nuestros problemas, ni muchos menos. Pero un niño que aprenda a ver su pensamiento, identificar su emoción, motivar su voluntad, comprender sus motivos... tendrá muchas más posibilidades de moverse con criterio y cierta libertad (considerando libertad más allá de lo que establezca el estado de derecho, que, cómo no, es loable y necesario) que si se encuentra abrumado e ignorante ante sus deseos, impulsos, emociones y pensamientos llegada la ocasión, sea en su niñez o más adelante en su juventud. Al igual que cualquier adulto obrará con mayor criterio y control sobre sí mismo si conoce su propia persona que si no es así. Y conocerse a sí mismo es un arte que poca gente practica; aunque a priori las personas en general piensen que se conocen son pocas las que lo hacen. Se requiere mucha práctica y entrenamiento. Somos bastante más complejos que un ordenador, así es que si ha tenido que emplear horas para aprender a manejar ese sistema de ventanas que a alguien se le ha ocurrido inventar y que ahora condiciona que millones de personas lo utilicen y piensen a tenor de ese sistema diariamente, imagínese si tiene que dedicar tiempo para aprenderse y no pasar por la vida con usted a la vez que siendo un perfecto desconocido para usted. Con todo, y aunque toda la vida puede dedicarse a un continuo conocerse a sí mismo y no por ello dejar de aprender, ya desde los comienzos podrá enriquecerse de ese conocimiento.

Son muchos los aspectos, las necesidades que el ser humano no puede cubrir sólo con el conocimiento que ofrece el estudio de los aspectos extrínsecos a él mismo. Uno de ellos es la violencia de género, que tanto sufrimiento y muerte está provocando. Es evidente que la educación y la concienciación social son primordiales para abolir esa lacra, y los medios que la tecnología pone a nuestro alcance también, pero, como vemos, los intentos que se están llevando a cabo para obtener resultados mediante estas vías son infructuosos, y tanto políticos como la sociedad en general se preguntan cómo acabar con esa miseria, qué es lo que falla, por qué aun con tantos avances ese tipo de violencia, al igual que otros, aumenta. Y lo que falla no es otra cosa que lo que ha fallado durante tantos y tantos años a lo largo de la historia del

hombre: su ego, y el desconocimiento del mismo. Motivo de la inmensa mayoría de guerras y peleas, en este caso no iba a ser menos. A lo largo de este libro intentaré dar una visión comprensible de lo que es el ego, que no es la moral o la autoestima como suele considerarse, al menos no en la amplia expresión que estamos tratando. El ego, como casi todo lo que compone la experiencia humana, es la unión de un sentimiento y un concepto, una creencia o pensamiento que tenemos afirmada en nuestra mente. Podemos decir que es algo con lo que se nace, pues nuestros genes traen aprendidas conductas y formas (conceptos) que han sobrevivido generación tras generación, aunque aún no estén constituidos los conceptos como tales, los cuales se formarán mediante la experiencia y el aprendizaje que ofrece la misma y darán forma a una gran parte de nuestra personalidad a lo largo de nuestra vida. Sea como fuere, durante miles e incluso millones de años ha debido ser un elemento crucial en nuestra evolución y supervivencia como especie, algo que ha funcionado y, en consecuencia, ha llegado con nosotros hasta aquí. El ego nos da fuerza y empuje para conseguir aquellas cosas que entendemos beneficiosas para nuestro bienestar, para nuestro sobrevivir. Nos acompaña en muchas empresas que nos resultan difíciles aportándonos energía y convicción para acometerlas. Si nos encontramos sumidos en una depresión nos ayuda a emerger de ella. Sin tener que estar tan mal, si nos encontramos en un momento de abatimiento nos da fuerza para reponernos. Pero tiene muchas otras características: En él se crean los conceptos en los que “yo soy”, “yo tengo”, “mí”, “mío”, etc. son protagonistas. Esos conceptos no suelen ser objetivos, están creados bajo la influencia del sentimiento más característico que genera el ego, el cual es meloso y adictivo, da esa sensación de poder, de control y seguridad tan complaciente y deseada (a la par que frágil e inestable) y nos conduce a construir una realidad (unos conceptos) distorsionada, ilusa, imaginaria, la cual, antes o después, choca con la realidad desnuda provocando pavor y desánimo, y sumiendo con facilidad al individuo en una nueva identidad, también alejada de la realidad, en la que se ve y se siente en el polo opuesto del sentimiento generado por el exaltado ego: abatido, triste, sin ánimo y menospreciándose a él y a su

entorno. El ego provoca mucho apego al concepto, a la identidad que crea, y un miedo terrible al vacío que pueda haber tras perder ese ego o lo que para el individuo representa: su identidad, lo que cree ser y tener... en suma, su vida. El miedo a morir y el miedo a perder la identidad (lo que creemos que somos) son sinónimos. Por ello, es muy frecuente que se reaccione con ira bajo su influencia, que se emplee la violencia (no sólo física) para mantener el estatus e incluso conseguir más de lo que consideramos que somos.

Visto todo esto, y considerando que dentro de la similitud que hay entre todas las personas existen diferencias entre unas y otras, es fácil comprender que haya individuos a los que los conceptos que han adoptado y sus narcotizantes sentimientos les superen y conduzcan a cometer viles asesinatos, malos tratos y vejaciones. Eso no quiere decir que dichas acciones estén justificadas, cada hombre o mujer es responsable de sus actos. Pero si llegamos a comprender la naturaleza de este compañero de viaje que es el ego, nos será más fácil tratar las dolencias que provoca, tanto al individuo como a la sociedad. Es muy difícil trascender el ego, y como en todo, no vayamos a pensar que por practicar el conocernos a nosotros mismos vamos a solucionar el problema de la violencia de género o cualquier otro tipo de violencia, pero una buena educación, una buena concienciación y conocernos un poco mejor, que hemos llegado al siglo XXI sabiendo de todo menos de nosotros mismos, son sólidas bases para acotar ese tipo de problemas y otros muchos en los que la violencia tiene un papel principal.

Pero, ahondando más en el ego en relación con los problemas de género, que no sólo de violencia de género, podemos ver un craso error de apreciación en la utópica meta de la igualdad entre hombres y mujeres. Supongo que al haber leído estas líneas muchas personas, mujeres en su gran mayoría, habrán atisbado trazos de lo que se considera machismo y se habrán predispuesto ante ello. Sin embargo, que considere una utopía, una mera ilusión fruto de una mala visión la aspiración a ser iguales hombres y mujeres, no significa que considere que son mejores ni

peores. Sencillamente hombres y mujeres son distintos, tienen multitud de cosas en común, pero también tienen otras que les diferencian. Y ello no es bueno ni malo, no los hace mejores ni peores. No es una distinción peyorativa. De hecho, una distinción así sería conceptual, fruto de una mala visión. Creer que una mujer es peor, inferior por el mero hecho de ser mujer frente a un hombre es un concepto arrastrado durante miles y miles de años que no hace justicia a la realidad, a una visión realista, al igual que tampoco lo hace pretender que seamos iguales. Creo que es muy importante tener claro esto si se pretende un mundo en que todos tengamos los mismos derechos sin distinción por sexos. Pues, de lo contrario, de no ser capaces de ver nuestras diferencias (que no hablo de oposiciones) no será posible sentar una base firme y convincente en la que sostener una actitud unánime de reconocimiento, no ya sólo de los derechos sociales de la mujer como individuo, sino también de su dignidad como persona, de sus virtudes como ser y del resto de atributos que la definan.

En este paradigma se hace eco notable el término machismo. Tal como yo lo veo, el machismo no es otra cosa que el trato impositivo establecido por la persona condicionada por su ego, en el cual se establece el deseo y la creencia de superioridad frente a otra u otras personas, en este caso diferenciándolas sólo por su sexo. Pero en este juego mordaz no sólo participan con esos deseos y creencias (y no hablo de fe) aquellos que consiguen imponerse con sus violentas y opresoras acciones. El deseo de aquellos o aquellas que luchan por la igualdad no cesa ahí, su ego les impulsa y condiciona a querer más, a querer ser ellos o ellas quienes ostentan el poder, el control y la superioridad sobre otros individuos haciendo entonces el mismo tipo de distinción. A los chistes fáciles “machistas” pronto les salen otros “feministas” en los que es el hombre el mancillado. Esto, que es un escueto ejemplo, resume bien la actitud general ante lo que nos afrenta, que no es otra que ser nosotros los que afrentamos. De ese modo, difícilmente podremos salir de esa espiral, pues siempre habrá un ten con ten que dé como resultado vencedores y vencidos. Cabe recordar que en esta “lucha” no sólo pierden las mujeres, aunque son ellas las que a todas luces se están llevando la peor parte. Un

sin número de hombres se encuentran desbordados ante esta extraordinaria situación totalmente nueva en la historia de la evolución, en la que la mujer no tiene la imperante necesidad de convivir con el hombre por cuestiones de supervivencia. Por desgracia no todos los hombres, ni mucho menos, están preparados para asumir las embestidas de su ego ante los novedosos y dispares acontecimientos que viven en relación a sus parejas, a la libertad social de movimientos y decisiones que éstas tienen. En efecto, eso es algo que hay que cambiar, pero no se cambia porque se diga un par de veces en la tele.

Se intentan conseguir objetivos tal que ése, el de que no haya distinción entre hombres y mujeres, el de que no exista el machismo, y a la vez, la misma sociedad, las mismas personas que intentan conseguir eso, fomentan todo lo contrario desde diversos ámbitos y actuaciones. Un claro ejemplo es el tributo a la belleza, masculina o femenina. Las mujeres (también los hombres) se someten a costosísimos tratamientos de belleza. Digo costosísimos porque lo son económica y físicamente. Empeñan bienes y someten sus cuerpos a cirugías por resultar más bellas. En la mayoría de los casos, por resultar más bellas y atractivas a los hombres, a los machos. Por un lado, no quieren ser tratadas como objetos, por otro quieren ser objeto del deseo de ellos. Ser deseado, sentirse deseado y sentir que tienes aquello que otros desean, aquello por lo que otros se doblan, hace sentirse poderoso, crece el ego. Y a su vez, cultiva esas machistas diferencias que queremos eliminar... Al hombre le ocurre tres cuartos de lo mismo. De hecho, ahora que nuestras necesidades básicas están cubiertas por estos lares, no es llamativo o insólito ver a hombres derrochando tiempo, esfuerzo y dinero en el mismo objetivo que muchas mujeres: causar atracción y deseo. No sólo quieren ser “el macho la campanilla” como decimos por aquí, sino que además quieren ser adonis, objeto deseado por las hembras al modo de los numerosos personajes mediáticos que lo son. Y en mitad de este juego se pretende dirimir y deshacer el machismo y sus consecuencias, cuando es frecuente oír en la radio o cualquier otro medio por boca de la misma feminista que aboga por la abolición del machismo, que tal o cual sex simbol estaría muy

bien para pasar un rato... Hombre, ya sé yo que no hay por qué renunciar a los pequeños placeres de la vida cuando son sanos, pero si se pretende un cambio hay que ser conscientes y consecuentes. Y a todo esto hay que añadir la frustración e insatisfacción que proporcionará ese deseo de ser bellos y atractivos a los demás, pues dadas las características de la psique, aunque consigamos nuestro objetivo, ese que consideramos nuestro gran objetivo, cosa difícil y tremendamente efímera, pronto nuestra mente pondrá frente a nosotros un nuevo objeto de deseo, un nuevo objetivo que anhelar y ansiar, un nuevo motivo por el que sufrir.

Somos lo que tenemos, parece ser el sentir popular, y en el afán de ser más trabajamos con afán y obstinación. *Yo soy este cuerpo*, interpretan muchas personas y se lanzan a la ilusa tarea de mantener su cuerpo joven, bello y radiante con la ilusa creencia de que con ello alcanzarán el estado de plenitud y felicidad que anhelan. El cuerpo posee una naturaleza sobre la que no se puede operar. Podemos, gracias a la ciencia y a la propia naturaleza de nuestro cuerpo, reparar determinados males, enfermedades, traumatismos... Pero no podemos impedir que envejezca, ni podemos impedir que sea más alto o bajo que otro cuerpo. Tratar de sustentar nuestro bienestar, nuestra felicidad en el aspecto idealizado que presente nuestro cuerpo es un suicidio emocional, una empresa destinada a fracasar, un encargo cargado de sufrimiento y frustración. Todo en el mundo es movimiento, nuestro cuerpo no iba a ser menos. El movimiento implica cambio y muerte, desaparición de lo que había para transformarse en lo que está habiendo, y así una y otra vez. Es loable, digno y práctico cuidar nuestro cuerpo, el cual a su vez agradecerá nuestro gesto y nos lo hará saber, pero empeñarse en mantenerlo joven y bello a nuestro criterio nos causará grave dolor emocional.

Tal vez porque el aspecto físico de una persona nos muestra de uno u otro modo sus probabilidades de subsistir, y con ello las de nuestros hijos en el caso de que consiguiéramos tenerlos con esa persona, la evolución ha querido dotarnos de un criterio de belleza, si bien es verdad que varía mucho en relación con la

cultura o la época que afecte a dicho criterio. Sea como fuere, es más atrayente ser atractivo que no serlo. Esto lo saben bien las compañías y empresas en general, y en especial sus agentes de marketing y ventas, asesorados en muchos casos por psicólogos. Para venderte un coche primero te pondrán una chica sexy y guapa, o varias; puede que un campeón que tampoco sea feo. Esto no es nada nuevo, no se nos escapa a nadie. Igual ocurre si lo que se pretende vender es un champú o un refresco de limón: todo el mundo es muy guapo, sexy y cachas. En la sociedad del bienestar no hay cabida para la gente normal (que es la que paga, no nos olvidemos). ¡Vaya una sociedad del bienestar en el que se pretende la igualdad a la par que se discrimina de forma masiva! No se nos escapa que los cachas y las titis de los anuncios y los programas sólo pretendan vendernos productos y, sin embargo, frente a nuestra mente ponemos la zanahoria de conseguir ser como ellos de guapos, cachas y sexys a toda costa... Algo falla ¿no? De nuevo vemos sólo media verdad, la otra media o bien la evitamos o de ella no nos entra ni aire.

Muchas personas, aconsejadas por sus psicólogos, tratan de verse guapas mediante el empleo de un pensamiento positivo. Usan técnicas como mirarse frente al espejo y repetirse de forma continuada *soy guapa* (o guapo) con la ilusión de verse así más bellos y sentirse mejor consigo mismos. Error; la realidad no se puede cambiar, pero sí puede verse en toda su amplitud, no sólo a medias. Recuerdo a Paqui, nuestra amiga, cuando, afectada por el cáncer y desfigurada su belleza natural por la enfermedad y posterior operación, me contaba que practicaba esa técnica dándole escasos frutos. Su actitud, el mero hecho de mostrar una actitud decidida ante la adversidad y estar haciendo por superar su mal, daba frutos, pero no su técnica, mediante la cual más bien estaba a expensas de la desilusión que produce considerarse fracasado tras mantener una ilusión. Sin embargo, ella, como todos nosotros, pudo aceptarse y amarse tal y como era, con su belleza natural y las cicatrices de la vida misma. Si eres mayor no puedes decirte: *Soy joven*, pero sí puedes decirte: *Me siento bien; me siento joven*, y ver la belleza en la vejez, como en cualquier otro aspecto de la vida. Las cosas hay que verlas tal cual son, sin

más. Sin conceptos, ni atributos que no le correspondan. Todo lo que sea salirnos de la realidad chocará con ésta cuando se encuentre, y nos causará confrontación y frustración. Ver las cosas como son no significa renegar de ellas, ni mucho menos. Tal vez nos cueste aceptarlas con bondad y amor, pero esa es la clave para ser más libres y felices. Más libres porque estaremos menos condicionados a seguir esclavos de nuestros ilusos deseos, y felices porque en la medida que aceptamos las cosas como son, sin rencor ni aversión, nuestro sufrimiento desaparece, y siendo así nuestra felicidad surge.

Somos lo que tenemos, cree mucha gente, sin ser conscientes de que *lo que posees te posee*. Así, en el caso de conseguir resultar más atractivo a los demás o a sí mismo, se verá satisfecho el deseo durante cierto tiempo, se engordará un poco el ego, por no conocer su mecánica y entrar en su juego, y eso, esa efímera y arbitraria belleza, el sabor de la satisfacción del deseo cumplido y el engorde del ego, tan débil y temeroso de dejar de ser, tan anhelado, condicionará que todo su afán sea mantener e incluso superar esa belleza y el criterio de los demás. Arbitrario criterio, al igual que el nuestro, que varía como el tiempo, imposible de mantener en nuestro favor por mucho que lo deseemos e intentemos. De hecho, ese afán podrá transformarse en obsesión con facilidad, lo que hará verse gorda a la famélica, pequeño al hipercachas o rabricorto al que no es tal, y nuestro trabajo no sólo será en vano sino que servirá para mantenernos esclavos de nuestra mala visión de la realidad.

Somos lo que tenemos, y bajo esta afirmación muchos se pasan la vida amasando fortuna sin descanso; hay quienes la consiguen y quienes no. En ambos casos el traje que les acompañará a la tumba no tendrá bolsillos. Nunca quedará satisfecha su ambición, pues es condición de la psique desear más y más, y lo que hoy nos parece fastuoso, tras conseguirlo nos parecerá peccata minuta, pasando a perseguir otro objetivo, otro objeto de deseo que nos resulte más atrayente, aunque a la postre resultará igual de fatuo. La comparación es uno de los mayores incentivos de los que nos motivan para conseguir más y más cosas deseadas. De manera

constante no medimos una y otra vez con los demás, comparándonos y compitiendo para ser *más*. Más ricos, más altos, más guapos, más listos, más fuertes; más gilís, en resumidas cuentas. Llegada la ocasión, las personas en general son capaces de contradecirse o desdecirse con tal de *ganar*, de mostrarse superiores. Y para colmo, nuestra sociedad del bienestar planta sus bases en la llamada competitividad. No es sólo que sea una lacra, es que cuenta con el impulso y la estimulación del todopoderoso poder político. Aquí hay que crecer y crecer, sin pararse a mirar si lo hacemos dando frutos o como un árbol tonto. Algunos países de nuestro entorno son más competitivos y nosotros no debemos quedar a la zaga, dice la máxima. Producen más, y en consecuencia contaminan más, tienen más delincuencia, que ya es decir, tienen peor dieta que nosotros, no duermen la siesta y hemos de aspirar a ser iguales, incluso más competitivos que ellos, que no más competentes. No sé si es una ceguera contagiosa o qué. La gente suele levantar su voz para reivindicar sus derechos; esto o no lo ve o está tan empeñada en *ganar* que, como tantas otras cosas, ha de obviarlo, so pena de sufrir la frustración e impotencia que causan semejantes descubrimientos.

