



El mejor momento es ahora

Jack Kornfield -Nuestro hogar es la inmensidad - Cap.1

Nuestro hogar es la inmensidad

*A veces me compadezco de mí mismo,
cuando un fuerte viento me arrastra por el cielo.*

REFRÁN OJIBWA

Una estrella luminosa nos transporta, y compartimos la danza de la vida con siete mil millones de seres como nosotros. Nuestro hogar es la inmensidad. Cuando reconocemos la extensión de nuestro universo, en torno a nosotros y en nuestro interior, se abre la puerta de la libertad. Los problemas y los conflictos adquieren perspectiva, nos sentimos cómodos con nuestras emociones y actuamos entre los problemas del mundo con paz y dignidad.

La danza de la vida

Whitney estaba atrapada en problemas propios de la mediana edad. Su madre iba a ser operada de la cadera y su padre padecía los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer. Ella quería que sus padres siguieran residiendo en su casa de Illinois, pero debido a sus discapacidades era complicado que vivieran solos. El hermano de Whitney, que vivía en St. Louis, no se ocupaba de ellos y quería que su hermana «resolviera el problema». De modo que Whitney se tomó un mes de excedencia del trabajo y se instaló en casa de sus padres para ayudarlos. Cuando llegó, la casa estaba hecha un desastre. Su madre aún no se había recuperado de la intervención quirúrgica y su padre no podía cuidar de sí mismo. No podían permitirse contratar a cuidadores que los atendieran las veinticuatro horas del día, y estaba claro que tenían que mudarse.

Whitney fue a dar un paseo por una colina que conocía desde niña. No quería perder el hogar familiar, quería que sus padres siguieran viviendo allí hasta que murieran, y no quería perderlos a ellos. Mientras caminaba se echó a llorar, pero cuando alcanzó la cima de la colina se sentó, procuró serenarse y contempló los inmensos prados del Medio Oeste que se extendían hasta el horizonte. El cielo estaba cubierto de cúmulos que arrojaban sombra sobre las numerosas casitas agrupadas en las afueras de la población.



Frente a esta infinita inmensidad, Whitney se sintió menos sola. Presentía que todo tiene su propio ritmo: que todo aparece y desaparece, florece y lucha por abrirse camino, nace y se desvanece. ¿Cuántas personas —pensó— se hallan en la misma complicada situación en que nos encontramos nosotros? Cuando empezó a respirar con más tranquilidad, su mente se expandió. Yo no soy la única persona que tiene unos padres de edad avanzada. Forma parte del periplo humano. Y a medida que el espacio en su interior se abrió, Whitney sintió que su confianza aumentaba.

Todos podemos ver las cosas de este modo. Podemos adquirir una perspectiva más amplia. Con un corazón más espacioso, podemos recordar el esquema general. Incluso cuando enfermamos, cuando nuestros padres mueren o sufrimos una grave pérdida, debemos reconocer que ello forma parte de las estaciones de la vida.

¿Cómo nos iría si fuéramos capaces de amar todo lo que la vida nos presenta, si nuestro amor fuera más grande que nuestros contratiempos? Entre la multitud de humanos, muchos experimentan pérdidas y cambios. Muchos necesitan renovarse. Pero el mundo sigue girando, los agricultores siguen cultivando alimentos, en los mercados se siguen vendiendo los productos, los músicos siguen tocando. Vivimos en medio de una gigantesca paradoja que cambia sin cesar.

Respira. Relájate. Vive la vida día a día.

«La que sabe»

Cuando tu corazón espacioso se abre, puedes redescubrir la vasta perspectiva que casi habías olvidado. El corazón espacioso revela la mente espaciosa. Esta es la mente que, después de que te has golpeado el dedo del pie y has brincado y aullado durante unos momentos, acaba riéndose. La mente que, cuando te enfadas con tu pareja, se duerme, se despierta y comprende que lo que parecía un problema serio ha adquirido la debida perspectiva.

