

Fragmento_35. Neurología de la conciencia pura

En esta nota trataremos sobre la descripción neurofisiológica del estado de conciencia pura. Para ello partiremos del estudio de la actividad cerebral que configura tanto la conciencia del tiempo como el carácter intencional de la conciencia cognoscitiva, expresado en la prevalencia de la dualidad sujeto-objetiva. La disolución de esta dualidad tiene que ver con la supresión de la temporalidad del sujeto y su transición hacia la Presencia que caracteriza la conciencia pura. Desde el punto de vista de la neurología, ¿es posible dar explicación a una conciencia tal, en la que parecen fundirse el pasado, el presente y el futuro de la persona?

1. La actividad cerebral y la conciencia del tiempo

La representación del tiempo se considera una función del hemisferio cerebral dominante, generalmente el izquierdo, responsable de la distribución secuencial de los acontecimientos, de abstraer las características relevantes de lo percibido y más analítico que el hemisferio derecho, encargado de la representación del espacio y de las tareas holísticas en las que aspectos variados de la percepción son reunidos en una sola unidad.

La descripción habitual considera que el cerebro es el responsable de estructurar el tiempo del ser humano, capaz de memoración y anticipación proyectiva, cuya vida psíquica es fluyente, siendo este flujo el de los actos de la persona. La instalación del sujeto en el tiempo implica la

participación de los lóbulos frontales, que intervienen en la proyección de la vida hacia el futuro, y de los sistemas de memoria a corto y a largo plazo (Laín Entralgo, 1995: 303).

2. De la conciencia sujeto-objetiva a la conciencia pura sin objeto

Recordemos que el sujeto que analiza el mundo exterior, lo reduce a partes y lo descompone de acuerdo con las categorías de su conciencia cognoscitiva (chitta) muy poco tiene que ver con el Testigo de la conciencia pura (Chit) ligada a la Presencia. A propósito de esta cuestión, la Presencia del Testigo puede definirse como “la ausencia” del sujeto.

En la transición de la conciencia cognoscitiva a la conciencia pura sin objeto es abolida la naturaleza intencional propia de aquélla (que deja así de estar dirigida hacia los objetos), lo que se relaciona con la disolución de la dualidad sujeto-objetiva esencial a dicha naturaleza.

3. La construcción del “objeto” por parte de la corteza prefrontal

Desde un punto de vista neurofisiológico, las áreas corticales relativas a esa naturaleza intencional se localizan en la corteza prefrontal. Ésta participa en una comunicación a tres bandas con otras partes del cerebro. Por un lado, mediante fibras proyectivas hacia estructuras subcorticales (giro cingulado, tálamo, hipotálamo,

hipocampo, amígdala, etc.) implicadas en la orientación y las emociones.

En segundo lugar, por medio de fibras asociativas hacia diferentes áreas corticales relacionadas con los sentidos, el movimiento, el lenguaje y otras funciones cognitivas; a este respecto, resulta particularmente significativo que sólo la corteza prefrontal recibe aferencias de todos los modos sensoriales (incluido el olfato), así como de las áreas de asociación multimodal. Existe también una interconexión abundante entre la corteza prefrontal y las áreas asociativas del lóbulo parietal inferior, implicadas en la formación de conceptos. Todo ello parece indicar que la corteza prefrontal es la región cerebral donde los aspectos abstractos de la percepción sensorial se enlazan en una vivencia unitaria.

Finalmente, a través de fibras del cuerpo calloso se comunican las áreas prefrontales de ambos hemisferios cerebrales. La existencia de este sistema complejo de fibras y conexiones sugiere que la función global de la corteza prefrontal podría ser la integración de sus funciones propias con las de otras áreas corticales y subcorticales de cara a la representación del "objeto", en un sentido general.

4. La actividad prefrontal y su carácter intencional

Profundizando en el carácter intencional de la actividad prefrontal, se relacionan con el mismo estos tres aspectos: 1) La anticipación y la selección del objeto en general, la concentración y las operaciones

cognitivas realizadas sobre el mismo, así como las acciones motoras que hacia él se dirigen. 2) La inhibición de los detalles irrelevantes (sensoriales, emocionales, etc.) relativos al objeto, y de aquellos que obstaculicen su representación. 3) El establecimiento de un punto de vista cognoscitivo relacionado con la dualidad sujeto-objetiva.