De nuevo nos posee aquello que creemos poseer. Nos ata, nos apega y nos condiciona. Está claro que hay que tener cosas, hay que tener un cuerpo con el que vivir, y con el que nos sentiremos mejor si le damos buen trato, y hay que tener bienes materiales que nos proporcionen sustento y bienestar; pero está en nosotros buscar el equilibrio entre lo que necesitamos y lo que no, siendo lo que no un mero estorbo que sólo nos quitará tiempo y capacidad para comprendernos y disfrutar de la vida que hemos tenido la suerte de vivir.

Nuestra condición genética vuelve a incidir. Han debido ser muchos años corriendo para que no nos pille ninguna fiera, o para cazar una liebre, para ser vencedores y no vencidos, incluso para llegar al óvulo sin perecer en el intento. Pero competir por competir, sin descanso, en toda actividad, momento y ocasión... Eso sólo sirve para ser *más* angustiados.

Por fortuna algunos de los aspectos que ofrece la competitividad ahora son tratados por las autoridades e incluso por los medios de comunicación. Tal es el caso de la velocidad y otras infracciones que se dan en las carreteras, con las trágicas consecuencias que todos sabemos. Algunos se preguntan qué es lo que no ven aquellos que corren sin freno. Es muy sencillo, lo que no ven son los muertos. En la naturaleza, cualquier animal muerto es visto por los demás. Se ve su rastro y el de la muerte, una verdad que nosotros ocultamos. No es que considere que no hay que enterrar a los muertos, menuda se liaría; pero sí hay que considerar que si los restos de vehículos y personas que fenecen en las carreteras permanecieran ahí el espectáculo sería muy ilustrativo. Ya sé que también sería terrorífico e incluso infeccioso, pero es un dato que hay que tener en cuenta. Aprendemos con nuestras emociones; en un confortable vehículo escuchando musiquita es difícil percibir sensación de peligro alguna, aunque condujésemos a 160 kilómetros a la hora. En una moto, dándonos el aire en la cara y demás partes de nuestro cuerpo y oyendo el sonido de la velocidad es más fácil percibir el peligro; pero la adrenalina junto con la sensación de control puede resultar hasta gratificante, como lo es para la gran cantidad de moteros que hay. Sin embargo, si además del aire y el sonido de la velocidad estuvieran ante nuestros ojos los restos de quienes se dejaron ahí sus vidas la percepción y respuesta sería otra. Esto no es una reivindicación, pero sí un dato a tener en cuenta si pretendemos hacer un análisis al respecto.

En cualquier caso, y volviendo al correr por correr y competir por competir, recuerdo las primeras veces que visitaba el metro, en Madrid. Yo, que soy de pueblo, me quedaba sorprendido de que todo el mundo corriera por sus largos pasillos y escaleras. ¿De verdad tenía todo el mundo prisa? ¿O era algo contagioso? De hecho, me sorprendía a mí mismo corriendo como si tuviera tanta prisa como los demás, arrastrado por la corriente, por el ánimo general de llegar antes a... ¿adónde? Experiencia y observación que más de uno de mi pueblo compartió conmigo. Hoy hasta algún anuncio hace alabanza de esa actitud (pues vender sí

vende), de esa práctica de competir obedeciendo al impulsivo instinto que tanto sufrimiento inútil proporciona.

El ego, además de las características mencionadas, tiene otras. Tal es la particularidad de ser como un péndulo, que oscila de uno a otro lado por inercia. En un lado, hace sentir bien al individuo, gozoso y deleitado, poderoso y satisfecho aunque de forma efímera, con identidad afín a su sentimiento. De otro, le hará sentir apocado, frustrado, sumido en la pérdida y la desilusión fruto del desengaño y con identidad afín a ese sentimiento. Cuanto más se engorde el ego, cuanto más alto suba, más estrepitosa será la caída. Cuanto más se deleite en sus victorias, más sufrirá en sus derrotas. Cuanto más ilusione ganar, mayor es la desilusión de la pérdida. Otro dato a tener en cuenta a la hora de practicar el *inocente* juego de competir por competir.

Nuestra región (Castilla La Mancha) ha crecido más que la mayoría de las regiones españolas en este año debido al incremento de las exportaciones y propiciado por la competitividad de nuestras empresas, dicen las noticias en la radio. Lo que se traduce en riqueza y bienestar... se supone. Hace ya la tira de años que no paramos de oír lo mucho que crecemos y cuanto eso reporta en nuestro bienestar. Hace veinte años en esta región un camarero ganaba unas cien mil pesetas al mes, al igual que un peón de la construcción o un mecánico. Un apartamento costaba cuatro millones y medio, una barra de pan cuarenta pesetas y un refresco de cola en una terraza ciento cincuenta. Hoy un camarero gana mil euros, al igual que otros muchos currantes, el mismo piso, ahora de segunda mano, cuesta noventa mil euros, una barra de pan ochenta céntimos y un refresco de cola dos euros. No hay que ser un lince para comprobar que, por mucho bombo y platillo que le den al crecimiento espectacular de nuestra nación y de nuestra región, los ciudadanos en general lejos de crecer han menguado, si por crecimiento se entiende mayor poder adquisitivo. En aquella época la gente salía a tomar el fresco en las noches de verano, se sentaban junto a las puertas de sus casas y charlaban con los vecinos de forma distendida sobre asuntos triviales. Era frecuente que se entraran a cenar dejándose las

puertas de las casas abiertas, no había por qué preocuparse; no había rejas en los balcones. Muchos coches dormían en la calle, a veces con las ventanillas abiertas. Un joven (o una joven) podía atravesar andando medio pueblo de madrugada al regresar a casa sin que tuviera por qué preocuparse. Hoy poca gente sale a tomar el fresco y charlar con sus vecinos en las noches de verano; hay más canales de televisión ¿para qué van a salir? Las ventanas y balcones tienen rejas en su mayoría, las puertas cierres de seguridad, y numerosas viviendas tienen alarmas, algo impensable entonces que apenas si las tenían algunos negocios. Hoy un joven o cualquiera que pretenda atravesar media ciudad paseando a altas horas debe andarse con cuidado, no en vano sólo en un año y en una zona de las más céntricas han prendido fuego al propietario de un establecimiento en plena calle y a plena luz del día, a otro lo han asesinado para afanarle unos cientos de euros, han apaleado a un trabajador también para robarle, han tratado de atracar a varios más, han robado con fuerza en numerosas ocasiones, algún pinchazo con arma blanca... Exactamente, ¿en qué hemos crecido? ¿En bienestar? Uno de los pocos elementos fundamentales que proporcionan y sustentan la felicidad _que eso sí que es bienestar_ es la ausencia de miedo. Ahora la gente tiene miedo a cosas que antes no le preocupaban. Y no lo hacían porque no había motivos para temerles. No había por qué echar tres cierres en las puertas, cuanto ni menos tener alarmas en las casas. Había peleas y altercados, incluso algunos robos, pero nada comparable con la situación actual, por mucho que ahora estemos por debajo de la media europea en índices de delincuencia, según nos informan las estadísticas que maneja el gobierno; lástima del resto de europeos si eso es cierto.

Hace veinte años los jóvenes bebíamos bastante alcohol, y las drogas comenzaban a hacer lo suyo: destrozar mentes, vidas, familias y a la sociedad en general. Hoy no parece que hayamos aprendido la lección, sino todo lo contrario. Como todo el mundo sabe ahora lo primordial entre los jóvenes es beber a saco y ponerse hasta las cejas durante los fines de semana, como si ese fuera el principal sentido de sus vidas. Entretenimiento que mina

a marchas forzadas las expectativas individuales y sociales del verdadero crecimiento humano.

Muchos son los que culpan de todo a los padres, otros a las autoridades, algunos al sistema, muy pocos a los propios chicos. Es un problema de ignorancia; todos tenemos nuestra parte de culpa. En numerosas ocasiones vemos a un psicólogo o psicóloga explicar lo mal que lo han hecho los padres de aquellos que se ven sobrepasados por estos y otros hábitos como pueden ser los violentos o los delictivos. Pero, ¿quién ha formado a los padres? ¿Fueron ellos formados de niños para estar ahora a la altura solicitada? En otras ocasiones escuchamos a los padres quejarse de forma airada de lo poco que educan los maestros a sus hijos. ¿Acaso son los maestros quienes deben educar a los hijos?

Los otros días entrevistaron a un famoso empresario en televisión. Entre otras cosas interesantes habló de una experiencia tensa que vivió durante sus días en la cárcel. Durante su época de preso otro reo de origen iraní se jactó ante él de que España era un paraíso para las drogas, entendiéndose que se refería a que es un paraíso para introducir drogas y enriquecerse con ello. El hasta entonces conocido como empresario, y ahora también como persona espiritual, dio muestras de lo mucho que eso le entristecía. Había conocido a bastante gente que se hallaba entre rejas a causa de las drogas. Se despidió, durante su estancia en la prisión, de un joven que fallecía por su adicción a la droga. En la entrevista se le vio afectado por ello.

Nuestra región crece gracias a la competitividad de sus empresas y a sus exportaciones, dice la noticia. Aquí se exporta básicamente vino. Millones y millones de litros de vino que van a parar en su mayoría a países que no tienen cultura ni tradición vinícola. China, India, la antigua Unión Soviética... Duele ver cómo se jactan los traficantes de introducir la droga en nuestro maravilloso país. Igual debe doler al ver cómo se alcoholizan los seres queridos de muchos de aquellos a quienes van a parar esas botellas o bricks de vino español. Si, ya sé: El vino es una bebida ancestral que tiene numerosos componentes saludables, los cuales aportan nutrientes, energía y vitalidad para nuestro organismo,

aparte de ser fuente de inspiración, cordialidad y amistad en innumerables ocasiones. Entre sus bondades no cesan de surgir nuevos hallazgos científicos que nos previenen, mediante su consumo, de las más terribles enfermedades, según le atribuyen sus partidarios. Recuerdo que, siendo muy niño, mi madre me daba un vaso de vino dulce en las meriendas, daba fuerza y abría el apetito, según decía ella. Pero es que igual piensan quienes mastican hoja de coca desde tiempos ancestrales, le atribuyen todo tipo de bondades y ninguna maldad. Y los que consumen y trabajan con el opio tres cuartos de lo mismo; los opiáceos tienen infinidad de usos terapéuticos, y su consumo entre culturas asiáticas data de tiempos inmemoriales. Si además da de comer a quienes lo cultivan y exportan ¿por qué tendrían que dejar de hacerlo? En España se propuso una ley para proteger a los jóvenes del consumo de alcohol. La propuso una ministra bienintencionada con visos de ser consciente de la situación. Sin embargo, no se consiguió incluir al vino entre los productos que se consideraban nocivos para los jóvenes dado su contenido en alcohol. Se esgrimieron todo tipo de argumentos en su contra, hasta que finalmente no fue incluido. No vayan a pensar que soy enemigo acérrimo del vino, ni tampoco de quienes trabajan y viven de él. Soy valdepeñero, mis amigos y familiares tienen viñas y son agricultores o bodegueros, yo soy propietario de un bar. La economía de esta región, y en suma el alimento y demás bienes de consumo, gira en torno a ese producto, tal y como lo hacen otras economías de otras regiones en torno a los productos que elaboran. Pero eso no debe hacer que cerremos los ojos y veamos sólo la media verdad que creemos que nos interesa. Despertarse es traumático, pues la verdad tiene partes dolorosas, pero es curativo. Nos revela las cosas como son, sin embelecocos ni asechanzas que nos precipiten ignorantes por abismos fáciles de descubrir de estar despiertos, y nos da la ocasión de elegir y obrar siendo consecuentes y acordes con lo que creemos y comprendemos, con lo que vemos más allá del egoísta ego. No es lo mismo tomar una copa de vino en la comida que hincharse a kalimocho, y es pura hipocresía ensalzar las bondades de lo uno para vender lo otro.

El karma no es otra cosa que el resultado que en nosotros mismos generan nuestras conductas. Aquí, en Valdepeñas, como en numerosos pueblos de la geografía española, cada año se celebran las Fiestas del Vino en honor a la Virgen de Consolación, patrona de la localidad. Las fiestas, en origen, tienen la finalidad de celebrar la llegada de la vendimia, la recogida del fruto de la vid, principal fuente de ingresos para el conjunto de las familias de la localidad. Es por ello motivo de celebración. Se celebran jornadas culturales en las que recobran vida las costumbres y reseñas de identidad de la localidad. Bailes regionales, exposiciones, encuentros con representantes de otros países y regiones... Sin embargo, todo eso ha quedado relegado desde hace ya más de una década a un tercer plano, que ni siquiera a un segundo. Durante una semana las calles del centro son el escenario en que cientos y miles de jóvenes e incluso niños, durante las noches beben vino y otros licores de más gradación sin contención ni mesura. Se suceden borracheras enormes día tras día, incluso numerosos comas etílicos. Esto se hace con el beneplácito de muchos mayores que no alcanzan a ver lo trascendente del acontecimiento, y con el soslayo de otros, que prefieren mirar hacia otro lado para no tener que soportar la animadversión de quienes no comparten su apreciación. Multitud de fiestas similares se suceden en numerosos puntos de la geografía española, en los que se han transformado las tradicionales celebraciones y fiestas en macrobotellones con tintes locales y regionales.

Sea como fuere, ¿con qué criterio creen que se le podrá decir a un chico de catorce años que no se puede o debe beber alcohol o consumir drogas, tras la experiencia iniciática vivida con el consentimiento de sus mayores y promovida por la localidad en su conjunto? El resultado de nuestras acciones revierte sobre nosotros directamente. Obtenemos el beneficio de nuestras uvas, pero también las pérdidas. Con ello, vuelvo a insistir, no pretendo mostrarme contrario al cultivo de la vid ni nada parecido, pero sí incidir en que no hay que cerrar los ojos ante la amplia realidad. No es lo mismo trabajar con pólvora para hacer canteras que ir

dinamitando todo cuanto se ponga por delante por el mero hecho de que es rentable consumir pólvora.

Aunque puede que lo diga la mayoría...

Hasta la fecha el sistema democrático parece ser el más idóneo para vivir en sociedad gozando de un mayor número de derechos y libertades. Sin embargo, eso no significa que no tenga imperfecciones. Como en todo mal que atañe al ser humano, el primer paso ha de ser conocer su existencia; si no somos capaces de ver el problema difícilmente lo vamos a resolver. Por fortuna la mayor parte de los españoles no hemos vivido en primera persona la represión de un sistema dictatorial, pero sí lo han hecho un gran número de ciudadanos y la memoria social de aquella época se hace patente en la mayor parte de los estamentos. Tanto las familias como instituciones de todo tipo recogen testimonio de aquellos años que la mayoría repudia, aunque también hay quienes los añoran. Por ello se procura constatar y ensalzar el gran valor que tiene la democracia, el derecho a opinar con libertad y a decidir entre todos por mayoría los principales asuntos que rigen el gobierno de un país. Pero como todo, su uso puede llevar a abuso. El ser humano tiene el constante deseo de que sus apreciaciones, sus verdades, sean estables, fijas, y no quimeras que provoquen inestabilidad y desazón al desmoronarse. A la democracia se le atribuye, cada vez más, entidad propia, fija y con propiedades que no se corresponden con la realidad. No se puede llevar a cabo cualquier determinación que haya sido decidida por la mayoría; que sea una mayoría de personas quienes hayan concluido una determinación no significa que sea la más acertada, o que no sea una fatalidad en la ocasión que así se manifieste. La historia ya ha constatado hecatombes propiciadas por sistemas democráticos. Y no hay que olvidar que no es la mayoría de las personas quienes aportan genialidades a la humanidad que redundan en beneficio de todos. Son unos pocos hombres los que a lo largo de la historia han descubierto las grandes joyas que hoy comprenden el tesoro del saber humano, sin el cual no sería posible ni el progreso ni la convivencia. La mayoría es manipulable. Desde la elección de un presidente a la

de la canción que sonará insoportable e insistente todo el verano están sujetas a burdas y sutiles manipulaciones que inclinan la balanza de nuestra opinión restándole fundamento objetivo. No en vano se realiza el tremendo despliegue de medios y profesionales destinados a captar nuestra atención y destacar aquellos aspectos que convencen a la mayoría, da igual si se trata de una canción o de un presidente, de un modelo de coche o de un modelo de vida. Estilistas, asesores de imagen, publicistas e incluso psicólogos destinados a vender el producto a la mayoría, que es la que da el poder si es controlada. De nuevo, una visión simplista, una media visión de la realidad conduce a crear una imagen engañosa que puede tener consecuencias desastrosas. Como en los paradigmas anteriores, ser conscientes de esta cara de la democracia no significa denostar a la otra, ni ignorarla o infravalorarla. Empero, sólo si vemos los males podemos prevenirlos. La democracia no es una verdad absoluta en sí misma, como parecen sentenciar quienes sustentan sus asertos con vehemencia por estar consensuados democráticamente. Es un buen sistema, tal vez el mejor; de los conocidos hasta ahora lo es. Sin embargo, y volviendo al criterio original de este libro, un mejor conocimiento interior de sí mismo permite al individuo una mejor valoración de aquellas cuestiones que le acontecen. Permite una clara distinción entre objetividad y manipulación y dota de herramientas para mantener criterios propios sin dejarse arrastrar por corrientes ilusorias creadas unas veces para el beneficio subrepticio de unos pocos y otras por la ilusión a secas, por los espejismos que provoca la falta de visión.