Tu mente espaciosa es la conciencia natural que sabe y se acomoda a todo. Mi maestro de meditación en los bosques de Tailandia, Ajahn Chah, la denominaba «la que sabe». Decía que es la naturaleza original de la mente, la testigo silenciosa, la conciencia espaciosa. Sus instrucciones eran bien simples: sé testigo de todo, la persona con perspectiva, «la que sabe».

Presta atención a la película que se desarrolla en tu vida en estos momentos. Observa el argumento.



Puede ser una aventura, una tragedia, una historia de amor, un culebrón o una batalla. «El mundo es un escenario», escribió Shakespeare. A veces estás atrapado en la trama. Pero recuerda que también eres el público. Respira. Mira a tu alrededor. Sé testigo de todo, la conciencia espaciosa, «la que sabe».

Acompañé a una mujer que padecía cáncer de páncreas en sus últimas horas de vida. Tenía sólo treinta y un años. Nos miramos a los ojos y las capas cayeron una tras otra: su exhausto cuerpo, su sexo, sus logros poéticos, su familia y sus amigos. Yo tuve el honor de ser testigo de su espíritu.

«¿Cómo te sientes?», le pregunté con gran delicadeza.

«Parece que esta encarnación terminará pronto. Lo comprendo. Es natural que nos muramos.»

Y lo que traslucían sus ojos sabios y profundos era la inmensidad, ternura y una libertad intemporal.

Descansa en la conciencia espaciosa y siente la presencia del amor. «La que sabe» se convierte en la testigo benevolente de todas las cosas. Tú te conviertes en la conciencia benevolente. La libertad de la conciencia benevolente está a tu alcance; tan sólo debes practicar para recordarla y confiar en que siempre está presente. Cuando te sientas perdido, atrapado en una minúscula parte del esquema general, menoscabado o bloqueado, respira y visualízate dando un paso atrás. Con una mente espaciosa puedes ser testigo incluso de estos bloqueos y percibirlos con benevolencia.

Relájate. Con conciencia benevolente puedes observar tus sentimientos, tus pensamientos, tus circunstancias. En este momento. Mientras lees este libro, observa a la persona que lee y sonríele con conciencia benevolente. Empieza cada mañana con conciencia benevolente. Conecta con el espacio a tu alrededor, el espacio fuera, el gigantesco paisaje que se extiende a través del continente. Siente la inmensidad del cielo y el espacio que contiene la luna, los planetas y las galaxias.

Deja que tu mente y tu corazón se conviertan en ese espacio. Respira dentro de tu corazón. Observa las nubes que flotan en el cielo inabarcable y conviértete en el cielo. Las nubes no están sólo fuera, sino también dentro de ti. Siente el paisaje, los árboles, las montañas y los edificios que aparecen en tu corazón. Ábrete, fúndete con el espacio con amor. Relájate y descansa en la inmensidad que te rodea, la inmensidad que eres tú. Siente lo inmensa que puede ser la conciencia benevolente.

Sé testigo, como «la que sabe», de todo, deja que la conciencia benevolente lo acoja todo: el aburrimiento y la emoción, el temor y la confianza, el placer y el dolor, el nacimiento y la muerte.



Silencio sagrado

Cuando entras en una sombreada arboleda de gigantescas secuoyas o en una grandiosa catedral, cae sobre ti un silencio sagrado. En tu interior se abre un espacio inmenso, experimentas un profundo silencio en tu ser. Al principio quizá sientas cierto nerviosismo, y al mismo tiempo ansías esta sensación. Es el inmenso silencio que rodea la vida. Confía en él y descansa en el silencio. Siente cómo tu corazón se abre y está más pleno de vida. Todo lo que brota de este silencio no es sino una nube en el cielo infinito, una ola en el océano. Descansa en lo más profundo del silencio.