En los puntos 1) y 2) el énfasis se sitúa en el reconocimiento de patrones de significado estables y redundantes asociados a los objetos. Su redundancia es debida a las diferentes áreas asociativas funcionando conjuntamente bajo la dirección de la corteza prefrontal, y se impone no sólo sobre objetos ya retenidos en la memoria, sino también sobre la producción de nuevas representaciones.

En lo tocante al punto 3), la dualidad básica entre sujeto y objeto puede llegar a anularse bajo dos condiciones. Por un lado, si la actividad prefrontal cae por debajo de un umbral mínimo, como sucede en el estado de dormir profundo (sushupti), en el que el registro electroencefalográfico (EEG) dominante de ondas delta de baja frecuencia se asocia a una disminución global del flujo sanguíneo en el cerebro, y especialmente en la corteza prefrontal.

Esta disminución global caracteriza también el estado de dormir con sueños (svapna), si bien aquí hay una reactivación del área prefrontal ventromedial, ligada al sistema límbico y a las emociones, aunque como en el estado anterior persiste la desactivación del área prefrontal dorsolateral, responsable de las funciones ejecutivas, la memoria de trabajo, la

planificación y el proceso de decisión.

La baja actividad del área prefrontal dorsolateral en estos dos estados de conciencia (sushupti y svapna) provoca la distorsión del sentido del "yo" (ahamkâra) que afecta al punto de vista cognoscitivo mencionado en el punto 3).

Por otro lado, también se llega a la anulación de la dualidad sujeto-objetiva si la actividad prefrontal se eleva por encima del umbral propio del estado de vigilia (jagrat). Este caso se asocia a las experiencias de transición del ámbito de la conciencia cognoscitiva (chitta) al de la conciencia pura (Chit), en las que la temporalidad del sujeto es absorbida en la Presencia.

5. Neuroteología y psicología transpersonal

Mediante modernos sistemas de análisis de imágenes se pueden identificar las áreas cerebrales que incrementan o disminuyen su actividad en tales experiencias. En los casos estudiados, el proceso que conduce a las mismas implica el ejercicio de la meditación profunda, basada en el uso de imágenes mentales o de oraciones. De los estudios tomográficos realizados se desprende que la conciencia pura desvelada a través de la meditación refleja un patrón característico de actividad en las áreas parietal y prefrontal dorsolateral.

Las consideraciones que a continuación esbozamos pueden ampliarse teniendo en cuenta los resultados de las diversas investigaciones llevadas a cabo dentro del terreno de la denominada neuroteología

(Austin, 1998). Si bien se trata de una disciplina neurológica recientemente popularizada, el análisis de la conciencia pura es desde hace muchos años un tema fundamental de la psicología transpersonal.

No obstante, las experiencias que lo acompañan han sido sistemáticamente patologizadas, como estados “alterados” de conciencia, por las dos ramas dominantes de la vieja ortodoxia psicológica, la psicología experimental de laboratorio (conductismo) y la psicología clínica (psicoanálisis), incapaces de ver en ellas más que el punto de encuentro de supuestos desarreglos psicológicos.

6. La actividad cerebral reflejo de la conciencia pura

Tanto en el caso de monjes budistas tibetanos (centrando la meditación profunda en imágenes) como en el de religiosos franciscanos (meditando sobre oraciones) las imágenes cerebrales obtenidas por medio de la tomografía computerizada por emisión de un solo fotón (SPECT) revelan una actividad inusual de la región prefrontal dorsolateral y un decaimiento de la actividad del área de orientación del lóbulo parietal, que procesa la información sobre el espacio y la ubicación de cuerpo en el mismo: determina dónde termina el propio cuerpo y comienza el espacio exterior.

Concretamente, el área izquierda de orientación genera la sensación de un cuerpo físicamente delimitado, en tanto que la derecha crea la representación del espacio externo a dicho cuerpo. La

actividad del área de orientación requiere el ingreso de datos sensoriales. Si (como ocurre en la meditación profunda) no se da la entrada de tales datos al área izquierda, se limita la capacidad del cerebro para establecer la distinción entre el cuerpo y el espacio exterior. En el caso del área derecha, la ausencia de datos sensoriales provoca una sensación de espacio "oceánico" infinito.

7. Ausencia de tiempo

Además de la pérdida del sentido corporal y del sentido del espacio, un relato común a los experimentos de meditación mencionados es la experiencia de la ausencia del tiempo: la supresión de la temporalidad, al absorberse indiferenciadas en la Presencia las categorías pasado y futuro.