Si en algo ha avanzado la psicología es en desvelar los condicionamientos que mueven a los individuos y a las masas en general para consumir unos u otros productos. También en aspectos más humanistas, pero la proporción no se corresponde con las necesidades del individuo ni de la sociedad. La poderosa mano del dinero se hace notar. Desde el gesto del anunciante a la hora en que colocar el spot, todo está minuciosamente estudiado para que surja el mejor efecto comercial posible aun tratándose de productos ni tan siquiera necesarios. Para ello cuentan con el conocimiento de algunas de las características de la psique (con

aquellas que les interesan) de quienes suponen que comprarán sus productos. Es evidente que el dinero tiene mucho poder. El continuo esfuerzo de las empresas por conocer los aspectos que conducen a los individuos a inclinarse por una acción en lugar de otra les ha llevado a tener un buen control de la situación al conocer dichos factores. Estos conocimientos y las técnicas empleadas para sugestionar a los individuos e incrementar el consumo de los productos lanzados al mercado, son ampliamente utilizados en otras áreas distintas a las de consumibles. A fin de cuentas, lo que persigue una empresa es el poder. Bástase ver la amplitud de la palabra empresa y de la palabra poder. Desde el consumo de un refresco de cola hasta el beneplácito de una guerra, puede ser obtenido mediante sugestivas técnicas destinadas a manipular las mentes, y la empresa no cesa de intentarlo. Cualquier ciudadano de este globalizado mundo puede comprobar desde que se levanta hasta que se acuesta que está expuesto a una constante intervención consumista que trata de atraer su atención, su tiempo y su dinero sin descanso ni dilación.

Y no vayas a pensar que hay una mano oculta que todo lo mueve y maneja; manipuladores y manipulados son controlados por el mismo ente: el deseo voraz. A menudo se tiende a pensar que está todo controlado desde las altas esferas sin que se escape un detalle, todo programado. Craso error. En efecto, se ejerce un notable control y manipulación sobre las sociedades y los individuos, pero se trata de un control incontrolado, de una improvisación burda que sigue el ritmo de los acontecimientos condicionada por el ansia de poder, la escasa visión y otros deseos más mundanos si cabe. Los cazadores caen en las mismas trampas que sus presas en este macabro juego, pues lo único que hacen es alimentar su propio ego, su insaciable deseo que les mantendrá atados mientras ponen objetos de deseo con los que condicionar a otros y obtener así sus deseados beneficios. Todos en la misma rueda. Una y otra vez se cumple el viejo dicho: *No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita*, y por muy cegados que los que se suponen arriba se hallen por sus egos, por su visión obtusa de la realidad, ello no les impide estar condicionados por ésta y sometidos a las leyes que condicionan la psique, y una y

otra vez se dan de bruces contra sus propias mentiras, cayendo en la frustración y el desamparo, como cualquier otro que no ande un poco despierto, a veces incluso más, pues cuanto más crees tener mayor es el fiasco, el inevitable descubrimiento de que lo que crees tener no es tuyo, que no puedes ejercer un control total y absoluto sobre ello como imaginaste o anhelaste.

CAPÍTULO II

LA CONSCIENCIA

Cuando se habla de conocimiento interior, de liberación espiritual, se suele considerar al ego como principal culpable de nuestros males. Sin embargo, eso no es del todo cierto. El ego nos conduce a vivir en la mentira, pero tal vez no se estaría mal viviendo siempre en la mentira. El problema, traducido en sufrimiento, llega cuando esa mentira es contrastada con la realidad, aunque sólo nos lleguen atisbos de ella. La realidad choca con la mentira y nos hace sufrir. Una ilusión es una representación en nuestra mente de una realidad imaginaria que puede seducirnos y satisfacernos o puede atormentarnos y hacernos sufrir innecesariamente. En el caso de que nos seduzca y satisfaga, mientras estamos embelesados con la ilusión encontramos motivación, alegría y esperanza en nuestra vida. Sin embargo, es prácticamente imposible que la realidad soñada se cumpla, que coincida con total exactitud con aquello que ilusionamos. En ocasiones, la realidad supera incluso las

expectativas de nuestra ilusión, pero el mero hecho de no ser exactamente igual a como la habíamos ilusionado es suficiente para sentirnos frustrados y desilusionados. Podría estar bien vivir de ese tipo de ilusiones, si no fuera por la cantidad de veces que tendremos que soportar la desilusión en ese caso. Y cuanto más va el cántaro a la fuente, más posibilidades hay de que se rompa. Cuanto más empeño ponemos en aquello que ilusionamos, aquello que nos aleja de la realidad, mayor es la desilusión subyacente, la cual puede sumergirnos en una tremenda depresión, tal como les ocurre a muchas personas decididas a no volver a ilusionarse por nada dado el sufrimiento a que les han conducido tan tremendas decepciones. Y, de otro lado, aquellas ilusiones que nos sumergen en un sueño cargado de pesadillas, aquella visión de la realidad falta de objetividad, de clara visión, nos mantienen en el miedo, en el sufrimiento. Sólo la clara visión de la realidad nos libera del sufrimiento emocional.

Entre quienes estudian o se interesan por el conocimiento interior, a menudo se considera que de ordinario nunca o apenas nunca se ven las cosas como son, sin que el componente dual del pensamiento nos ciegue por completo. Eso no es así. De hecho son muchísimas las ocasiones en que las personas en general atisban las cosas como son, aunque de inmediato se le añadan aderezos, dualidades, formas o conceptos que deformen o distorsionen la realidad. De hecho, es ese continuo ver parte de la realidad en contraposición con la mentira lo que provoca sufrimiento. Mientras estamos engañados o ignorantes totales no sufrimos, y sí cuando somos conscientes de algunos aspectos de la realidad. Y digo de algunos aspectos porque si fuésemos totalmente conscientes de la realidad, en toda su amplitud trascenderíamos el sufrimiento. La consciencia, que nos hace sufrir cuando descubrimos parte de la realidad, es a su vez la llave maestra que abre la puerta de nuestra liberación. No es posible vivir en la inopia, aunque le pongamos empeño. Por más que perseveremos en el intento, la realidad, o parte de ella, nos alcanzará. Uno puede sumirse en el sueño del alcohol, incluso del opio, da igual; la consciencia está hecha para sobrevivir, para la supervivencia del individuo, y antes o después da cuenta de la

situación a quien intenta evitar la realidad con drogas u otras artimañas, con lo que el sufrimiento es doble: al que proporciona las cadenas de la adicción se le añade el que supone ser conscientes de la fatalidad, del engaño a que se quiere someter al cuerpo y a la mente con esas drogas que se descubren inevitablemente ante la conciencia como lo que son: un veneno, un verdugo que esclaviza y mata sin compasión. Pero, también se puede buscar cobijo en otro tipo de sueño menos venenoso, uno puede maquinarse fantasías que le abstraigan de la realidad hasta llegar a la locura, aun así la sombra de lo cierto siempre estará latente, haciendo sufrir, condicionando y asustando a quien intenta evitarla. También los hay que emplean el discurso racional hasta la saciedad con el fin de superar esa parte de la realidad que nos aterra y nos hace sufrir. Dada la naturaleza de la verdad, de nuestra verdad, no es posible superar ese sufrimiento con la razón. Para ello es necesaria la comprensión; la comprensión que da una visión amplia de la realidad, una conciencia plena, no parcial.

La conciencia

El hombre es la medida de todas las cosas dice la famosa máxima. La conciencia es la encargada de ponderar y dar fe de las cosas que vivimos. Hay factores que condicionan la conciencia; y puede ser más condicionada y limitada o menos condicionada y más amplia y libre. Una conciencia muy condicionada conduce a una vida cargada de sufrimiento mientras que una conciencia poco condicionada conduce a una experiencia vital más libre, armoniosa y bella.

El hombre es la medida de todas las cosas. Ya lo dijo Protágoras en su día; han pasado más de dos mil años, hemos puesto aviones en el aire y aún no hemos absorbido esa certeza. En la realidad del hombre sólo existen aquellas cosas que el hombre puede percibir. Es posible que existan otras cosas que no seamos capaces de percibir, pero en consecuencia no existen para nosotros más que como una posibilidad. Si camina una hormiga por una mesa que esté frente a nosotros, nosotros no existiremos para esa hormiga. Del mismo modo, es posible que haya dimensiones y mundos que se escapen a nuestra percepción, a nuestra experiencia, pero en principio, para nosotros sólo existe la posibilidad. Así mismo, la experiencia que vivimos guarda directa relación con lo que consideramos. Dulce o amargo es algo que consideramos nosotros. Soso o salado, frío o caliente o bueno o malo son propiedades que nosotros mismos establecemos y calificamos. Lo que a alguien le parece caro, a otro le puede parecer barato. Igual ocurre con lo soso o lo salado o con lo bueno y lo malo. A alguien le puede parecer buenísimo que llueva para así paliar la sequía de sus campos y obtener una buena cosecha, y junto a él puede haber otro a quien le parezca muy malo porque propiciará que los turistas no coman en la terraza de su restaurante o porque la lluvia le incordiará su tarde bucólica. Nosotros damos la medida a todo cuanto percibimos.

La consciencia es la encargada de ponderar y dar fe de las cosas que vivimos.

Sólo si somos conscientes de una experiencia la sentimos, la experimentamos. Tanto más vívida es cuanto más conscientes somos de ella. Y es mediante la consciencia que aprendemos y aprehendemos todo cuanto percibimos, todo cuanto experimentamos. Empero, en multitud de ocasiones percibimos y aprendemos sin que seamos conscientes de ello. Nuestra consciencia toma cuenta de lo que percibe, lo valora y lo aprehende aun sin que nosotros seamos conscientes de ese proceso, debido a que hay distintos niveles de consciencia. Esos

procesos de percepción y valoración determinan la clasificación en nuestra mente (en el paradigma cognitivo) de lo que percibimos. Y es esa valoración de la realidad, de lo que se percibe, la que determinará si la experiencia es buena o mala, positiva o negativa, quedando, además, clasificada y guardada de forma cognitiva, predisponiendo así la catalogación de futuras experiencias similares. Por ejemplo, si alguien toma el sol y considera que está muy bien la experiencia de tomar el sol, el calorcito en la piel, la brisa en su sudor, el morenito que lucirá, etc. vivirá esa experiencia como agradable y será clasificada por la cognición como tal, proporcionando una notable predisposición a que las futuras experiencias sean similares. Si la misma actividad la realiza otra persona pero su consideración es la contraria, que el sol le maree, le angustia, le quemara la piel, etc. vivirá esa experiencia como desagradable y será clasificada por su consciencia y guardada en la cognición como tal, lo que a su vez predeterminará que experiencias similares sean vividas de forma similar.

A priori, ya desde que nacemos estamos predeterminados a vivir como buenas experiencias aquellas que sustentan nuestra existencia o que como tales las consideramos. Desde comer o practicar sexo hasta crearnos óptimas expectativas en nuestra imaginación, pasando por cualquier otra que nos haga sentir bien, todas aquellas experiencias que experimentamos como buenas guardan relación con nuestra *programación* para sobrevivir. Igual ocurre con aquellas experiencias que vivimos como malas, sólo que a la inversa: están directamente relacionadas con nuestra merma de calidad o expectativas de vida, por ello, sentimos placer con unas y aversión con otras. Sin embargo, experiencias similares pueden ser catalogadas y experimentadas de forma bien distinta, como hemos visto en el ejemplo de tomar el sol, en que en el primer caso la persona considera que tomar el sol es bueno para él, para su vida, y en el segundo una mala experiencia para otra persona al considerar que no es bueno para su salud, para su vida. De hecho hay muchas personas que evitan el sol porque las sensaciones que perciben las interpretan como signo inequívoco de peligro de muerte y llegan incluso a sufrir crisis de pánico ante

su exposición al astro rey al creer que van a morir de forma inminente sólo por eso, y otras que se pasan la mayor parte de su tiempo, desde que son jóvenes hasta sus últimos días, tomando el sol y considerándolo enormemente gratificante. Como vemos, si bien nuestra *programación* está diseñada para que nos sintamos bien con aquello que nos ayuda a vivir mejor y mal con aquellas cosas o situaciones que empeoran nuestro bienestar, es nuestra interpretación de la realidad la que determina el tipo de experiencia que viviremos, siendo la consciencia la encargada de catalogarla y clasificarla.

Hay factores que condicionan la consciencia pudiendo ser más condicionada y limitada o menos condicionada y más amplia y libre.

En las funciones descritas de la consciencia intervienen distintos factores. Uno de ellos es nuestra herencia genética. Como especie estamos predeterminados a dirigir nuestra atención (y en consecuencia a captar mediante nuestra consciencia) hacia aquellos elementos que consideramos que pueden suponer un peligro o un beneficio para nuestra vida. Así, a través de la evolución a lo largo de miles de años ha sido diseñado un sistema de identificación de posibles peligros y beneficios y los parámetros de respuesta ante los mismos. Ya en el nacimiento un niño detecta el dolor del parto, el cual le puede suponer un peligro en sí mismo para su vida, al igual que el hambre, que también indica peligro, o los brazos y el pecho de su madre, que identifica como calor, protección y alimento que le ayudarán a continuar con vida y a desarrollarse. Ante el hambre o el dolor, como todo el mundo sabe, el niño responde con el llanto, lo que reclama con eficacia la atención de la madre, quien responderá diligente a socorrer a su hijo... Y así se sucederán, uno tras otro, incesantes

estímulos que llamen la atención de la persona y que motiven las reacciones propias del paradigma humano.

Las sensaciones (entendiendo por sensaciones todo aquello que abarca nuestro sentir, incluida, cómo no, la emoción) son el elemento que más poderosamente llama nuestra atención, la cual dirige su foco una y otra vez en busca de lo que le produzca sensación y de la sensación en sí misma. Dentro del abanico de sensaciones que somos capaces de percibir, aquellas que experimentamos con mayor desagrado son las que identificamos como señal evidente de peligro para nosotros. El dolor físico es una clara muestra de ello. Si nos duele una muela o una herida estamos percibiendo el peligro, el que representa una infección o un órgano dañado con el consiguiente perjuicio que ello pueda suponer para sobrevivir (hemos de tener en cuenta que la realidad del ser humano ha sido durante milenios mucho más inhóspita de lo que lo es en la actualidad, que existen los antibióticos y muchas otras medicinas y remedios). Si percibimos una caricia la sensación y la experiencia que vivimos es bien distinta a las de un arañazo o un desgarre, al igual que lo son las posibles consecuencias que se derivan de esos sucesos para nuestro subsistir. La intensidad y los distintos matices que podemos diferenciar en cada sensación guardan directa relación con nuestra vida, con nuestra existencia, con la interpretación del momento que estemos viviendo. Si nos encontramos frente a alguien con intención de atacarnos nos sentiremos alarmados, alerta ante el peligro; si, en lugar de ser la vista quien nos pone sobre aviso es el tacto el que lo hace, nos sentiremos aún más amenazados y las sensaciones que se manifiesten así nos lo harán notar. De ese mismo modo y siguiendo con el ejemplo anterior, si, en lugar de ver a alguien dirigiéndose hacia nosotros con la malsana intención de atacarnos, sentimos sus manos o cualquier otro objeto amenazante tomando contacto con nuestro cuerpo, nuestra alarma será aún mayor, y menor el tiempo que tardemos en reaccionar, que será de inmediato, y la intensidad, matices e interpretación de lo que nos delatan nuestras sensaciones serán el argumento más directo, claro y explícito que podamos entender respecto del riesgo que estemos corriendo. Si, por el contrario, nos

encontramos frente a alguien bienintencionado que nos intenta seducir o halagar, nuestras sensaciones se manifestarán igualmente, sólo que ahora dándonos goce y deleite, pues lejos de suponer una amenaza para nuestra vida podrá suponer una buena expectativa para nosotros e incluso para nuestra estirpe. Y de igual manera, el contacto con esa persona será aún más intenso y vívido que su mera visión.

Pero, de entre las sensaciones que experimentamos son aquellas que componen las emociones las que en mayor medida atraen a la consciencia e influyen en ella y en nuestra conducta. Las emociones son aquellas sensaciones que se producen cuando catalogamos la experiencia que estamos viviendo. Esta catalogación es en relación con nuestra subsistencia y se lleva a cabo en términos de “bueno” o “malo” para nosotros, para nuestra vida. También hay que señalar que la mera experimentación de una emoción da pie a que la experiencia que se esté viviendo sea catalogada acorde con la emoción que se experimenta. Así, ante una situación peligrosa surge en nosotros una emoción angustiante, pero también si experimentamos una emoción angustiante tenderemos a calificar la experiencia como peligrosa.

Sin la emoción, la experiencia de cualquier otra sensación quedaría reducida a una vivencia neutra, vacía de contenido, como si no fuera con nosotros. Pero eso no existe. La impassibilidad ante lo que se experimenta no existe, en contra de lo que muchos pudieran creer. Podemos ignorar una sensación o cualquier otra vivencia dirigiendo nuestra atención hacia otro evento, otra sensación, otra experiencia, concentrándonos en otra cosa, pero en ese caso no estaremos vivenciando dicha sensación o experiencia, sino aquello hacia lo que hemos dirigido nuestra atención. También podemos estar adormecidos y no responder emocionalmente ante un evento, pero en ese caso tampoco lo estaremos experimentando o vivenciando. Si vivimos una sensación o experiencia cualquiera responderemos emocionalmente ante ella, si bien, podemos intervenir en nuestras emociones y desprendernos de aquellas que componen el sufrimiento en pro de esas otras que son la felicidad. **Pues en la**

medida en que dejamos de sufrir, estando despiertos, comenzamos a gozar. En este punto, a muchas personas les surgirán interrogantes de todo tipo, e incluso incongruencias según sus criterios. Cuando estamos preocupados por algo, cuando sentimos cierto miedo o temor, permanecemos bastante alerta, atentos, despiertos; sin embargo, en los escasos espacios de tiempo que se suceden sin que haya una preocupación en nuestra mente, lo más frecuente es que nuestra atención sea menor, que estemos menos despiertos. También cuando estamos contentos y alegres estamos bastante despiertos, y nuestras preocupaciones, nuestros temores, nuestros sufrimientos están ausentes durante esos lapsos. Escasos paréntesis para algunos, pues lo común, a medida que nos hacemos mayores, es permanecer abstraídos en nuestras preocupaciones la mayor parte del tiempo que estamos despiertos, inexistentes inclusive para otros, y frecuentes para los más afortunados, que también los hay.

Las emociones se dividen en dos grupos (trataremos más a fondo sobre esto en sucesivos capítulos), aquellas que nos producen sufrimiento y aquellas que nos producen felicidad. Las que nos provocan sufrimiento están ligadas al sentimiento de “yo”, “yo soy”, “yo tengo” en el cual podemos percibir un sentimiento de apego que se traduce en miedo a desprendernos o a imaginar que nos desprendemos de aquello a lo que tenemos apego. Consideramos una pérdida terrible separarnos de aquello a lo que tenemos apego y sentimos un miedo atroz al vacío que pueda quedar en su ausencia. Eso nos angustia y genera ansiedad, lo que nos hace sufrir. Reaccionamos ante esa experiencia, ante ese tipo de sentimiento o emoción, tratando de evitar que se cumpla lo que tememos, que en numerosas ocasiones se hace extensivo a la emoción en sí. Es decir, si, por ejemplo, estamos expuestos al sol y consideramos que nos calienta demasiado, que nos puede dar un golpe de calor o una lipotimia y ello nos angustia, trataremos de evitar tanto que eso suceda como la angustiada emoción que estamos experimentando. Sin embargo, si conseguimos desapegarnos de aquello a lo que tenemos apego, el sufrimiento desaparece y la felicidad surge, pues para que el apego desaparezca hay que estar despiertos.