La naturaleza de la conciencia es la inmensidad. Si la observas directamente, descubres que la mente es transparente, inmensa, que no tiene límites, que tu corazón es tan ancho como el mundo. Cuando te abres a esta inmensidad, dejas que las olas de la vida aparezcan y pasen. En silencio, verás cómo el misterio genera vida, pensamientos, sentimientos y sensaciones. Las olas del mundo se alzan y descienden, se expanden y contraen, el corazón late, el líquido cefalorraquídeo pulsa. Se producen cambios en los ritmos de las fases lunares, las estaciones y los ciclos del cuerpo de una mujer, en las galaxias que giran, y también en la Bolsa.

Empieza a notar los cambios que se producen entre las olas, los intervalos en la respiración, entre los pensamientos. Al principio te parecerán efímeros, pero poco a poco aprenderás a descansar en estas pausas. A medida que las olas ascienden y descienden, tú mismo te conviertes en la conciencia silenciosa y benevolente. Este silencio no es ensimismamiento, indiferencia o castigo. No es la ausencia de pensamientos. Es inmenso y refrescante, un delicado silencio del que puedes aprender, donde puedes escuchar y mirar en lo más profundo de él.

Conciencia benevolente

Observa cómo la conciencia benevolente llena el tiempo y el espacio. Es el misterio que es testigo de sí mismo. Con conciencia benevolente, el río de pensamientos e imágenes fluye sin emitir juicio alguno. Con conciencia benevolente, experimentas el flujo de sentimientos sin experimentar temor, sin caer bajo su influjo y sin aferrarte demasiado a ellos. Gozo y ansiedad, ira, ternura, anhelo, incluso tristeza y lágrimas, todo lo acoges con benevolencia. La conciencia benevolente genera una felicidad plena, invitando a que el bienestar aumente.

Cuando descansas con conciencia benevolente, la confianza crece. Confías



en que el universo sigue girando, y en que tu conciencia benevolente lo abarca todo. Recuerdo que cuando aprendí a nadar en la piscina de la universidad era un niño de siete años, flaco, que tiritaba de frío. Agitaba las manos y las piernas en el agua, aterrorizado. De repente, el instructor, que me sostenía mientras yo yacía boca arriba, retiró la mano y me di cuenta de que podía flotar. Así aprendí a nadar. Tú también puedes aprender a confiar en la conciencia benevolente. Siempre te sostendrá.

A modo de experimento, trata de no ser consciente de lo que te ocurre. Tómate ahora mismo treinta segundos y trata de no percibir ninguna sensación, pensamiento o sentimiento. Inténtalo con todas tus fuerzas. Aunque cierres los ojos y te pongas unos tapones en los oídos, no lo conseguirás. No puedes bloquear la conciencia. Siempre está presente.

Como el pez que no puede ver el agua, tú no puedes ver la conciencia directamente. Pero puedes experimentarla y confiar en ella. La conciencia benevolente es amplia, abierta, transparente, silenciosa, inmensa, y responde como un espejo. Siempre puedes regresar a ella. Es intemporal, está despierta y todo lo aprecia. La conciencia benevolente ve sin ser posesiva. Permite, honra, conecta y baila con la vida aceptándola como es. Aprecia pero no se aferra a las experiencias ni a las cosas. El autor Steven Wright revela: «Tengo la colección de conchas marinas más grande del mundo. La tengo en todas las playas del mundo. Quizá la hayas visto».

Huir de las hienas

Benjamin, de sesenta y cuatro años, perdió más de la mitad del dinero que había ahorrado para su jubilación en la crisis económica de 2008. Sabía que su esposa y él tenían más dinero que otras personas que no habían podido pagar sus hipotecas y habían perdido sus hogares, pero la preocupación casi le sumió en la depresión. Comprobaba los movimientos de la Bolsa diez veces al día. Por las noches soñaba que se ahogaba, que le perseguían unas hienas, que extraviaba el camino. Su esposa y sus hijos le dijeron que dejara de obsesionarse, pero era incapaz. Cuando acudió a su primera clase de meditación le resultó casi imposible sentarse quieto. La ansiedad generaba en su cuerpo unas sensaciones difíciles de aceptar, y no sabía qué hacer. ¿Debía sacar el dinero que había invertido en unas acciones que habían sufrido una gran depreciación? ¿Perdería más dinero si se retiraba de una empresa inmobiliaria dudosa?