Esta supresión de la temporalidad sería el origen de la sensación de unidad, identidad y paz inefable (Ananda) descrita también en esas experiencias; como si la herida de tiempo de la conciencia cognoscitiva, fracturada siempre entre el pasado y el futuro, fuese restañada como Presencia en la conciencia pura.

Mario Toboso

Mario Toboso, Doctor por la Universidad de Salamanca con una Tesis sobre "Tiempo y sujeto: nuevas perspectivas en torno a la experiencia del tiempo", presentada al

Departamento de Filosofía, Lógica y Filosofía de la Ciencia, Mario Toboso está especializado en la reflexión filosófica sobre el tiempo. En la misma universidad cursó estudios de tercer ciclo dentro del programa de doctorado “Física nuclear y de partículas”, tras haber obtenido la Licenciatura en Ciencias Físicas. Es miembro de la Cátedra de Ciencia, Tecnología y Religión de la Universidad Pontificia Comillas y del Consejo Editorial de Tendencias21.

Referencias

- Austin, James H., 1998, Zen and the brain: Towards an understanding of meditation and consciousness, MIT Press, Cambridge (Mass.).
- Laín Entralgo, Pedro, 1995, Cuerpo y alma, Espasa Calpe, Madrid.

Fuente:

http://www.tendencias21.net/tempus/9-Neurologia-de-la-conciencia-pura_a12.html

Fragmento_34. El método de oración hesicasta

Según la enseñanza del padre Serafín del Monte Athos

Cuando X., joven filósofo francés, llegó al Monte Athos, había leído ya un cierto número de libros sobre la espiritualidad ortodoxa, particularmente la pequeña filocalia de la oración del corazón en los relatos del peregrino ruso. Estaba seducido sin estar verdaderamente convencido. Una liturgia vivida en su ciudad le había inspirado el deseo de pasar algunos días en el Monte Athos, con ocasión de sus vacaciones en Grecia, para saber un poco más sobre el método de la oración de los hesicastas, esos silenciosos a la búsqueda de «hesychia», es decir, la paz interior.

Contar con detalle cómo llegó el padre Serafín, que vivía en un eremitorio próximo a San Pantaleón, sería demasiado largo. Digamos únicamente que el joven filósofo estaba un poco cansado. No encontraba a los monjes a la altura de sus libros. Digamos también que, si bien había leído varios libros sobre la meditación y la oración, no había rezado verdaderamente ni practicado una forma particular de meditación y lo que pedía en el fondo no era un discurso más sobre oración o la meditación sino una «iniciación» que le permitiera vivirlas y conocerlas desde dentro por experiencia y no sólo de «oídas».

El padre Serafín tenía una reputación ambigua entre los monjes de su entorno. Algunos le acusaban de levitar, otros de que aullaba, algunos le consideraban como un campesino ignorante, otros como un venerable staretz inspirado por el Espíritu Santo y capaz de dar profundos consejos así como de leer en los corazones.

Cuando se llegaba a la puerta de su eremitorio, el padre Serafín tenía la costumbre de observar al recién llegado de

la manera más impertinente: de la cabeza a los pies, durante cinco largos minutos, sin dirigirle ni una palabra. Aquellos a quien ese examen no hacía huir, podían escuchar el áspero diagnóstico del monje:

En usted no ha descendido más abajo del mentón

De usted, no hablemos. Ni siquiera ha entrado

Usted... no es posible, qué maravilla. Ha bajado hasta sus rodillas.

Hablaba el Espíritu Santo y de su descenso más o menos profundo en el hombre. Algunas veces a la cabeza pero no siempre al corazón ni a las entrañas... Así es como juzgaba la santidad de alguien, según su grado de encarnación del Espíritu. El hombre perfecto, el hombre transfigurado era para él el habitado todo entero por la presencia del Espíritu Santo de la cabeza a los pies. «Esto no lo he visto sino una vez en el staretz Silvano, decía, era verdaderamente un hombre de Dios, lleno de humildad y de majestad».

El joven filósofo no estaba aún ahí. El Espíritu Santo sólo había encontrado paso en él «hasta el mentón». Cuando pidió al padre Serafín que le hablase de la oración del corazón y de la oración pura según Evagrio Póntico, el padre Serafín comenzó a aullar. Esto no desanimó al joven, que insistió. Entonces el padre Serafín le dijo: «Antes de hablar de la oración del corazón, aprende primero a meditar como la montaña...» Y le mostró una enorme roca: «Pregúntale cómo hace para rezar. Después vuelve a verme.