El apego, el miedo a perder aquello que creemos que somos y que tenemos y el deseo (ansia) de ser *más*, atrae nuestra atención hacia aquellos objetos, situaciones, sensaciones, ideas, pensamientos, etc. que estén relacionados con él, con ese ansia de ser. Esto hace que nuestra consciencia limite su campo de visión y actuación quedando condicionada por esa escasa visión de la realidad que excluye tantos otros aspectos necesarios para formarnos una visión amplia, clara y completa de la realidad que vivimos. Un ejemplo podría ser alguien que discute acalorado sobre una cuestión que le atañe y en su acaloramiento no alcanza a diferenciar algunos aspectos, algunos hechos evidentes a los ojos de los demás. Más tarde, fuera del alcance de ese acaloramiento, de esa química, de ese sentimiento y apego, la misma persona puede alcanzar a ver que ha discriminado algunos aspectos cegado por su empeño en la discusión. Es algo que a todos nos ocurre en más de una ocasión. Otro ejemplo puede ser el de alguien que se asusta en un ascensor porque cree que le va a faltar el aire al estar en un espacio reducido y, abstraído por su miedo y su afán de salir de ahí cuanto antes no alcanza a ver que no hay escasez de aire, sólo a él se lo parece en su visión discriminatoria de la realidad. Tal vez, después de esa experiencia y estando ya más calmado entienda que, en efecto, el aire no faltó, pero eso no será motivo suficiente para que no le vuelva a suceder lo mismo en otras ocasiones.

Estos dos son claros ejemplos de cómo nuestra consciencia es condicionada por lo que denominamos apegos, egos, miedos, etc. Sin embargo, la experiencia cotidiana de una persona corriente es un continuo devenir de pensamientos y sensaciones que se suceden atrayendo la atención y condicionando la consciencia, unas veces de forma clara, como en los ejemplos anteriores, y otras de forma sutil, sin dejar apenas respiro para que dicha consciencia pueda ser mayor y con ello el conocimiento de la propia persona y del mundo que le rodea. Desde la prisa por llegar a tiempo al trabajo a un pequeño gesto consistente en colocarnos el pelo para no dar mala impresión, montones de acciones se suceden una tras otra a lo largo del día como respuesta a los

condicionantes o motivaciones que se han sucedido a la par en su mente. La persona que inicia un recorrido interior queda sorprendida e incluso impresionada cuando descubre el vertiginoso e incesante ritmo en que circulan por su mente pensamientos, sensaciones y deseos sin medida acaparando su consciencia y su conducta.

Como en otros muchos aspectos, en éste es fácil ver la paja en el ojo ajeno y difícil verla en el nuestro. Es fácil ver los arrogantes errores de unos, la vanidad de otros, el ego de muchos... y sin embargo, cuesta bastante reconocer todos esos fallos en nosotros mismos. No hace mucho en España se hizo pública una encuesta en la que se ponía de manifiesto que la mayoría de los conductores de este país considera que aquí se conduce mal. Sin embargo, la mayoría de los entrevistados consideraban que ellos conducen bien y que son los demás conductores los que lo hacen mal. Eso da una muestra del panorama que se hace extensiva al ámbito que estamos tratando. Lo primero que se necesita para atajar un mal es conocer que existe ese mal. En el caso de los conductores todos conocen que existe una mala praxis de la conducción, pero la mayoría no reconoce que ellos mismos son parte de la causa de esa estadística. Para ello deberían ser conscientes de la parte de la realidad que ignoran. Un individuo corriente, una vez pasada la infancia, pasa la mayor parte de su tiempo atendiendo a sus apegos como un burro (con perdón de los burros) al que han colocado una zanahoria a un palmo de su frente para seguirla sin descanso. Los deseos y miedos que nos unen a esos apegos condicionan nuestra consciencia, nuestro conocimiento, nuestro saber, y también nuestra conducta. No es fácil ampliar el campo de visión de nuestra consciencia, para ello habríamos de poner un gran empeño en descubrirnos y cambiar. Hasta ahora, las personas que he visto con mayor empeño en cambiar sus vidas, su forma de ver y vivir la realidad, son aquellas que más han sufrido. Lo primero que ha de hacer alguien que quiera cambiar su sufrimiento por felicidad es reconocer ese sufrimiento en su vida, como en la de los demás. Sólo aquel que tiene constancia del sufrimiento siente la necesidad de un cambio. Después, habrá de esforzarse en ver, en comprender cómo

funciona su mente, qué es lo que provoca su sufrimiento y sus limitaciones; porque la persona que sufre está limitada, su sufrimiento le impide ver muchas cosas, además de limitar su conducta. Tendrá que esforzarse en ampliar su consciencia, en despertar del sueño en que se encuentra y ver la realidad en la amplitud que le sea posible. Para ello deberá practicar en estar atento a cuantas cosas le acontecen. La atención es fundamental para ser conscientes de lo que se vive. Motivar la atención no es fácil, pero tampoco es complicado, basta con interesarnos por aprender, por descubrir, por conocernos, por escudriñar sin prisa todo cuanto se pone frente a nosotros, frente a nuestra atención, basta con estudiar el mundo, nuestro mundo como estudia un niño pequeño un juguete o cualquier otro objeto que a él se lo parezca. Observar las sensaciones es un buen comienzo; las sensaciones siempre están ahí, con nosotros, haciéndonos tangibles nuestras experiencias y mostrándonos lo que sentimos en cada vivencia. Siguiendo con la atención a nuestras sensaciones, una y otra vez, podremos adentrarnos en nuestro interior y conocernos mejor, conocer nuestros miedos, nuestras creencias, nuestros apegos, nuestras identidades y egos, y también nuestro amor, nuestra alegría y felicidad. Detrás de cada sensación de la que seamos conscientes podremos encontrar, con la debida atención, un pensamiento o creencia que da origen al componente emocional del sentimiento que percibimos. Ese pensamiento o creencia nos desvela aquello que en realidad creemos en nuestro interior acerca de lo que estemos considerando. Por ejemplo, si caminando por la calle descubrimos un sentimiento de odio, tal vez de animadversión hacia alguien con quien nos cruzamos, podemos indagar en qué es lo que verdaderamente nos provoca ese odio. Tal vez tengamos cierto temor a que esa persona nos pueda causar algún tipo de daño, ya no sólo físico, sino también emocional. Tal vez nuestro ego se sienta mal por compararse con esa persona a la que considera, de uno u otro modo, competencia... Para poder descubrir estos aspectos en nosotros se necesita práctica. El devenir de pensamientos en una persona que no está entrenada en el arte de la meditación es muy rápido, lo cual provoca mucha agitación y estrés y poca capacidad de atención y concentración en las cosas en general. Ahora, para poder estudiarnos a nosotros

mismos, deberemos esforzarnos en permanecer atentos a nuestras sensaciones y pensamientos tantas veces y durante el tiempo suficiente como para poder verlos ampliamente, tratando de no correr a atender otras sensaciones o pensamientos de forma compulsiva. De ese modo podremos identificar nuestros apegos y comprendernos mejor; la comprensión nos da concordia, a diferencia de la incomprensión que nos crea discordia. El siguiente paso es el de modificar nuestra conducta, siendo acordes con lo que nos descubre nuestra investigación. De nada le sirve a un ladrón descubrir que no obra bien si no deja de robar, si no modifica su conducta. De poco nos servirá descubrir nuestro odio hacia alguien y el origen del mismo si no revierte en un cambio de comportamiento y actitud.

Y así, modificando nuestra conducta sobre la base del conocimiento que nos proporciona la atenta observación de todo cuanto nos acontece, aprehenderemos nuevas formas, nuevas respuestas a los estímulos que percibimos; respuestas que son acordes con la comprensión del mundo, de nuestro mundo y que nos darán paz y concordia en lugar de tensión y discordia.

Una consciencia muy condicionada conduce a una vida cargada de sufrimiento mientras que una consciencia poco condicionada conduce a una experiencia vital más libre, armoniosa y bella.

Una vida cargada de apegos y miedos es una vida con una consciencia, con una visión de la realidad, muy condicionada y cargada de sufrimiento. Da igual si se es rico o si se es pobre; si el rico vive apegado a su riqueza, con el ansia de amasar más fortuna y el miedo a perderla, su vida estará cargada de sufrimiento; si el pobre vive apegado a sus escasos bienes, o inclusive a su propia pobreza, con la ilusión permanente de ser rico y el miedo a perder lo que tiene, sin disfrutar su vida, su momento presente a cada instante, su experiencia estará cargada

de sufrimiento. Da igual si se es guapo o feo, artista o peón albañil, lo que determina el sufrimiento son los miedos, los apegos, la constante huída del presente en aras de un futuro idealizado; lo que determina el sufrimiento es una consciencia dormida, condicionada, una visión pobre de la realidad que impida ver ésta, nuestra realidad, en toda su expresión. Hay personas muy inteligentes que a su vez están muy condicionadas. Su inteligencia les ha servido, entre otras cosas, para crear realidades distorsionadas, medias verdades más complejas de lo que lo serían si tuviesen menor capacidad intelectual. Hay mentes más simples que han elaborado una realidad más simple, más sencilla, y ello les proporciona mayor bienestar. Eso no quiere decir que todos los inteligentes sufran mucho y los menos inteligentes no sufran, ni mucho menos; de hecho, ser inteligentes será una baza a nuestro favor a la hora de acometer una empresa de cambio interior. Pero lo que más nos favorecerá en dicha empresa es ser despiertos y dirigir nuestra atención con detenimiento y determinación hacia todo cuanto nos acontece para así obrar de forma adecuada.

Una consciencia libre es una consciencia que no está condicionada por apegos, miedos y deseos incontrolados; es una consciencia que disfruta del goce de la vida, aun conociendo el sufrimiento. En la vida siempre hay una época, un espacio en el que la felicidad es plena. Normalmente, durante la niñez más temprana se goza de todos los pequeños aspectos que componen nuestro mundo y que despiertan en nosotros un insólito interés. A medida que crecemos vamos tomando más cuenta de los peligros que nos rodean y nos acechan y de forma gradual vamos cediendo espacio vital a nuestros miedos, guardianes por naturaleza, en detrimento del desinteresado y amable interés por las cosas, por la vida, por el mundo que vivimos. Y así, nos hacemos adultos. A veces ese proceso no es gradual, y la desgracia quiere que demos el paso de forma traumática, sin importarles demasiado la edad; las circunstancias son las que mandan. Pero, de todas formas, y aunque la niñez haya sido desdichada desde la más temprana edad, nuestra memoria guarda el recuerdo de la felicidad plena, libre de conceptos y apegos. Cuando toma vida la consciencia,

cuando somos conscientes por vez primera en el vientre de nuestra madre, lo somos sin conceptos, sin pensamientos, miedos ni apegos. Después, con cada experiencia, con cada acontecimiento se va cuajando el concepto, el miedo, el apego, el sufrimiento y se va alejando de nosotros cada vez más esa dicha, esa felicidad; y es nuestro anhelo de la felicidad un día experimentada y cuyo recuerdo reposa latente en nuestra mente, aunque sólo nos quede de él una intuición, el que nos guía incansable tratando de superar cada obstáculo, cada barrera que, a modo de peligro, de miedo, de latente amenaza para nuestra vida, nos surge en nuestro caminar por este mundo. Desde el deseo de encontrar comida para saciar el hambre al de dar una calada a un cigarrillo para calmar la ansiedad del fumador, cada gesto busca saciar el deseo y disfrutar así de la anhelada y ansiada calma antes vivida y de algún modo recordada. Es el mecanismo que ha surgido en la evolución para sobrevivir: Identificar posibles peligros, lo cual nos agita, y desear sortearlos, lo cual nos calma. Mientras estamos deseosos, ansiosos, estamos tensos y sufrimos, nuestra mente permanece obcecada y entregada sin descanso al afán de conseguir lo deseado; nuestro cuerpo, en perfecta comunión con nuestra mente, responde segregando la química acorde para esos estados, en los que nuestro organismo, producto de la evolución, entiende que lo primordial es saciar esos *vitales* deseos, pasando a un segundo plano la importancia que merece si dicha química nos está provocando una úlcera, no nos deja dormir o nos genera tal angustia que no podemos ni siquiera comer. Es el mecanismo que nos ha acompañado hasta aquí a lo largo de miles de años y ha funcionado, por lo que existe y perdura como tal. Toda una paradoja, lo que en verdad busca el hombre en cada gesto, en cada actuación es ser feliz, encontrar la paz, la calma sabida y ahora ausente, dosificada, entregada por fascículos, en pequeñas raciones, que ayudan a tirar para delante, y lo que busca la vida es sobrevivir, y el móvil elegido es ese premio que desaparece cada vez que nos sentimos amenazados, cada vez que el miedo, el temor, el apego está presente cargándonos con claro sufrimiento unas veces, y con simple desgana y apatía otras. Así de fácil: Cada vez que nuestra consciencia divisa un posible peligro para nosotros se pone en marcha el mecanismo que nos

hace sentir mal y buscar ese momento de gloria y paz en que nos sentimos bien tras alcanzar nuestro objetivo. Cada vez que deseamos algo estamos sufriendo hasta alcanzar nuestro objeto deseado, momento en el que nos sentimos a gusto y complacidos. El problema, en cuanto a la experiencia gozosa anhelada, es que dura poco. Nuestra mente es una incansable buscadora de problemas (no me mal interpreten). Nuestra mente busca sin apenas descanso motivos por los que podamos estar amenazados, por los que preocuparnos en sobrevivir o en *vivir mejor*. De ese modo, aunque consigamos lo que deseamos, pronto tendremos otro objeto de deseo, otro temor, que resolver. Tras saciar su deseo el fumador con una calada, pronto querrá otra; tras casar un hijo, el padre querrá un nieto; tras aprobar un examen, el estudiante querrá aprobar el curso, y tras eso la diplomatura o la licenciatura y después un trabajo... Así sucesivamente sin apenas disfrutar más que unos momentos de gloria entre deseo y deseo, entre pensamiento y pensamiento. Da igual cuan grande fuere nuestro deseo, pronto tendremos otro en nuestra mente que perturbe nuestra paz y felicidad. El ladrón se dice a sí mismo que el siguiente será el último golpe, el drogadicto que la siguiente será la última dosis, el glotón que la siguiente, o la que está ingiriendo, será la última comilona, el artista sueña que cuando sea famoso ya dejará de perseguir sueños, pues se hallará satisfecho... pero tras contentar a un público desea que ese público sea su público, mantenerlo y ampliar su fama creyendo que ese es el modo de mantener su gloria, sin saber que así lo que mantiene son sus cadenas, su atadura, su apego, su sufrimiento, el cual será manifiesto toda vez que no se cumplan sus deseos, los cuales resultan imposibles de cumplir dada su naturaleza, pues la vida siempre es movimiento, no se puede mantener un estatus de forma indefinida, es una necedad, una burrada (con una nueva disculpa a los burros) creer o ilusionar semejante barbaridad. Todo cambia; el gusto de la gente, las modas, los artistas que triunfan, nuestra edad, nuestra determinación... E igual sucede con el resto de deseos e ilusiones. ¿Quiere esto decir que no hay que tener ilusión por nada ni objetivos en la vida? No, ni mucho menos; pero sí quiere decir que si lo que se pretende es no estar tan condicionados, ser más libres y felices, hemos de ser

conscientes de esa realidad y actuar valorando cada momento como lo que es: una vivencia única e irrepetible que nos ha sido dada y que debemos considerar como tal, sin menospreciarla volviendo la cabeza hacia otro lado, hacia un futuro idealizado que nos aparta de la experiencia del momento presente. No es que no haya que abrirse un camino dirigido a un futuro próspero, tan necio sería negarse esa posibilidad como vivir sólo con el sustento de esa ilusión. Por muy mal que uno esté y anhele un tiempo mejor, podrá encontrar en el momento presente paz y felicidad. Es cierto que habrá momentos en que nuestra situación y sufrimiento sean extremos y no nos permitan disfrutar de ese preciso momento, pero no hay mal que cien años dure ni cuerpo que lo resista. Ese tipo de sufrimiento, de situaciones, son paréntesis en nuestra vida, a veces muy prolongados y repetidos, pero entre esas vivencias extremas siempre se puede encontrar un momento de paz, por minúsculo que sea, que no hay que desperdiciar mirando hacia otro lado, pues a fin de cuentas, nuestro activo son nuestras vivencias, y lo único que podemos vivir es el presente, el pasado ya pasó y el futuro sólo existe en nuestra imaginación.

Muchas personas se hacen mayores y se preguntan: ¿Dónde está la persona que quise ser? ¿Qué pasó de mis sueños? ¿Por qué no se han cumplido? ¿Por qué he fracasado? Algunas comprenden entonces que no se trata de un fracaso, sino de que la vida es así, un continuo devenir de sueños e ilusiones difíciles de cumplirse e imposible de que lo hagan todos. Algunos es entonces cuando deciden de forma consciente disfrutar de las cosas sencillas, de cada momento, cada instante, pues como humo la vida se va, cada momento, cada irrepetible momento la vida se va y es un desperdicio dejar que pase sin vivirla en toda su expresión, saboreando cada instante, sin mirar hacia otro lado, sin obcecarse con el futuro ni entristecerse por el pasado. Otros pasan a sentirse fracasados y desilusionados, tanto que prefieren no volver a ilusionarse nunca, y en su ignorancia, confunden ilusión con todo aquello que les provoque alegría y felicidad, desdeñando en el mismo saco amor, alegría, felicidad e ilusión. Es parte de lo malo que tiene no conocerse a uno mismo, que uno no sabe distinguir cada aspecto, cada matiz de sus sensaciones y emociones, lo que

piensa de y con ellas, lo que le motivan y cómo se comporta ante ellas, y no puede actuar en consecuencia.