Durante la segunda clase a la que asistió, yo conduje una meditación guiada sobre el espacio, invitando a la conciencia abierta e inmensa a que rodeara el cuerpo y la mente. Los estudiantes prestaron



atención a las campanas tibetanas en la habitación, al sonido del tráfico y las voces en el exterior, escuchando como si sus mentes fueran vastas como el cielo y los sonidos fueran como nubes que había en él. Esta experiencia aportó a Benjamin una sensación de alivio y compró un CD de meditación para llevárselo a casa. A partir de entonces, cada vez que los pensamientos agitados le despertaban por las noches, sabía cómo afrontarlos. Utilizando la inmensidad del espacio como mantra, su obsesión empezó a remitir. Adquirió cierta perspectiva. Comprendió que podía salvaguardar lo que quedaba de su dinero e invertirlo de modo más seguro. Su necesidad de imaginar que podía controlar el futuro también remitió. Liberado de sus pensamientos obsesivos, pudo volver a estar presente con su familia. Todo el mundo puede experimentar cambios como los que experimentó Benjamin. Todos recordamos las veces que nuestra conciencia se expande y está en calma. Escuchamos mejor, vemos las cosas con más claridad, con más perspectiva. Con una conciencia espaciosa, nuestra vida interior se hace también más clara. Las emociones problemáticas se clarifican, su energía se libera. La depresión revela su mensaje sobre el dolor, la ira y las aspiraciones fallidas. Las historias angustiosas, cuando las vemos con claridad, se nos presentan abiertas para liberarnos de ellas con benevolencia. La libertad de

una mente y un corazón espaciosos está siempre a nuestro alcance. Vuélvete hacia ella. Ábrete a la inmensidad siempre que puedas. Conviértete en el cielo de la conciencia benevolente.

Descansa en el amor

La inmensidad, la conciencia y el amor se entremezclan. En cierta ocasión oí a Frank Ostaseski, un amigo que fundó el Zen Hospice en San Francisco, relatar la historia de un residente que sufría dolores insostenibles, quien le preguntó si la meditación le ayudaría a sobrellevarlos. Padecía cáncer de estómago. Empezaron a meditar centrando su atención benevolente sobre las sensaciones físicas.

Pero cuando el enfermo trató de abrirse a estas sensaciones, eran demasiado intensas, y gritó:

«¡No puedo, me duele, me duele, me duele!»

Frank le dijo que se tranquilizara, que probarían otra cosa. Apoyó su mano suavemente en el estómago del hombre y le preguntó si le aliviaba.

«Eso me duele mucho», respondió.

«Probemos esto», propuso Frank, y colocó las manos junto a los pies del enfermo.

«Eso me alivia un poco», dijo el enfermo.

Entonces Frank colocó las manos aproximadamente a medio metro del cuerpo del hombre, y este dijo:

«Esto me produce un gran alivio.»



Eso no era un método especial de trabajo corporal, una práctica esotérica, sino una forma de abrirse a un espacio mayor. Al cabo de unos minutos, el hombre dijo en voz baja, con el rostro más relajado:

«Descansa en el amor, descansa en el amor.»

A partir de entonces, cada vez que le asaltaba el dolor, apartaba su bomba de morfina y se decía: «Descansa en el amor, descansa en el amor».

Es muy simple. Tanto si se trata de un dolor físico como emocional, todo aquello a lo que concedas mayor espacio puede transformarse. Sea cual sea la situación, amplía el espacio: recuerda la inmensidad, relájate y adquiere perspectiva. La amplitud de espacio es la puerta de acceso a la libertad. Tu corazón espacioso es tu auténtico hogar.