Meditar como una montaña

Así comenzó para el joven una verdadera iniciación al método de oración hesicasta. La primera meditación que le habían propuesto se refería a la estabilidad, al enraizamiento de un buen cimiento.

En efecto, el primer consejo que se puede dar al que quiere meditar no es de orden espiritual sino físico: siéntate. Sentarse como una montaña quiere decir tomar peso, estar grávido de presencia. Los primeros días al joven le costaba mucho quedarse inmóvil, con las piernas cruzadas, con la pelvis ligeramente más alta que las rodillas. Una mañana sintió realmente lo que quería decir meditar como una montaña. Estaba allí con todo su peso, inmóvil. Formaba una sola cosa con ella, silencioso bajo el sol. Su noción del tiempo había cambiado ligeramente. Las montañas tienen un tiempo distinto, otro ritmo. Estar sentado como una montaña es tener la eternidad delante, es la actitud justa para el que quiere entrar en la meditación: saber que está la eternidad detrás, dentro y delante de sí.

Antes de construir una iglesia es necesario ser piedra y sobre esta piedra (esta solidez imperturbable de la roca) Dios podría construir su Iglesia y hacer del cuerpo del hombre su templo. Así comprendía el sentido de la palabra evangélica: «Tú eres piedra y sobre esta piedra edificaré mi Iglesia».

Se quedó así varias semanas. Lo más duro era pasar varias horas «sin hacer nada». Era menester volver a aprender a estar,

simplemente estar, sin objeto ni motivo. Meditar como una montaña era la meditación misma del Ser, «del simple hecho de Ser», antes de cualquier pensamiento, cualquier placer o dolor.

El padre Serafín le visitaba cada día, compartía con él sus tomates y algunas aceitunas. A pesar de este régimen tan frugal, el joven parecía haber ganado peso. Su paso era más tranquilo. La montaña parecía haberle entrado en la piel. Sabía acoger su tiempo, acoger las estaciones, estar silencioso y tranquilo, a veces como la tierra árida y dura, otras veces como el flanco de una colina que espera la cosecha.

Meditar como una montaña había modificado igualmente el ritmo de sus pensamientos. Había aprendido a «ver» sin juzgar, como si diese a todo lo que crece en la montaña «el derecho de existir».

Un día, unos peregrinos, impresionados por la calidad de su presencia, le tomaron por un monje y le pidieron la bendición. Al enterarse de esto, el padre Serafín comenzó a molerle a golpes... El joven empezó a gemir.

«Menos mal, creía que te habías hecho tan estúpido como los guijarros del camino... La meditación hesicasta tiene el enraizamiento, la estabilidad de las montañas, pero su objeto no es hacer de ti un tocho muerto sino un hombre vivo».

Tomó al joven del brazo y le condujo hasta el fondo del jardín donde, entre las hierbas salvajes se podían ver algunas flores.

«Ahora ya no se trata de meditar como una

montaña estéril. Aprende a meditar como una amapola, aunque no olvides por eso la montana».

Meditar como una amapola

Así fue como el joven aprendió a florecer.

La meditación es ante todo un cimiento y eso es lo que le había enseñado la montaña. Pero la meditación es también una «orientación» y es lo que ahora le enseñaba la amapola: volverse hacia el sol, volverse desde lo más profundo de sí mismo hacia la luz. Hacer de ello la aspiración de toda su sangre, de toda su savia.

Esta orientación hacia lo bello, hacia la luz, le hacía a veces enrojecer como una amapola. Aprendió también que para permanecer bien orientada, la flor debía tener el tallo erguido. Comenzó, pues, a enderezar su columna vertebral.

Esto le planteaba algunas dificultades porque había leído en ciertos textos de la filocalia que el monje debía estar ligeramente curvado, con la mirada vuelta al corazón y las entrañas...

Cuando pidió una explicación al padre Serafín, los ojos del staretz le miraron con malicia.»Eso era para los forzudos de otros tiempos. Estaban llenos de energía y había que recordarles la humildad de la condición humana. Doblarse un poco el tiempo de la meditación no les hacía ningún daño... pero tú más bien tienes necesidad de energía y por tanto, en el tiempo de la meditación, enderézate, estate vigilante, ponte derecho vuelto a la luz, pero sin

orgullo... por otro lado, si observas bien la amapola, te enseñará no sólo el enderezamiento del tallo sino además una cierta flexibilidad bajo las inspiraciones del viento y también una gran «humildad».