La ilusión es deseo de que se produzca en un futuro, lejano o cercano, aquello que se representa en nuestra imaginación como deseable para nosotros y que, a su vez, nos proporciona esperanza (para alcanzar un futuro mejor en el caso de que nos sintamos afligidos, etc.), motivación (para continuar con nuestra vida y para trabajar en aras de conseguir aquello que ilusionamos) alegría (pues en ciertos momentos la representación en nuestra imaginación de una realidad que nos satisfaga genera en nosotros la química y el sentimiento que suponen la alegría) y el amor (pues esa química de esperanza, motivación y alegría que se puede generar con la ilusión es propicia para que experimentemos un renovado interés por la vida y por lo que nos rodea en general, siendo más propensos a amarla y a amar en general). Sin embargo, y dadas las características de nuestra imaginación y las aspiraciones de nuestros deseos, resulta prácticamente imposible que nuestras ilusiones se conviertan en realidad. En ocasiones inclusive superan nuestras expectativas, pero aún así no nos satisfacen por completo. Y no lo hacen porque tal es así la naturaleza del deseo: insaciable. De un lado es muy difícil que la realidad coincida con exactitud con aquello que hemos ilusionado; de otro, nuestro deseo, nuestro sistema de fabricar ilusiones pronto pondrá en nuestra mente otro deseo u otra ilusión que perseguir. En ambos casos la desilusión se hará patente; en el primero porque la realidad no es igual a como la soñamos, y en el segundo porque nunca encontramos la satisfacción plena y siempre hay otra ilusión por la que trabajar sin descanso... Pero lo peor de todo no es eso; lo peor es que la desilusión conduce a no querer volver a ilusionarse nunca más, dado el daño que produce el desengaño. Y si tuviésemos un buen conocimiento de las emociones que comprenden nuestra experiencia podríamos renunciar a la ilusión sin renunciar por ello a la motivación, a la alegría y al amor. Cuando una persona que no tiene buen conocimiento interior decide, consciente o inconscientemente, no volver a ilusionarse decide también no volver a alegrarse, ni motivarse, ni amar..., echa todo en el mismo saco, no distingue

entre el perjuicio que supone basar su patrimonio en la incierta llegada de un momento futuro e idealizado y el beneficio real del amor, de la motivación, de la alegría y la felicidad, inclusive de la esperanza, entendiendo ésta como el reconocimiento de que todo cambia en esta vida, todo está en movimiento, incluso nuestra situación, nos guste o no. Por ello resulta tan peligrosa la ilusión y tan necesario saber valorar y vivir el presente, porque es lo único que en verdad tenemos. El pasado es irrecuperable, el futuro incierto, sólo el presente es real. Cada vez que sufrimos, cada vez que sucede uno de esos momentos dolorosos, surge en nosotros el deseo de pasar a otro momento diferente, sin ese dolor. Ese modo de actuar, ese ansiar o ilusionar otro momento futuro es sufrimiento en sí mismo, añade un valor al sufrimiento, al dolor que estemos experimentando, que sin ese deseo de evitarlo no tendría. Eso no quiere decir que no experimentaríamos nada de dolor, y sí que sería mucho menor, pues es nuestra valoración, nuestro modo de considerarlo lo que más pesa en ese sufrimiento. Y somos nosotros quienes lo ponemos en valor con la mera actuación de desear evitarlo, de ansiar que venga otro momento, el cual, por otra parte, no llegará más rápido por mucho que lo deseemos, al contrario, nuestra percepción del tiempo varía en función de si ansiamos algo o no. Cuando deseamos que llegue algo se nos hacen más largos los minutos que cuando el tiempo pasa sin ansias ni anhelos.

Hay quienes saben distinguir el amor o la felicidad de la ilusión, de ese deseo de un futuro idealizado. Unos porque su interés por conocer el mundo que les rodea les ha llevado a interesarse por sus propios sentimientos, y su clara visión, su naturaleza despierta, les ha desvelado esos misterios tan enriquecedores; otros porque se han dedicado a ello con prioridad sobre otras cuestiones desde jóvenes, tal vez incluso desde niños. En cualquiera de los casos, sólo quienes se interesan verdaderamente por conocerse, quienes se esfuerzan en esa causa pueden llegar a descubrir esa realidad. Ello no quiere decir que sólo así se puede ser feliz. Hay mucha gente muy feliz en el mundo, y no me refiero sólo a infantes que aún no han tenido ocasión de formar su ego, pero toda ella guarda en común ciertos aspectos fundamentales. Todas esas personas aman, no han renunciado al amor, no lo

evitan; al contrario, lo cultivan porque amar, dar sin exigir nada a cambio, les es gratificante. Procuran no albergar rencor, el rencor corroe y no permite ser feliz. Eso no quiere decir que nunca lo tengan, no, pero no se convierten en seres intransigentes con pesados egos que no les permiten ser flexibles ante los avatares de la vida. Otro aspecto fundamental que comparten los seres felices es el de no exigir demasiado, ni a ellos ni a la vida en general. Las cosas son como son, sin más, podemos tratar de mejorarlas, pero no podemos exigir lo inexigible. Las metas altas, las grandes ilusiones son las más propensas a hacernos fracasar y sentirnos frustrados. Yo nunca imaginé que alcanzaría los logros que he alcanzado en mi recorrido interior, pero es que cuando me puse manos a la obra y en la práctica totalidad del camino sólo deseaba poder ser uno más, ir a la compra o tomar un desayuno en una cafetería sin tener que salir huyendo atenazado por mis propias sensaciones; vivir cada momento presente, cansado ya de esperar que llegase ese futuro superguay con el que soñé durante años; tener una vida sencilla y estar dispuesto para vivirla...

En realidad no es tan importante lo que hagas y sí cómo lo hagas y por qué. Alguien despierto, alguien que ha batallado con sus sentimientos y sus deseos y de uno u otro modo ha aprendido a conocerse y manejarse sabrá proyectar su futuro sin apegarse demasiado a él, sin perder la noción de que el futuro siempre es incierto y el deseo produce sufrimiento, al contrario, trabajará para que su futuro sea próspero pero disfrutará de lo que verdaderamente tiene, el presente. Uno puede estar construyéndose una casa, desear que sea bonita, fuerte y que la construcción se acabe cuanto antes, y aun así volver su atención hacia el momento presente y disfrutar con la construcción y no sólo con las ilusiones, porque cada momento es lo que vale, es lo que tienes, mañana no sabes si llegará. Tengo un gran deseo de terminar este libro, de colgarlo en Internet y que le llegue a cuanta más gente mejor y cuanto antes, pero estoy disfrutando mucho escribiéndolo, viendo cómo aparecen las letras que componen las palabras en la pantalla de mi ordenador, escuchando cómo suena el tabaleo de mis dedos sobre el teclado, los coches más allá de mi

ventana, mis sensaciones de alegría y júbilo al ser consciente de todo esto, y algún que otro resquicio de los muchos que aún me quedan por pulir; el camino nunca se acaba, el fin es el camino.

Mediante el estudio atento de todo cuanto nos acontece, mediante la atenta observación, podemos comprender cuantos acontecimientos nos suceden, por increíble que parezca. Eso no quiere decir que podamos saber todo, la verdad de cada cosa, pero sí la verdad a la medida de nuestra consciencia, que es la que mide nuestra verdad, la verdad que vivimos. Hay cosas que resultan incomprensibles, pero hasta eso podemos comprenderlo, que son incomprensibles. El resultado de esa comprensión de todo cuanto nos acontece es una gran paz interior, pues cuando comprendemos algo obramos acorde con la comprensión de ese algo, al contrario de cuando no alcanzamos a ver esa parte de verdad que nos falta para comprender un asunto, que luchamos desahogados para resolver esa situación o nos quedamos abatidos ante hechos que no alcanzamos a comprender y nos hunden en la pena y la desesperación. Otras veces, nuestra escasa comprensión nos lleva a obrar torpemente y no por ello sufrimos de inmediato, de hecho el ego y la escasa comprensión son terreno abonado para el deleite fútil y traicionero, tal vez, al contrario, hasta estemos disfrutando de ese comportamiento. Eso no impedirá que pronto aparezca otra situación en la que nuestro modus operandi, nuestro mal karma, nuestra torpeza aprehendida sea la causa de nuestro sufrimiento; inclusive despertar y ser conscientes de lo torpes que hemos llegado a ser y de lo mal que hemos actuado, en ocasiones será causa de sufrimiento. Sin embargo, la comprensión de cuanto nos acontece será fundamental para quitarnos las ataduras interiores, para conducirnos entre los miedos y deseos que nos apegan a aquello que sin fundamento consideramos nosotros o nuestro. La comprensión no es el entendimiento lógico y racional de las cosas, aunque también se sirva de estos; la comprensión es mucho más intuitiva, es conocedora de la realidad por experimentarla con atención consciente. La consciencia es capaz de ver esa otra media verdad y de comprender aquellas cuestiones que le mantienen en una constante lucha interior, lo que

predispone para el cambio, de conducta y espiritual, disfrutando así de la paz y la felicidad anhelada.

De nada sirve apegarse a aquello que consideramos nuestro, pues la vida es movimiento y, en consecuencia, todo cambia. Todo se transforma y deja de ser lo que era en un constante suceder. Le ocurre a nuestro cuerpo, por más que nos empeñemos en mantenerlo joven y hermoso el paso del tiempo es inexorable, no es nuestro; no podemos ordenarle *no envejecas*, y pretender que obedezca. Ni tan siquiera somos dueños de nuestras sensaciones o nuestros pensamientos, no podemos ordenar a nuestra mente: no pienses en comida; bástese que se le ordene eso para que haga lo contrario. El amor de nuestros seres queridos, no nos pertenece, puede llegarnos, pero nada más, en cualquier momento puede cambiar de rumbo, como el viento, y dirigirse hacia otro lado, o apagarse como un fuego, no tiene sentido apegarse a él. Nuestros bienes materiales corren la misma suerte, como con el resto de cosas afines a nosotros podemos y hasta debemos cuidarlas, pero apegarse a ellas sólo nos traerá sufrimiento.

Empero, el inculto en la materia y el neófito pueden creer que desapegarse de algo o de alguien significa que pase a importarle un bledo, y nada más lejos de la realidad. Cuando superamos nuestros miedos, cuando dejamos de sufrir y somos despiertos nuestra alegría surge y en ella se incluye el amor. Cuando nos desapegamos de algo se rompe la relación que, mediante el miedo, nos unía a ese algo; sin embargo, queda entonces la relación de amor desprovista de miedo. Habrá cosas de las que nos desapeguemos sin mayor gloria, pues serán cuestiones banales a las que sólo nos unía nuestro miedo; pero las cosas importantes, valiosas para nosotros no tienen por qué dejar de serlo. El amor a un ser querido no tiene por qué desaparecer, a menos que no exista de antemano y sólo sea el miedo a perderlo el que nos una a ese ser. Nunca nada ni nadie nos podrá garantizar lo que nos ocurrirá tras dar un paso, es un riesgo que hemos de asumir cada uno al igual que su perjuicio o su beneficio, pero cuando desaparece el miedo mediante un trabajo consciente el amor y la compasión surgen y ocupan su lugar.

Ninguna persona puede ser tu maestro, pues tu maestro está en ti. Hay muchas personas que se han realizado, y, si bien tienen muchas cosas en común entre sí, también tienen grandes diferencias. Han trascendido el ego, han visto la Verdad con mayúsculas y, sin embargo, han creado escuelas distintas, éticas distintas, políticas distintas... Un maestro es importante, muy importante, pero sólo es un guía, nada de lo que te diga es válido si no lo compruebas por ti mismo. Él dio sus pasos, y es posible que aún los siga dando, pero tú has de dar los tuyos si quieres avanzar en este camino. Él es un guía, un indicador en el camino, pero él no hará el camino por ti, no podría ni aunque quisiera. Puedes ayudarte de un maestro, pero el verdadero maestro está en ti; ése es el que has de descubrir.

CAPÍTULO III

LAS EMOCIONES

Los sentimientos humanos, las emociones, se dividen en dos grandes grupos, aquellas que guardan relación con la alegría o se derivan de ella y las que lo hacen del miedo. El grupo que componen aquellas que son afines a la alegría lo establecen la propia alegría, el amor y la compasión. Y el grupo que forma las que son afines al miedo lo componen el propio miedo, la tristeza, el odio y la ira.

La Alegría

La alegría forma parte de nuestra naturaleza esencial, pues, siendo conscientes, en ausencia de miedo, del ego y del concepto, la alegría surge, emerge en nosotros como si lo hiciese de un manantial. Alegría y felicidad son sinónimos. Podemos decir que el término felicidad hace referencia a un estado más general de la persona que el de alegría que suele usarse para referirnos a momentos más puntuales. En cualquier caso, alegría y felicidad son un sentimiento, un conjunto de sensaciones que experimentamos con placer y bienestar y que todos anhelamos, unos de forma consciente y otros sin siquiera saberlo.

Como señalé anteriormente, toda persona conoce la alegría y la felicidad, pues en alguna época de su vida ha vivido sin conceptos, sin miedos, sin tantos miedos como para no disfrutar de espacios en la experiencia en los que, estando despierta, el miedo no estuviera presente y por ende la alegría fuera la expresión de su sentir, además del conocimiento intuitivo que de ella tengamos heredado genéticamente. No son muchos quienes tienen el objetivo consciente de ser felices, al menos en contraposición de quienes su objetivo, su empeño, digamos consciente, es de otra índole. Hay quien incluso piensa: “¿Qué importa ser felices? A mí lo que me importa es que no me falte el dinero”, por citar un ejemplo. Sin embargo, y aunque no lo sepa ni tenga bien definido lo que para él supone ese objetivo (o cualquier otro), lo que verdaderamente mueve su interés por él es el miedo, el sufrimiento que para él supone no alcanzar ese deseo, así como la felicidad que supone o intuye que experimentará en ausencia de ese miedo, de ese deseo. Sin embargo, la felicidad que ofrece ese tipo de logros es bastante efímera, pues la propia naturaleza de la mente humana y de la persona en general hará que tras conseguir el objeto deseado y disfrutar unos escasos momentos de gloria, frente a nuestra consciencia (escasa de

visión), aparezca de inmediato otro objeto que desear, otro miedo que temer siendo así desplazada esa experiencia de dicha y felicidad por otras de deseo, ansiedad, miedo, tristeza, etc. El ego está presente en ese proceso, motivando primero el deseo de conseguir algo y frustrándonos después si no lo conseguimos en la forma deseada, o deleitándonos y enorgulleciéndonos si lo hacemos, configurándose en nuestra experiencia una amalgama de sentimientos en la que se mezclan y confunden felicidad, deleite y apego. Y es todo ello, esa felicidad mezclada con deleite al conseguir lo deseado en contraposición de la ansiedad, el miedo y la frustración en el caso de no conseguirlo lo que nos mantiene enganchados de manera instintiva a ese comportamiento continuado.

Esos son, en lo común, los elementos fundamentales que conforman el interés y la conducta humana: una consecución encadenada de acciones dirigidas a satisfacer el deseo regido por el miedo y por el adictivo ego, pero que por su propia naturaleza está destinada a no satisfacer plenamente las aspiraciones de la persona y a sumirla en una suerte de sufrimiento cuyo mayor o menor grado está en función de cuan grandes sean sus miedos y egos. Y es, curiosamente, renunciando al deseo, al ansia por conseguir o evitar esto o aquello, como la felicidad se presenta, pura, sin aderezos. Es cuando no deseamos nada más, cuando decidimos que lo que tenemos es cuanto queremos y nos mostramos agradecidos e interesados en lo que nos acontece, cuando nos sentimos felices; tanto más cuanto más despiertos, atentos, pues es mediante la consciencia despierta que podemos catalizar esa energía en toda su expresión y experimentar esa dicha, esa energía, esa felicidad en estado puro.

Difícil tarea la de renunciar al deseo, la de no evitar aquello que nos produce pavor, la de vivir atentos a cuanto nos acontece para así canalizar adecuadamente nuestras emociones, manejar y decidir nuestros pensamientos, elegir nuestras conductas y, en definitiva, conducir nuestras vidas; pero enormemente gratificante, al contrario que obedecer sin opción y de forma compulsiva los deseos, las órdenes y mandatos que legislan

miedos y egos controlando y limitando nuestro existir y sumiéndolo en una obtusa experiencia continuada de miedos, ilusiones y desilusiones en la que apenas hay unas pinceladas de felicidad y no es posible ver ni sentir el amplio mundo tal como es, como lo muestra una consciencia despierta e incondicionada.

Son muchos los estudios que avalan lo saludables que resultan la alegría y la felicidad, señalando que fortalecen nuestras defensas junto con otras bondades. Mas, no es necesario que un estudio científico nos haga eco para descubrir esa verdad. Bástese con prestarnos un poco de atención a nosotros mismos para darnos cuenta de que cuando nos sentimos emocionalmente abatidos, con ansiedad, miedos y tristeza por doquier, todo son molestias y debilidades ante las adversidades orgánicas, emocionales, sociales o de cualquier otra índole, en contraposición a cuando nos sentimos alegres y felices que no sólo afrontamos mejor las adversidades psicológicas y también las sociales, sino que nuestro cuerpo hace lo propio con las orgánicas. Cuando somos felices y alegres adoptamos una actitud positiva que, de alguna manera, se refleja en nuestro organismo, el cual parece ser partícipe de esa actitud y afronta mejor los retos y enfermedades en general a que está expuesto. Del mismo modo, esa actitud positiva ante la vida se refleja en nuestra conducta, nuestras expresiones y en todo nuestro ser en general, lo que facilita nuestra relación con los demás.

Estamos diseñados de modo tal, que la felicidad es lo que mejor nos sienta. ¿Qué motivo puede haber para que no sea, cuanto menos, parte principal entre nuestros objetivos?

El Amor

El amor es mucho más que un sentimiento, es un componente intrínseco de la naturaleza esencial del ser humano. Cuando conseguimos apartar nuestro ego, nuestro temor, nuestro sufrimiento, cuando no hay pensamiento y nos adentramos en la vacuidad, el amor surge, mana en nosotros como lo hacen la alegría y la felicidad. Está en todos nosotros y es antes y después que el odio o que cualquier otro sentimiento maligno. Es, junto con la comprensión, nuestra gran esperanza, además de una parte fundamental de nuestra verdad con mayúsculas.

El amor es un acto de dar; lo definen muy bien los poetas: es abrir el corazón. Si somos capaces de profundizar en la sensación, cuando amamos podemos notar como si el pecho se abriese por su centro permitiendo emerger desde su interior una energía que se irradia en nosotros y hacia nuestro entorno como una luz esplendorosa y gratificante.