En efecto la enseñanza de la amapola consistía también en su fugacidad, en su fragilidad. Había que aprender a florecer pero también a marchitarse. El joven comprendía mejor las palabras del profeta: «Toda carne es como la hierba y su delicadeza es la de la flor de los campos. La hierba se seca, la flor se marchita... Las naciones son como una gota de agua de rocío en el borde de un cubo... Los jueces de la tierra apenas plantados, apenas arraigados..., se secan y la tempestad se los lleva como paja» (cf Is 40)

La montaña le había enseñado el sentido de la eternidad, la amapola le enseñaba la fragilidad del tiempo: meditar es conocer lo Eterno en la fragilidad del instante, un instante recto, bien orientado. Es florecer el tiempo en que se nos ha dado florecer, amar en el tiempo en que se nos ha dado amar, gratuitamente, sin por qué; puesto que ¿por qué florecen las amapolas?

Aprendía así a meditar «sin objeto ni beneficio», por el placer de ser y de amar la luz. «El amor tiene en sí mismo su propia recompensa», decía San Bernardo. «La rosa florece porque florece, sin por qué», decía también Angelus Silesius. La montaña florece en la amapola, pensaba el joven, todo el universo medita en mí. Ojalá pueda enrojecer de alegría todo el tiempo que dure mi vida». Este pensamiento era sin duda excesivo. El padre Serafín comenzó a sacudir a nuestro filósofo y de nuevo le

cogió por el brazo.

Lo llevó por un camino abrupto hasta el borde del mar, a una pequeña cala desierta. «Deja ya de rumiar como una vaca el sentido de las amapolas. Adquiere también el corazón marino. Aprende a meditar como el océano».

Meditar como el océano

El joven se acercó al mar. Había adquirido un buen cimiento y una orientación recta; estaba en buena postura. ¿Qué le faltaba?, ¿Qué podía enseñarle el chapoteo de las olas?. El viento se levantó. El flujo y reflujo del mar se hizo más profundo y eso despertó en él el recuerdo del océano. En efecto, el viejo monje le había aconsejado meditar «como el océano» y no como el mar. Como había adivinado que el joven había pasado largas horas al borde del Atlántico, sobre todo de noche, y que conocía ya el arte de poner de acuerdo su respiración con la gran respiración de las olas. Inspiro, expiro... y luego soy inspirado, soy expirado. Me dejo llevar por el soplo como uno que se deja llevar por las olas. Hacía el muerto, llevado por el ritmo de las respiraciones del océano.

Eso le había conducido a veces al borde de extraños desvanecimientos. Pero la gota de agua, que en otro tiempo «se desvanecía en el mar» guardaba hoy su forma, su consciencia. ¿Era efecto de su postura?, ¿de su enraizamiento en la tierra? Ya no era el ritmo profundizado de su respiración quien le llevaba. La gota de agua conservaba su identidad y sin embargo sabía «ser una» con el océano. De este modo el

joven aprendió que meditar es respirar profundamente, dejar ir el flujo y reflujo del aliento.

Aprendió igualmente que aunque hubiese olas en la superficie, el fondo del océano seguía estando tranquilo. Los pensamientos van y vienen, nos llenan de espuma, pero el fondo del ser permanece inmóvil. Meditar a partir de las olas que somos para perder pie y echar raíces en el fondo del océano. Todo esto se hacía cada día un poco más vivo en él y se acordaba de las palabras de un poeta que le habían impresionado en su adolescencia: «La existencia es un mar lleno de olas que no cesan. De este mar la gente normal sólo percibe las olas. Mira cómo de las profundidades del mar aparecen en la superficie innumerables olas mientras que el mar queda oculto en ellas».

Hoy el mar le parecía menos «oculto en las olas», la unidad de las cosas parecía más evidente sin que esto aboliera la multiplicidad. Tenía menos necesidad de oponer el fondo y la forma, lo visible y lo invisible. Todo constituía el océano único de su vida.

En el fondo de su alma, ¿no estaba el roah, el pneuma, el gran soplo de Dios?