Es difícil aislar una emoción en la experiencia, por lo que normalmente lo experimentaremos acompañado de otras tales como la alegría y la compasión, y de actitudes como el interés, pero no el interés egoísta, sino el interés por la vida, por las cosas en general. Cuando experimentamos una emoción como la alegría, el temor no es compatible con esa experiencia. Del mismo modo, cuando experimentamos amor, el odio y la ira dejan de estar presentes. No podemos ejercer la alegría voluntariamente, no podemos decidir: *“hoy voy a estar alegre”* y alegrarnos sin más; sin embargo, el amor sí que podemos ejercerlo, dado que es un ejercicio de dar. Tal vez a una persona poco entrenada le

cueste hacerlo voluntariamente y de corazón, sin embargo, no le será muy difícil si decide esforzarse en amar aquellas cosas que repudia y llenan su vida de odio, minándola, sin tan siquiera preguntarse por qué las odia. El mero planteamiento de esa realidad le puede ayudar a hacer ese esfuerzo y tener así la oportunidad de cambiar la experiencia del odio por la del amor. Es fundamental, para quienes deseen adentrarse en el conocimiento interior en aras de una vida más feliz, esforzarse en amar todo aquello que les rodea. Es normal que surjan dudas y dificultades *¿Cómo voy a amar aquello que me hace daño?* _ puede que se pregunte_. En principio, comprendiendo que odiándolo le hace aún más daño. El amor le hará un poco más libre y le permitirá obrar con mayor margen y criterio. Si está ofuscado por el odio reaccionará iracundo y obrará condicionado, cegado por ese sentimiento; también bajo el influjo del amor tendrá cierta influencia en sus determinaciones, pero, al margen de si éstas son más loables que aquellas, la libertad de acción que ofrece es infinitamente mayor. Amar no significa potenciar aquello que nos hace daño. La determinación sobre nuestras actuaciones siempre es nuestra, y más cuanto más conscientes somos.

De ordinario, nos surgen motivos para querer sujetar con nosotros aquello que amamos, queremos hacerlo nuestro y, como sucede con todo lo demás, no lo es, por mucho que lo amemos y lo deseemos no lo es, todo está sujeto a cambios. Ese deseo de atrapar lo que amamos propiciará que surjan egos, apegos en nuestro interior que nos harán sufrir e incluso odiar en ocasiones aquello que tanto amábamos en principio, y que tal vez continuemos amando. Todo es libre ante nuestros intentos de apresararlo, y más aún el amor y lo que amemos. Esa actitud, desear atrapar lo amado, nos impedirá gozar del amor, nos cegará en los celos e incluso en el odio, hasta podrá hacernos repudiar el amor, aborrecer el amar. Es difícil dirimir el amor del deseo, al menos para el neófito, pero el deseo, por apasionante que parezca, nos traerá frustración y desencanto, ansias y sufrimiento; pues aunque por esta vez consigamos lo deseado, habremos forjado en nuestra mente cogniciones, aprendizajes, karma destinado a conseguir las

cosas deseándolas, ansiándolas, sufriendo. Sin embargo, el esfuerzo por amar libres de apegos generará en nosotros cogniciones libres de ego, y nos dará la posibilidad de disfrutar de la intensidad del amor no condicionado por el ego y que no esconde la contrapartida del sufrimiento.

Cuando experimentamos alegría por algo, si permitimos que esa dicha se exprese plenamente, podemos distinguir como a la alegría le acompaña el amor expresando la gratitud que sentimos hacia aquello que ha motivado nuestra alegría. El amor es ser agradecido; es sanador, pues abre nuestros chacras y suelta nuestras tensiones, los nudos que dificultan el fluir de la sangre y de sus nutrientes, de la energía que recorre nuestro cuerpo propiciando que en él haya la armonía necesaria para estar saludables y ser una feliz expresión; es belleza, pues las cosas son del color del cristal con que se miran, y la química que nos produce el amor torna todo de un tono mucho más bello; es luz que ilumina nuestro caminar, pues el amor no es compatible con el odio o la ira, que ciegan nuestra consciencia impidiéndole ver más allá de sus narices; el amor es felicidad. Uno no puede decidir ser feliz, pero si puede decidir ser amable; aunque amemos por ser egoístas, el amor nos hará más bien que mal. Uno no puede decidir ser feliz y serlo sólo con eso; para ser feliz lo primero que se ha de hacer es proponérselo, y en ese propósito ha de incluirse el amor.

Cuando se tiene la ocasión de experimentar esa experiencia serena y alegre tan intensa en la que cesan todo tipo de ruidos y pensamientos en nuestra mente y el Ser se funde en su esencia con el resto del universo, podemos distinguir una gran energía que se libera en forma de amor. Evidentemente, ni con mucho es necesario tener esa experiencia para experimentar el amor, pero es importante saber que en ausencia de miedos y apegos, felicidad y amor son uno en una constante, y que cuando amamos liberamos esa energía interior que está reprimida por nuestros miedos y apegos apartando en esos momentos nuestros temores y deseos. Y, aparte de disfrutar de esa experiencia, mientras amamos nos

ejercitamos en hacerlo, creamos buen karma, buen aprendizaje, además de liberarnos de nuestro ego y sus condicionamientos, pues se trata de un ejercicio de dar, de soltar, lo cual libera, en lugar de coger, de agarrar, lo cual ata.

El amor genera concordia, lo cual facilita la convivencia entre los hombres y con todos los seres en general.

Ser amado es muy gratificante, pero amar lo es mucho más.

La Compasión

La compasión es un sentimiento y una conducta, siendo el sentimiento afín al grupo de la alegría. Cuando tenemos, cuando nos sentimos dichosos y el ego se ausenta sentimos también el deseo de dar, de compartir, acciones éstas que a su vez nos hacen dichosos y generan buen karma, buenas cogniciones, pues nos entrenan en el arte de amar, de liberar y expresar esa energía intrínseca en nosotros que nos hace más libres y felices. Es un sentimiento derivado del amor. El amor nos mueve a ser agradecidos y también bondadosos. La compasión surge como consecuencia de esos factores y de la comprensión del sufrimiento ajeno. Cuando apartamos el ego y nuestra visión es amplia alcanzamos a ver con nitidez el sufrimiento ajeno, lo que, junto con nuestro amor nos mueve a participar en su erradicación. Cuando estamos considerando a alguien, si somos capaces de apartar el ego, de no competir contra ese alguien, la compasión se hará presente en nosotros como consecuencia de la comprensión del sufrimiento de esa persona. Los elementos que componen a la persona interactúan unos con otros, de tal modo que la conducta influye y condiciona al pensamiento y también al sentimiento. No sólo si se es feliz se es más compasivo, también si se es compasivo se es más feliz. En lo social, es evidente que nos va mucho mejor cuando reinan el amor y la compasión que cuando lo hacen el odio y la ira, motivo más que suficiente para que fuese ampliamente practicada.

Cuando somos sinceramente compasivos no hay cabida para el ego, pues estamos haciendo un ejercicio de amar, de soltar y dar, lo que nos proporciona felicidad y buen karma. Sin embargo, la compasión tiene una cara falsa, o digamos que existe una compasión que no es sincera y que, lejos de ensanchar el alma, engorda el ego. Hemos de ser muy atentos en nuestras acciones y

motivaciones para canalizar nuestros sentimientos y realizar nuestros actos de forma adecuada. De lo contrario, en este caso correremos el grave riesgo de utilizar la compasión para compararnos con aquellos que son más desfavorecidos y situarnos por encima de ellos en el afán de competir y ser más, alegrándonos inclusive de la desgraciada situación de los demás en comparación a la nuestra y fastidiándonos con su mejora, su liberación y su mejor estatus. La compasión engorda el ego, a menos que se tenga la habilidad de ser sinceramente compasivo, de amar sin más, sin esperar nada más a cambio que no sea el bienestar que produce en nosotros y en los demás la acción de dar.

El amor, como dije anteriormente, es un componente fundamental de la naturaleza esencial del ser humano, es no-dual, a diferencia de la compasión, que sí tiene un componente dual, pues aun tratándose de la compasión pura y sincera, se necesita de la experiencia del sufrimiento, del concepto, para que ésta se exprese, lo que le confiere ese carácter dual.

El Miedo

El miedo es una emoción que experimentamos cuando consideramos que estamos corriendo o que vamos a correr un peligro, ya sea real o imaginario. Lo solemos vivir con una serie de sensaciones caracterizadas por proporcionarnos angustia y malestar. Cuando su presencia es muy notoria se nos encoge el estómago y enerva la piel, tensamos la musculatura, se aceleran nuestras constantes vitales y nuestra atención es notablemente mayor, si bien dirigida hacia todo aquello que consideremos peligroso para nosotros. En suma, todo nuestro ser se prepara para afrontar el peligro que, sea real o imaginario, nuestra mente percibe.

Ante el miedo reaccionamos con dos conductas fundamentales: peleando contra aquello que nos provoca ese miedo o evitándolo. La pelea no tiene porque ser una lucha física, puede tratarse de una lucha interior u otro tipo de comportamiento destinado a que desaparezca, a que no exista aquello que nos produce miedo.

Es una herramienta fundamental de las elegidas por la evolución para la supervivencia de muchas especies. El miedo se manifiesta para protegernos de todos aquellos peligros que nuestra atención puede captar. Si nunca sintiéramos miedo no distinguiríamos muchos de los peligros que comporta el medio y nuestra supervivencia no sería posible. Sin embargo, es posible vivir sin miedo en la edad adulta, de hecho es el objetivo de quienes siguen un camino de liberación interior: trascender los miedos y alcanzar la dicha y la felicidad que la mente despierta cataliza en su ausencia. Y es posible debido a que el individuo conoció e identificó los peligros del medio a lo largo de su vida y lo sigue haciendo, quedando aprehendidos de modo cognitivo aunque haya eliminado la emoción del miedo.

Aun siendo una herramienta fundamental para nuestra supervivencia, proporciona mucho sufrimiento en las vidas de las personas, en especial en aquellas cuyos miedos son totalmente desproporcionados, condicionando y limitando sobremanera su existir. El miedo provoca la aparición de las otras emociones que nos causan sufrimiento: el odio, la ira y la tristeza, procurándonos unas con otras un círculo vicioso del que resulta difícil salir.

Al contrario que la alegría, el miedo, en especial el miedo continuado, resulta poco saludable; tensa los músculos y nervios de nuestro organismo dificultando la fluidez de la sangre y sus nutrientes cuando dicha tensión es demasiado prolongada. Socialmente tampoco resulta lo positivo que la alegría; bajo su influencia tendemos a ser reservados y celosos de los demás, lo que suele ser recíproco. Condiciona nuestra visión de las cosas, al obligar a nuestra atención a dirigirse una y otra vez hacia todo aquello que considera un peligro para nosotros, privándonos de otros aspectos bellos y enriquecedores de la vida. El miedo nos hace sufrir.

Si pretendemos seguir un camino, un aprendizaje interior que nos descubra y nos libere del sufrimiento emocional, tendremos que trascender nuestros miedos. Para ello, para que el miedo no sea tal en nosotros, habremos de encararlo. Dado el sufrimiento que provoca el miedo, lo normal es que nos gustara que fuese de otro modo, que no hubiera que exponerse a él para superarlo. Hay muchas personas que tienen el peor de los miedos: el miedo al miedo, con lo que entran con facilidad en una espiral en la que sienten miedo al sentir miedo, lo cual les provoca aún más miedo, y así hasta sufrir la crisis de pánico. El mero hecho de hablarles de exponerse a sus miedos les provoca pavor; pero no se puede aprender algo sin conocerlo, sin observarlo con la debida atención tantas veces sea necesario para que nuestro organismo, nuestro ser en general lo comprenda y lo trascienda. Si usted es alguien que persigue aprender a superar sus miedos los libros “Del Pánico a la Alegría” o “Meditación Práctica, Aquí y Ahora” pueden serle de ayuda.

La Tristeza

Como dije anteriormente, es difícil que se dé una única emoción en la experiencia. En la práctica totalidad de las ocasiones la tristeza acompaña al miedo; de hecho, el miedo no sería tal sin ella, no tendría poder para existir. Si nos asusta algo y, en lugar de repudiarlo y entristecernos por su presencia decidimos amarlo e incluso alegrarnos por ello, el miedo queda en una fuerte emoción que deja de ser tal al repetir varias veces la experiencia. Es la tristeza, la emoción de la pérdida la que da mayor valor al miedo. El sentimiento de estar perdiendo algo de nosotros o de haberlo perdido ya es una emoción que se mezcla con el miedo cuando lo experimentamos, pudiendo permanecer en nuestros sentimientos de manera predominante. Es lo que llamamos depresión, ese estado de abatimiento en el que apenas hay fuerzas para realizar las acciones más básicas en un individuo y en que nuestros pensamientos están cargados de fatalismo. Cuando una persona experimenta miedo de forma continuada, la depresión, la tristeza, la emoción de la pérdida o como la queramos llamar se manifiesta. Unas personas sufren depresión tras experimentar largos periodos de miedo, otras no necesitan experimentar tanta ansiedad para que la depresión se adueñe de ellas. Sea como fuere, la tristeza es el componente del miedo que nos priva de la alegría y de la felicidad.

Como con el miedo, para trascender la tristeza es necesario observarla y comprenderla. Actuar de modo contrario a como dictan sus cánones y, sobre todo, llevar a cabo un completo cambio cognitivo a ese respecto: identificar todos aquellos pensamientos que originan la tristeza y perpetúan la depresión

para sustituirlos por otros que sean acordes con la visión que nos da la atenta observación y comprensión de las cosas. La depresión, la emoción de la pérdida siempre nos dará una visión de las cosas, manifestada mediante los pensamientos, en la que perdemos algo: la amistad, la salud, la vida... Una visión correcta pasa por comprender que nada es nuestro, nada nos pertenece, por tanto nada perdemos. Desapegarnos de todos esos aspectos y valorar cada instante de nuestra vida, cada experiencia como lo que es, una experiencia única e irrepetible, nos liberará del peso de la depresión y de la visión obtusa y condicionada de esa emoción. Como indico en el apartado anterior, en los libros “Del Pánico a la Alegría” y “Meditación Práctica, Aquí y Ahora” puede encontrar más información práctica sobre este tema.

El Odio

El odio es otro derivado del miedo. Cuando experimentamos miedo sentimos rechazo y aversión hacia aquello que identificamos como causa de nuestro miedo, pero también un sentimiento de repulsa, de deseo de acabar de forma violenta con aquello que nos causa miedo. Sin miedo no hay odio. Del mismo modo, no odiar facilitará la tarea de no sentir miedo hacia algo. Como el resto de nuestras emociones, ha debido jugar un papel importante en nuestro subsistir, pues de lo contrario no habría llegado hasta aquí. Sin embargo, no es nada saludable: el odio nos corroe. Socialmente no nos hace ningún bien, es parte fundamental de cualquier guerra o disputa violenta. Individualmente, nos amarga la existencia y nos corroe hasta hacernos enfermar, además de alimentar nuestros miedos engordando así nuestro propio sufrimiento.

Si pretendemos conseguir ser felices, el odio es una emoción y una actitud a erradicar. Bátese cambiar odio por amor en todas aquellas ocasiones que nos sea posible y notaremos un cambio espectacular en nuestra experiencia de vida.

Nuestro odio puede hacer mucho daño a otros; a quien seguro que lo hará será a nosotros.

La Ira

La ira es una expresión del odio y del miedo. Su éxito (en la supervivencia) radica en la fuerza que da al individuo para acometer empresas dirigidas a enfrentarse a aquello que le produce miedo, para arrostrar los peligros. Bien empleada nos puede ser de utilidad en aquellos momentos en los que necesitemos fuerza y energía para afrontar situaciones en las que nos sintamos afligidos o abatidos y no tengamos la habilidad suficiente para obtenerlas de otro modo, en especial aquellas que van destinadas a enfrentarnos a nuestros propios miedos. También en otras situaciones en las que el miedo nos paralice y podamos ser víctimas de atropellos. Sin embargo, la ira y su fuerza no siempre obedecen a causas justas y necesarias; lejos de ello, la ira, que surge como respuesta ante el miedo y el odio, está presente en innumerables ocasiones a lo largo del día de cualquier individuo, cargándolo de tensión e incluso violencia innecesarias. Como sabemos, el miedo puede ser real o imaginario, y la intensidad del mismo es variable en función de lo peligrosa que consideremos la situación que estemos viviendo o imaginando. Aunque no siempre estemos experimentando miedo como tal, el miedo es prácticamente una constante que participa de forma activa en la experiencia y en el proceder de cualquier persona; de hecho, siendo capaces de vivir apenas unos segundos en ausencia total de miedo la felicidad surge en estado puro, radiante e impresionante. Así pues, nuestros miedos, destinados a protegernos y a mejorar nuestras expectativas, condicionan en gran medida la mayor parte de nuestras conductas y de nuestros sentimientos, siendo la ira, en muchas ocasiones, la respuesta que damos bajo su influjo. La ira no sólo nos da fuerza para no sentirnos afligidos y abatidos,

también actúa como “afirmador” del ego, que siempre quiere ser e incluso ser más, y que encuentra todo tipo de argumentos a su favor para afirmarse imperativamente, incluso con violencia, si es necesario.

Suele resultar muy desagradable, emocionalmente, sentirse víctima, agredido, ser presa; sin embargo, ser depredador, agresor, tiene su recompensa emocional, satisface y engorda nuestro meloso y adictivo ego. Todos nos hemos sentido presa en alguna ocasión, y también depredador, y todos, en alguna ocasión, hemos podido comprobar cómo mediante la ira e incluso la violencia hemos cambiado esa situación de víctimas por otra más ventajosa. Es muy frecuente que personas que se hayan sentido víctimas encuentren la solución a ese sentimiento mediante la ira y la violencia, obedeciendo sin apenas control a sus impulsos, reaccionando con odio, ira y violencia ante sus temores, ante su miedo a sentirse oprimido y también ante el deseo de afirmarse, de sentirse ego-poderosos. Esos factores junto con la falta de un mínimo de empatía, de un mínimo de sentimiento en el que se refleje el sentimiento ajeno, son el potencial que hace a un individuo violento y peligroso hasta el límite.

Con todo, ese tipo de respuesta está, en mayor o menor medida, en todos nosotros; no en vano la historia de la humanidad ha sido una continua sucesión de guerras y disputas. Bástese echarnos un vistazo con detenimiento a nosotros mismos, a nuestras reacciones y conductas, así como a las de los demás para advertir que vivimos en una constante disputa por ganar, por ser más que los demás, más guapos, listos o fuertes; más admirados, obedecidos, respetados o valorados, o, sencillamente, por llevar la razón en una conversación totalmente trivial. Da igual si pretendemos tener un puesto de trabajo de mayor grado en la escala laboral y social o simplemente aparentar más; la cuestión es que siempre estamos peleando, compitiendo por ser más, por sentir nuestro ego por encima y no por debajo; tarea que, dadas las características del ego y de la naturaleza humana, resulta imposible de ser satisfactoria, pues aunque consigamos sentirnos más que alguien y satisfagamos nuestro ego por unos momentos,

nuestra mente siempre pondrá frente a nuestra atención alguien a quien nuestro ego y sus arbitrarios parámetros considere más y mejor que nosotros, con lo que la frustración, el miedo y el ansia por ser más pronto volverán a estar presentes. Y en esa constante competición es muy difícil no sentir ira y reaccionar de modo violento, aunque sólo sea verbalmente o poniendo algún tipo de traba y dificultad que reprima de alguna manera a aquellos que consideremos nuestros adversarios. Y no estoy hablando sólo de aquellas situaciones en las que reaccionamos notoriamente iracundos, sino también en montones de ellas en las que lo hacemos de forma más sutil, y, como siempre, cargados de todo tipo de razones y argumentos justos para nosotros, para nuestro parecer, arbitrario y cegado por el odio y la ira, pues, si algo tiene de característico la ira es la facilidad con la que ciega a quien se encuentra bajo su influjo, guiándole a merced de los impulsos y deseos que propina.

Si bien es una herramienta que ha triunfado en la evolución del ser humano, como en la de otros muchos seres sintientes, ello no quiere decir que tengamos que vivir necesariamente a su merced. Nuestra consciencia, nuestra capacidad de comprensión y nuestra voluntad pueden hacer que la ira no condicione nuestras conductas de forma incontrolada, así como reducir la ira y la intensidad de la misma a un número ínfimo de situaciones. Y no por ello estaremos desprotegidos ante los avatares de la vida, pues la fuerza, la energía para acometer empresas no sólo podemos obtenerla mediante la ira. Curiosamente, el opuesto del odio, el amor, es aún más poderoso, pues el odio y la ira desgastan y abaten al propio individuo, al contrario del amor, que lejos de cansarnos nos revitaliza; la comprensión y el desapego impiden que el sentimiento de pérdida, de aflicción y abatimiento, sea algo más que un soplo de viento efímero y pasajero, con lo cual la expresión del Ser libre de ese sentimiento es pura energía, y, además, podemos emplear la fuerza de la ira sin utilizar el concepto, sin ira; es cuestión de autoconocimiento y aprendizaje.

CAPÍTULO IV

OTROS ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LA PERSONA: LA QUÍMICA, LA COGNICIÓN, LA CONDUCTA Y LA ACTITUD

La Química

Podría decirse que hay una química, una serie de elementos y reacciones químicas, que es la encargada de nuestros sentimientos y motivaciones, tal como afirman muchos hombres de ciencia. Sin embargo, esas reacciones, ese generar ésta o aquella sustancia o catalizar tal otra, sólo obedecen a los cambios que en nuestra mente se producen, tal como le sucede a un cd si se le añade una canción o se raya. El cuerpo es el soporte físico de la mente y de todo aquello que experimenta, y como tal está compuesto de materia, de elementos químicos que reaccionan e interactúan unos con otros, pero es la mente la que regula el sentir humano y los

cambios y procesos que en relación con ello se producen en el organismo; si bien, a su vez, el organismo del individuo y sus características influyen notoriamente sobre la mente del mismo.

Alguien con un trastorno depresivo o de ansiedad, pánico, etc. puede tomar cuanta medicación y sustancias químicas desee o le sean prescritas por facultativos, y es muy posible que su situación mejore y su sufrimiento se alivie en gran parte, pero mientras no se produzca un cambio cognitivo, un cambio en su modo de pensar, de ver y comprender la realidad no se curará y la química sólo será un parche, un remedio con bastantes carencias y efectos secundarios no deseados. Sin embargo, alguien con ese mismo tipo de trastornos, o sin ser catalogado como tal, alguien cuyos niveles de serotonina, noradrenalina o de cualquier otro neurotransmisor o componente químico del cuerpo que formen parte del sentir emocional humano estén alterados para su perjuicio, puede cambiar su sentimiento, su experiencia emocional cambiando sus cogniciones y pensamientos acerca de él y de todo cuanto le acontece y rodea. Con ello cambiará también la química que genera su cuerpo, y podrán regularse sus niveles. Es evidente que somos cuerpo, y un daño en él puede alterar irremediablemente nuestro sentir, e incluso condicionarlo definitivamente. De hecho, las sustancias que circulan por nuestro organismo influyen de forma más que notable en nuestro pensamiento, pero es el pensamiento, en última instancia, el que determina la experiencia y no al revés. Un individuo puede estar dopado de opiáceos hasta las cejas y aun así sufrir porque su consciencia le machaca con pensamientos de culpa y fatalidad, o puede experimentar el dolor de una fractura y, sin la ayuda de ningún fármaco, no experimentar sufrimiento (emocional) por considerarse conscientemente dichoso de que el golpe no le haya traído mayores consecuencias.

El cuerpo, la química que en él se genera, influye sobremanera en nuestro pensamiento y, en consecuencia en nuestro sentir. Sin embargo, el pensamiento es el que determina la secreción de las distintas sustancias químicas que propician nuestro sentir emocional. El pensamiento, a su vez, está condicionado por la

consciencia. Una consciencia clara y despierta propiciará pensamientos acordes con la realidad desprovista de conceptos, lo que propiciará una química en nuestro organismo que nos producirá felicidad y bienestar, en detrimento de la que generan los pensamientos fruto de conceptos, egos y miedos, que crea sufrimiento.

La Cognición

Quisiera escribir un libro sencillo y ameno para el lector, y que a su vez fuera verdaderamente instructivo en esta materia. Pero lo cierto es que hay aspectos complejos que no puedo pasar por alto si quiero que sea instructivo, y uno de ellos puede ser el de las cogniciones, que tanta dificultad de comprensión dan a muchas personas de las que intentan adentrarse en este fascinante mundo. Han de comprender que se intenta dar nombre a cosas poco tangibles y un tanto abstractas, pero que son evidentes una vez que se aprende a observarlas.

Los sentidos son los encargados de transmitir a nuestra mente mediante sensaciones la información que captan acerca de nuestro estado y situación en relación con el exterior y con nosotros mismos. Desde el olor de un melocotón a la visión de un bache en el camino pasando por el dolor en una mano o una caricia en la piel, las sensaciones nos transmiten a través de los sentidos nuestro estado y situación. La consciencia es la encargada de interpretar aquello que transmiten los sentidos, así como de valorarlo. Las cogniciones son lo que creemos acerca de aquello que experimentamos, el resultado de esa valoración y su clasificación. Determinan la respuesta automática que daremos ante un determinado estímulo o situación: el pensamiento y la emoción, lo cual, a su vez, impulsa y motiva la conducta.

Son auténticos pilares de nuestra personalidad. Una vez formadas es más que difícil cambiarlas. Si una persona cree que tomar el sol es malo para su salud y está convencido de ello de tal modo que hasta experimenta malestar emocional al hacerlo, será muy difícil cambiar su modo de parecer, de sentir y de comportarse al respecto por estar instaurados de forma cognitiva. Lo mismo ocurre si alguien teme a los espacios cerrados o a los abiertos, o si

se siente bien fumando un cigarrillo y mal si no lo hace. Llevar a cabo un cambio cognitivo que nos haga ver y sentir las cosas de otro modo, y en consecuencia cambiar nuestro modelo de comportamiento es harto difícil. El tipo e intensidad de nuestras emociones, de nuestros sentimientos, nos desvela lo que en realidad creemos acerca de aquello que estemos considerando. Así, toda vez que experimentamos una emoción ha habido un pensamiento o creencia (cognición) que inmediatamente antes, prácticamente a la par, ha propiciado esa emoción. Es por ello que a través de las sensaciones es un buen modo de aprender a conocernos. Si prestamos la debida atención a nuestras sensaciones y a los pensamientos que las provocan, así como a los que tenemos acerca de ellas, podremos descubrir lo que en realidad creemos de los distintos aspectos de nuestra vida, de las cosas que nos acontecen, premisa fundamental para cambiar: saber lo que hay que cambiar. En este caso, se trata de cambiar las creencias (cogniciones) que nos causan sufrimiento, en pro de otras que nos proporcionen dicha y felicidad. Este cambio de creencias, este cambio cognitivo, no se lleva a cabo de manera arbitraria, pues el sufrimiento lo originan el miedo y sus derivados: apego, ego, emoción de la pérdida, odio... Todos ellos fruto del concepto, de una mala visión y comprensión de la realidad. Es por ello que mediante la consciencia se puede llevar a cabo un buen cambio cognitivo, porque con ella podremos distinguir nuestras sensaciones, nuestros pensamientos y creencias así como las conductas que las refuerzan, y cambiar pensamientos y conductas por otros que sean fruto de la comprensión, que a su vez también nos la da la consciencia, pero mediante una atenta observación de las cosas que nos acontecen.

Nuestras cogniciones son el resultado kármico de nuestras conductas. Alguien que ha despojado de su sistema cognitivo todas aquellas creencias y cogniciones que son fruto de una mala visión y comprensión de las cosas y lo ha dotado de cogniciones fruto de la comprensión, de la recta visión, recta conducta y recto pensamiento, alguien que ha erradicado su ignorancia espiritual y la ha sustituido por sabiduría, no tiene cabida para el sufrimiento

emocional y su mente y su cuerpo gozan de alegría y felicidad plenas.

El Pensamiento

El pensamiento es la expresión en nuestra mente, en forma de frases, locuciones o imágenes, que representa lo que advierte nuestra consciencia y que predicen nuestras cogniciones. En una mente no entrenada el pensamiento es prácticamente constante, a menos que esté dormida o anestesiada con alguna sustancia; por ello, cuando aprendemos a observarnos a nosotros mismos, una de las primeras cosas que nos llama la atención y nos sorprende es el incesante devenir y circular de pensamientos que ocurre en nuestra mente.

El pensamiento lo podemos dividir en dos partes, la parte intuitiva o no-dual y la parte dual. La parte intuitiva o no dual es aquella que nos muestra el objeto que advierte o trata nuestra consciencia sin atributos o conceptos añadidos: un árbol, una sensación, la caricia de un beso, el azul del agua, el agua misma... La parte dual del pensamiento es aquella que lo conceptualiza, juzgándolo o valorándolo con arreglo a los miedos, deseos o ego. La parte dual es la que junto con el árbol ve la fatalidad de que crece lento y desea que sea rápido para que le dé buena sombra, por ejemplo; junto con la sensación provoca el deseo de no sentirla por las razones que argumente; con la caricia del beso el miedo a que la persona amada no le sea siempre fiel; en el azul del agua el deseo de que fuera más azul, en el agua misma el temor a su escasez... Al pensamiento que sólo consta de la parte intuitiva se le denomina pensamiento intuitivo o no-dual, siendo pensamientos duales los demás.

El componente dual es el que genera sufrimiento, pues es el concepto, el ego, el apego, el miedo. Sin embargo, el pensamiento libre de concepto, el pensamiento no-dual o intuitivo no genera sufrimiento. Con la práctica y mediante la atención consciente

podemos llegar a no usar el concepto, a utilizar sólo el pensamiento intuitivo. En ese caso nuestra mente se libera del concepto que podría acompañar a cada pensamiento, quedando en su lugar un espacio al que denominamos vacuidad, en el que cesa el constante devenir de pensamientos, hay calma, silencio, serenidad y una inmensa alegría si nuestra atención es vívida.

El pensamiento tiene un inmenso poder, lo tiene para crearnos sufrimiento y también para eliminarlo y proporcionarnos bienestar, así como para motivarnos e impulsarnos a cometer todo tipo de acciones. Es por ello muy importante ser conscientes de él y saber manejarlo. La gran mayoría de las personas se encuentran a menudo atrapadas en sus propios pensamientos, enfrascadas en una lucha interior con el afán de aliviar el sufrimiento que éstos les provocan. Son las obsesiones, pensamientos que nos angustian y se repiten de forma recurrente, aportando sufrimiento innecesario y limitando las vidas de innumerables personas. Pero es el incesante devenir de pensamientos en nuestra mente quizá lo más llamativo y característico. Pensamientos que se suceden unos tras otros cargados de miedos y ansiedades, compulsivos, expresando los deseos del insaciable ego, ansiando que ocurra esto o que no suceda esto otro, moviéndonos a llevar a cabo esta acción o esta otra... Una incansable sucesión de pensamientos duales que a duras penas nos deja espacio para disfrutar, para ser libres y alegres.

Para poder manejar nuestros propios pensamientos primero es necesario ser totalmente conscientes de ellos. Saber en todo momento qué predicen, valorar si lo que afirman se ajusta a la realidad o si sólo es fruto de nuestro miedo; ejercitar nuestra voluntad y no obedecer a sus órdenes y compulsiones toda vez que comprendamos que nuestros temores son infundados o nuestras ambiciones innecesarias y perniciosas; servirnos de pensamientos que sean fruto de la comprensión de la realidad, del recto pensamiento, para desvirtuar y restar poder a aquellos que sólo nos crean discordia y sufrimiento, también para potenciar y motivar nuestras acciones afines con el amor a cuanto nos rodea.

Después, con la práctica, podremos incluso no obedecer a la compulsión de pensar, de utilizar el pensamiento dual y disfrutar del goce que proporciona el pensamiento intuitivo. No obstante, no quiero que el lector piense que es muy sencillo y liviano el trabajo a realizar, pues no lo es en absoluto. Se trata de cambiar cogniciones, pilares de nuestra personalidad, algo arduo y difícil, pero muy gratificante.

El No-Pensamiento

El no-pensamiento es también pensamiento intuitivo, pero en él no sólo se incluyen expresiones representadas en nuestra mente en forma de frases, locuciones e imágenes. El no-pensamiento incluye, además, la experiencia de cualquier fenómeno que seamos capaces de advertir en nuestra mente (una sensación, un sonido, una emoción, o un pensamiento) carente de componente dual. No-pensamiento y pensamiento intuitivo son sinónimos.

La Conducta

La conducta es un factor de los que componen la persona y, como los demás, influye en los otros y es influenciado por ellos. Influye en nuestra consciencia. Ya de por sí, el simple hecho de prestar mayor o menor atención es un modo de comportarse; o, si evitamos algo por mero temor nuestra consciencia no puede captar más que la experiencia de evitarlo, no puede experimentar el resultado de afrontar la situación exponiéndose a ella, por citar un ejemplo. Influye en la cognición, pues nuestra mente aprehende de nuestras conductas, de nuestras experiencias. Si aprendemos a resolver una situación mediante la ira o mediante la huida así quedará impresa en nuestras cogniciones, marcando con ello una clara tendencia a actuar automáticamente de modo similar en otra situación parecida. Así pues, el resultado de nuestras acciones siempre recae directamente sobre nosotros. Nuestro karma es eso, el fruto de nuestras acciones, incluyendo el modo de hacer las cosas, de comportarse ante las distintas situaciones y experiencias. Ese potencial, el resultado acumulativo en nosotros mismos de nuestras acciones, se almacena en nosotros dando forma a nuestras cogniciones, a nuestra sabiduría o ignorancia espiritual. Ya cuando nacemos tenemos una determinada carga cognitiva, formada, a mi juicio, vida tras vida, generación tras generación; es el resultado de nuestras conductas en las distintas experiencias que vivimos, nuestro karma.

De las primeras cosas que debe concienciarse quien pretende llevar a cabo un recorrido interior con el fin de comprenderse a sí mismo y liberarse del sufrimiento emocional, es de que nosotros somos responsables de nuestros actos, y en función de cómo hayan sido nuestras acciones así serán nuestras vivencias. Esto no se limita a: si somos buenos tendremos buenas vivencias, o si

somos malos tendremos malas vivencias. Uno puede ser una buena persona y sufrir mucho. No basta con eso, ha de aprender a conocerse a si mismo y sus sentimientos para hacer el bien siendo conscientes de lo que se hace, comprendiendo que es lo mejor que se puede hacer, y vivir lo que le acontece sabiendo canalizar sus sentimientos de ira y odio, así como sus miedos. No son otros los causantes de nuestro malestar o de nuestro sufrimiento, sino nuestra torpeza, nuestra ignorancia espiritual. Alguien o algo puede causarnos dolor físico, pero no es eso a lo que me refiero, eso es algo puntual. Serán el odio y el miedo los que perduren haciéndonos sufrir si no somos capaces de comprendernos y liberarnos de nuestros egos y apegos, de los conceptos torpemente aprehendidos.

Si se pretende llevar a cabo un recorrido interior con el que erradicar los miedos, egos y conceptos que impiden descubrirnos y brillar con luz propia, será una premisa fundamental no evitar acontecimientos y situaciones por mero temor, por simples miedos. No obstante, que sepamos de forma racional que nuestros miedos sólo son eso y que no correremos ningún grave peligro por exponernos a ellos no impedirá que nos paralicen y que necesitemos de una gran valentía, y osadía en muchas ocasiones, para enfrentarnos a ellos. El futuro siempre es incierto, nada nos garantiza que no se vaya a cumplir lo que vaticinan nuestros temores. Pero, como dije con anterioridad, no es posible aprender a manejar la ansiedad, los miedos, desde la distancia. Sólo experimentándola y observándola con detenimiento podremos aprender a manejarla y controlarla. Otro factor que hemos de tener presente en la conducta es la atención. Si no observamos con atención cada gesto, cada pensamiento o sentimiento que nos acontece, nuestra tarea resultará infructuosa. Lo mismo sucede con la actitud. La actitud es un factor fundamental que ha de acompañar de modo correcto a la conducta. Si nos exponemos a una situación para no evitarla y aprender de ella, de nada nos servirá si no estamos muy atentos y con la actitud de quien está muy interesado en aprender a cada momento.

La Actitud

La actitud de permanecer vívido, activo e interesado en todo aquello que nos acontece es fundamental en el camino. A veces necesitaremos motivarnos, es tarea nuestra buscar los motivos, a ser posible que no sean muy complejos e ilusorios. La ilusión suele ser fuente de desilusión. Un buen motivo puede ser porque decidamos pasar por la vida con esa actitud en vez de apáticos y desinteresados. A la par la de ser luchador, pelear contra aquello que comprendemos que son nuestras cadenas y ataduras, aunque la lucha en ocasiones consista en aprender a no luchar, sino tolerar, no con resignación, sino con comprensión nuestras angustias y temores, nuestras sensaciones y sentimientos, las torpezas de los demás y también las nuestras...

Si nos observamos a nosotros mismos pronto podremos ver que el amor nos favorece más que el odio, además de favorecer a los demás, todo lo cual revierte sobre nosotros. Ahora sólo nos falta vencer a nuestro ego y ser amables en vez de odiosos, tolerantes en lugar de rencorosos, dar mucho y pedir poco, amarse a uno mismo y amar a los demás como a uno mismo, vivir el presente... Nada que no nos hubiesen dicho ya los grandes maestros de la historia, tan alabados por muchos, pero cuyas instrucciones son seguidas por muy pocos. La atención consciente nos da la comprensión, que con la conducta acorde se traduce en armonía y concordia interior. La conducta es la expresión del ser, es fundamental una conducta correcta para obtener una correcta satisfacción, y ello sólo es posible manteniendo una actitud adecuada, para lo que es necesario la voluntad, el esfuerzo reiterado por actuar de forma acorde con las premisas que vamos descubriendo en la búsqueda de nuestro objetivo. La voluntad de querer cambiar negro por blanco, odio por amor, ansiedad por

calma, de ser acordes con la realidad que descubrimos más allá de miedos y temores. Y para mantener ese esfuerzo necesitaremos motivación, pero, a su vez, para motivarnos necesitaremos de esa actitud, de esa voluntad que sólo nosotros, con nuestra determinación, podemos ejercer.

Prácticas

Como vengo reiterando a lo largo de este libro, la consciencia es la base fundamental para llevar a cabo un buen trabajo interior de liberación. La consciencia se fundamenta en la atención, es por ello que hay que trabajar en todo momento sobre la atención consciente, sobre la atenta observación de todo cuanto nos acontece para enriquecernos de sabiduría y eliminar la ignorancia espiritual, base fundamental del sufrimiento. Como es lógico, tengo predilección por el tipo de práctica que a mí me ha ido bien, por ello la aconsejo. Para comenzar se ha de aprender a observar con mucha atención las propias sensaciones, las sensaciones que experimentamos en cualquier momento y situación. En especial, se ha de estar atento a aquellas que más temor, ansiedad y aversión nos producen, con el objeto de no huir de ellas, de no evitarlas por mero temor y aprender a convivir con ellas. Y con huir no me refiero sólo a salir corriendo de la situación en que nos encontremos, sino también a no rechazarlas mentalmente. Se trata de aprender a convivir e incluso a amar a todas nuestras sensaciones, incluso aquellas que nos producen pavor. No es tarea fácil, ya lo sé, pero tampoco es imposible llevarla a cabo, muchos lo hemos hecho. Para ello, también tendremos que aprender a observar nuestros pensamientos, para descubrir por nosotros mismos que cada vez que experimentamos una emoción hemos tenido un pensamiento (dual), una creencia, que la ha originado. Por ejemplo: Una sensación de angustia o malestar en el estómago puede estar acompañada de un sentimiento de miedo, aversión o incluso odio. En el momento que sentimos miedo, si somos capaces de observar nuestros pensamientos podremos descubrir que acabamos de tener al menos un pensamiento relacionado con la creencia de que nos puede suceder algo peligroso conexo a ese malestar de estómago, tal como que puede ser un síntoma de algo grave, etc. De ese modo podremos

descubrir cómo nuestro sentir está siempre relacionado con nuestro pensar, tanto para aquello que nos hace sufrir como para lo que nos hace gozar. A partir de ahí podremos ayudarnos con el pensamiento, con el pensamiento acorde con una visión amplia, a tolerar e incluso amar nuestras propias sensaciones: “¿Qué sentido tiene asustarse de las propias sensaciones, algo que siempre nos acompañará durante nuestras vidas, a menos que estemos dormidos?” Puede ser el tipo de pensamiento que nos ayude cambiar el modo de ver y sentir las cosas.

Para llevar a cabo esa tarea, así como para cualquier otra área o fase del camino, es importante aprender a concentrarse y a observar con atención. Básicamente, la concentración se aprende con la práctica de la atención centrada en un punto, un objeto determinado, como la punta de la nariz, una zona en la pared o cualquier otra cosa. Se trata de intentar fijar nuestra atención sobre un determinado punto u objeto, y ser conscientes de cómo nuestra atención se va hacia otras cosas que nada tienen que ver con lo que estamos tratando, consistiendo nuestro trabajo en volver nuestra atención una y otra vez, tantas veces descubramos que se ha ido, hacia el objeto elegido. Esto se puede practicar de forma estática, sentados o tumbados, o también dinámica, paseando, trabajando o realizando cualquier otra actividad en la que podamos concentrarnos en algo, los pies al caminar, el movimiento de nuestros brazos en una danza, etc. Con este tipo de práctica podremos aprender a concentrarnos y a adiestrar nuestra mente y nuestra personalidad, lo que por otra parte será necesario si queremos sortear los distintos obstáculos que encontraremos en dicha práctica; así mismo, nos proporcionará serenidad y capacidad para penetrar en la naturaleza de las cosas, para estudiarlas en su profundidad, al contrario de cuando nuestra atención va de un lado para otro sin que pueda descubrir aquellos aspectos de las cosas que sólo mediante la atenta observación durante el tiempo suficiente pueden ser descubiertos, que son muchos y muy importantes. Por su parte, la atención a todo cuanto nos acontece es una práctica mediante la cual observamos todos aquellos fenómenos que nos acontecen, que nuestra mente percibe, tratando de no juzgarlos, evitarlos o desear que no

existan. Sensaciones y pensamientos son observados tal como son, al igual que el resto de las cosas, sin juicios ni aderezos. Se observa cómo suceden, cómo surgen y desaparecen sin más, para comprender cómo son sin el concepto que tenemos preaprehendido de ellos, y alcanzar así un conocimiento de la realidad de las cosas libre de conceptos, intuitivo. Un picor, un sonido, un pensamiento... Se observa con detenimiento, sin correr con nuestra atención de un lado para otro.

Tradicionalmente, a estos dos tipos de práctica se les denomina Shamata y Vipassana, el vehículo de la serenidad y el vehículo de la intuición, dado que uno nos proporcionará serenidad y el otro intuición. Sin embargo, he de decir que en realidad no se puede practicar el uno sin el otro. No se puede practicar la concentración sin estar a su vez atendiendo a todo cuanto acontece para gestionar intuitivamente otros objetos que reclaman la atención de nuestra consciencia mientras intentamos concentrarnos, ni se puede practicar la intuición sin que apliquemos el grado suficiente de concentración tanto en la práctica en sí misma como en los objetos o fenómenos que observemos con atención y gestionemos de manera intuitiva.

En cualquier caso, si está interesado en este tipo de prácticas y quiere conocer más detalles acerca de ellas puede hacerlo leyendo el libro *Meditación Práctica, Aquí y Ahora*.

En realidad nuestros miedos se sustentan en el miedo a las propias sensaciones. Cuando alguien evita una determinada situación por el temor o la ansiedad que le causa persigue con ello evitar sus propias sensaciones de angustia y malestar, su propio sufrimiento. Sin embargo, nuestras propias emociones y sensaciones son sólo eso, sensaciones que se originan mediante nuestros pensamientos y con las que podemos convivir sin tener que temerles. No porque deseemos evitarlas vamos a conseguir que no existan, al contrario, les daremos más vida que la que por sí solas tienen, les daremos importancia y serán por ello más notorias y sufridas para nosotros. Es por esto fundamental aprender a relacionarse con las propias sensaciones, y para ello la

atención, la atenta observación de las mismas sin juzgarlas es imprescindible.

De igual modo, se debe aprender a observar nuestros propios pensamientos. Como dije anteriormente y no me cansaré de repetir, toda vez que experimentemos ansiedad podremos comprobar que a la par hemos tenido un pensamiento que delata lo que creemos en relación con lo que estamos temiendo. Se trata entonces de meditar sobre lo que postula la creencia que nos ha mostrado dicho pensamiento. Es posible que lo que creamos no se ajuste a la realidad y sea fruto de una mala visión de la misma. En ese caso tendremos que cambiar dicha creencia, lo cual no será tarea fácil, pues una cosa es entender que estamos equivocados, que nuestra creencia es irracional y otra bien distinta es comprenderlo, que nuestro ser lo crea y lo viva como tal.

Elegiremos las sensaciones de ansiedad para comenzar por ser las más notorias y las que más sufrimiento nos aportan, pero una vez que vayamos estando adiestrados en observar sensaciones, sentimientos y pensamientos aprenderemos a detectar el odio, la ira, el rencor, la tristeza y cualquier otra emoción en el momento en que surjan en nosotros, así como los pensamientos y creencias de que se acompañan y que las hacen surgir. Nuestra tarea debe consistir, además, en comprender qué nos aportan esos sentimientos y las conductas que de ellos se derivan. El ego y el apego demandarán y justificarán su existir y su empleo en nuestro vivir cotidiano, pero una visión más amplia nos desvelará que podemos prescindir de ellos, y que en su ausencia no queda ese vacío imaginario y temido, sino la calma, la alegría, el amor y la compasión. Es difícil desechar de nosotros todo sentimiento de ira y odio, pero es cuestión de empeño.

CAPÍTULO V

LA INFLUENCIA DEL DESEO EN LA ACTUALIDAD, CONOCIMIENTO INTERIOR E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si hacemos una reflexión acerca de la historia del hombre considerando esa parte de la verdad que no se refleja en los libros (y no me refiero a los datos que hayan sido ocultados o modificados, sino a la realidad interior), veremos que nuestra situación actual no es otra que el resultado de una ecuación en la que el deseo, el miedo, la ansiedad o el ego, como lo queramos llamar es una constante. Producto de la incansable búsqueda de la satisfacción de nuestros deseos y ansiedades es el actual dominio del medio y orden mundial. Lógicamente, la razón, el amor e incluso la comprensión han sido factores que también han estado presentes en la evolución como lo están en la vida de cualquier individuo, pero es el deseo o ansia el factor predominante. Es indudable que este control del medio en que vivimos nos ha dado grandes satisfacciones como especie, de hecho nunca ha habido tantos individuos sobre la faz de la tierra, pues nunca hubo tantas posibilidades de sobrevivir. Sin embargo, ello no debe ser motivo para que cerremos los ojos y nos dejemos encandilar por el

deleite, pues bástese con echar un vistazo a la historia para advertir que en unas pocas décadas nos hemos cargado gran parte de la riqueza que a la naturaleza le ha costado miles e incluso millones de años crear, y, de seguir a este ritmo, obedeciendo sin medida a todos nuestros deseos, pronto no quedará ni con que encender, como decimos por aquí. Este saciar nuestros deseos a base de darles lo que incesantemente piden no sólo nos pone a su merced, sino que lleva rumbo de destruir todo lo que ha supuesto el medio de vida para nosotros y el resto de seres que pueblan el planeta. Ya sé que suena catastrofista, y no soy partidario de hacer una religión contra el cambio climático, pero es evidente que el medio no podrá sostener este ritmo frenético de consumo por mucho tiempo; ya de hecho se hacen sentir los desbarajustes, y todo esto sin contar con el sufrimiento que estamos infligiendo a millones de seres vivos de otras especies, gran parte por nuestros caprichos. Sería de necios renunciar a las posibilidades que nos ofrece la tecnología y otros avances del saber humano, pero también lo es cerrar los ojos ante la evidencia. Como en todo, una visión amplia de la situación, del medio y de las características humanas será más próspera que la que ofrezca únicamente el insaciable ego. Pero, no quiero resultar demagógico, pues no es nada fácil cambiar un sistema económico y de vida con el que se sustentan miles de millones de personas y que está prácticamente globalizado y cuyo éxito radica precisamente en eso, en consumir y consumir. Sin embargo, si bien es verdad que este modelo nos ha proporcionado mayores expectativas de vida, de salud, culturales e incluso sociales los problemas emocionales siguen estando presentes. La población sufre emocionalmente tanto como lo pudo hacer en otras épocas y situaciones, o al menos eso parece a tenor de la multitud de gente afectada por depresión, ansiedad, stress, obsesiones... Y no digamos de las drogas, que arrasan haciendo patente la insatisfacción emocional presente y la debilidad del hombre ante el deseo. Nadie parece estar contento: el tranquilo toma excitantes, el excitado tranquilizantes; las mujeres a quienes les parece tener el pecho pequeño se operan para tenerlo grande, las que les parece tenerlo demasiado grande se operan para tenerlo más pequeño; y todo el mundo quiere estar más delgado, pero sin comer menos ni variar su tipo de

alimentación, bueno, están quienes por delgadísimas o delgadísimos que se encuentren se ven gordos, y dejan de comer hasta enfermar e incluso morir; también quienes por musculosos y grandes que sean se ven pequeños y enjutos y no paran de hacer ejercicios, tomar comida e incluso hormonas para conseguir sus deseos; y todos quieren más dinero, en eso coincide la práctica totalidad de la población, nadie parece estar satisfecho con el dinero que tiene, los que tienen poco quieren más, y los que tienen mucho también quieren más; sin embargo, los que tienen inmensas fortunas también se deprimen y sufren emocionalmente... Y todo el mundo enfrascado en una continua competición, pues quien quiere tener más pecho, más músculo o más dinero no sólo ansía tener más, para dar gusto a su ego necesita, además, tener más que todo aquél con quien se cruce; de hecho, en la sociedad occidental cuyas necesidades básicas están cubiertas es donde más evidente resulta esa realidad: uno puede tener tanto dinero como para vivir dos vidas sin que le falte y sufrir porque su vecino tiene aún más. Sólo hay algo contra lo que el ego no puede competir, y es la felicidad. Si alguien tiene mala uva, el ego puede decir “yo más”, y ganar esa competición, si se cruza con alguien más fuerte puede decir “yo más”, y con esa actitud llegar a serlo, e igual sucede con el dinero o con cualquier otro atributo; sin embargo, con esa actitud no se puede ser más feliz, sino todo lo contrario. Como dije anteriormente, lo que en realidad el hombre busca con cualquiera de sus acciones es estar mejor, ser feliz, aunque no sea consciente de sus motivos. Por mucho dinero que alguien tenga, por muy cachas, guapa o guapo que alguien esté, cuando se cruza con alguien a quien se le ve feliz no puede competir, no puede ser más, y eso, de uno u otro modo lo comprende. Es muy posible que no comprenda por qué es feliz el otro si no tiene tanto dinero, tanto pecho o tanta fuerza como él o como ella, pero su ego se siente frustrado, pues en el fondo todo su ser busca ser feliz, y de ese modo no lo es.

CONOCIMIENTO INTERIOR E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Conocimiento Interior e Inteligencia Emocional es, a mi modo de ver, la receta. Tradicionalmente se han utilizado términos como sabiduría o ignorancia espiritual para hacer referencia al conocimiento de uno mismo y de las características del ser humano. En la actualidad el ámbito comercial ha acuñado el término *inteligencia emocional* para referirse a una determinada capacidad para gestionar las emociones en pro de unos objetivos financieros, comerciales y, en suma, de negocios. Una quimera, dicho sea de paso, el propósito en sí mismo. Es una mera ilusión, pues lo que se pretende es formar gente con una capacidad emocional tal, que consiga que sus emociones no le afecten a la hora de tomar decisiones empresariales y de negocios, así como desarrollar las habilidades necesarias para conocer las emociones y respuestas de otros y utilizarlo en su favor. Ese tipo de inteligencia emocional no es tan inteligente, no da para tanto. Si se consigue preparar a alguien para que sus emociones no le afecten se habrá conseguido eliminar su ignorancia, y no será su ambición vender más, ni mucho menos, no dedicará la mayor parte de su tiempo a pensar en la empresa, como se pretende. Para no estar afectado por las emociones deberá renunciar al deseo, al ansia, al ego, y eso no es compatible con la empresa tal como se concibe hoy día. Bien es cierto que el manejo de ciertas habilidades emocionales bastante básicas ofrece unos resultados extraordinarios a las empresas, que en realidad es lo que persiguen; pero nada más, no da una capacidad de gestión emocional al individuo tal que controle sus propias emociones. Es más apropiado emplear ese nombre, *inteligencia emocional* para lo que es verdaderamente inteligente, saber gestionar las emociones en pro de erradicar el sufrimiento y alcanzar la

felicidad. Algo que siempre ha sido difícil, pero que en los tiempos que corren puede que lo sea aún más, pues son tantos y tantos los productos que atraen la atención de las personas en la sociedad de consumo que difícilmente se les ocurre buscar un poco más allá, emplear su tiempo para mirar hacia dentro y hacia el exterior en busca de la comprensión de sí mismos y de lo que les rodea, de las causas de su amor y su odio. Montones de artilugios para la distracción del personal entretienen su atención dejando pocas posibilidades para que despierte: videoconsolas, ordenadores, televisiones, reclamos publicitarios, drogas... Ciertamente difícil en términos generales. Pero... siempre hay insatisfechos curiosos que quieren saber más, ver un poco más allá. Si es usted uno de esos curiosos: bienvenido al club.

Que sea muy feliz.

**Si te interesa recibir asesoramiento
psicológico y/o instrucción en
mindfulness, visita la web**

<http://joaquincarrizosa.com>

ÍNDICE

Capítulo I: La Media Verdad	6
Capítulo II: La Conciencia.....	33
<u>Capítulo III: Las Emociones.....</u>	<u>56</u>
<u>-La Alegría</u>	<u>57</u>
<u>-El Amor</u>	<u>60</u>
<u>-La Compasión</u>	<u>64</u>
<u>-El Miedo</u>	<u>66</u>
<u>-La Tristeza.....</u>	<u>68</u>
<u>-El Odio</u>	<u>70</u>
<u>-La Ira.....</u>	<u>71</u>
Capítulo IV: Otros Elementos Fundamentales De la Persona: La Química, La Cognición, La Conducta y la Actitud	74
<u>-La Cognición</u>	<u>77</u>
<u>-El Pensamiento</u>	<u>80</u>
<u>-La Conducta</u>	<u>83</u>
<u>-La Actitud</u>	<u>85</u>
<u>-Prácticas.....</u>	<u>87</u>

**CAPÍTULO V : La Influencia del Deseo en la
Actualidad, Conocimiento Interior e Inteligencia
Emocional..... 91**