«El que escucha atentamente su respiración, le dijo entonces el monje Serafín, no está lejos de Dios. Escucha quién está ahí, al fin de tu expiración, quién está en la fuente de tu inspiración». En efecto, había momentos de silencio más profundos entre el flujo y el reflujo de las olas, había allí algo que parecía llevar en sí el océano.

Meditar como un pájaro

Estar sobre un cimiento, estar orientado hacia la luz, respirar como un océano no es todavía la meditación hesicasta, le dijo el padre Serafin; ahora debes aprender a meditar como un pájaro. Y le llevó a una pequeña celda cercana a su eremitorio donde vivían dos tórtolas. El arrullo de los dos animalitos le pareció de momento encantador pero no tardó en ponerle nervioso. Parece que escogían el momento en que caía dormido para arrullarse con las palabras más tiernas. Preguntó al viejo monje qué significaba todo aquello y si esa comedia iba a durar mucho. La montaña, la amapola, el océano, podían pasar (aunque uno pueda preguntarse qué hay de cristiano en todo ello), pero proponerle ahora este pájaro lánguido como maestro de meditación era demasiado.

El padre Serafín le explicó que en el Antiguo Testamento la meditación se expresa con la raíz haga traducida en general al griego por *mélété* -meletan- y en latín por *meditar*-*meditatio*. En su forma primitiva la raíz significa «murmurar a media voz». Igualmente se emplea para designar gritos de animales, por ejemplo el rugido del león (Is 31,4), el piar de la golondrina y el canto de la paloma (Is 38,14, pero también el gruñido del oso.

«En el monte Athos no hay osos. Por eso te he traído junto a una tórtola, pero la enseñanza es la misma. Hay que meditar con la garganta, no sólo para acoger el aliento, sino para murmurar el nombre de Dios día y noche... Cuando eres feliz, casi sin darte cuenta canturreas, murmuras a veces palabras sin significado y ese murmullo hace vibrar todo tu cuerpo con una

alegría sencilla y serena. Meditar es murmurar como una tórtola, dejar subir ese canto que viene del corazón, como tú has aprendido a dejar que suba a ti el perfume de la flor... Meditar es respirar cantando. Sin quedarnos mucho tiempo en su significado, te propongo que repitas, murmures, canturrees lo que esta en el corazón de todos los monjes del monte Athos: «Kyrie eleison, Kyrie eleison...»

Esto no le gustaba mucho al joven filósofo. En algunas bodas o entierros lo había oído traducido por: «Señor, ten piedad».

El monje se puso a sonreír: «Sí, es uno de los significados de esta invocación, pero hay otros muchos. Quiere decir también «Señor envía a tu Espíritu», » que tu ternura esté sobre mí y sobre todos» ,»que tu nombre sea bendito», etc., pero no busques demasiado el sentido de la invocación. Ella se te revelará por sí misma. De momento sé sensible y estáte atento a la vibración que despierta en tu cuerpo y en tu corazón. Procura armonizarla apaciblemente con el ritmo de tu respiración. Cuando te atormenten tus pensamientos recurre suavemente a esta invocación, respira más profundamente, manténte erguido y conocerás el comienzo de la hesiquia, la paz que da Dios sin engaño a los que le aman».

Al cabo de unos días el «Kyrie eleison» se le hizo familiar. Le acompañaba como el zumbido acompaña a la abeja cuando hace la miel. No lo repetía siempre con los labios. El zumbido se hacía entonces más interior y su vibración más profunda.

El «Kyrie eleison» cuyo sentido había renunciado a «pensar» le conducía a veces

al silencio desconocido y se encontraba en la actitud del apóstol Tomás cuando descubrió a Cristo resucitado: «Kyrie eleison», mi Señor es mi Dios. La invocación le llevaba poco a poco a un clima de intenso respeto por todo lo que existe. Pero también de adoración por lo que está oculto en la raíz de toda existencia.

El padre Serafln le dijo entonces: «Ya no estás lejos de meditar como un hombre. Tengo que enseñarte la meditación de Abraham».

Meditar como Abraham

Hasta aquí la enseñanza de staretz era de orden natural y terapéutico. Según el testimonio de Filón de Alejandría, los antiguos monjes eran «terapeutas». Más que conducir a la iluminación, su papel consistía en curar la naturaleza; ponerla en las mejores condiciones para que pudiera recibir la gracia, que no contradecía la naturaleza sino que la restauraba y cumplía. Es lo que hacía el monje con el joven filósofo enseñándole un método de meditación que algunos podrían llamar «puramente natural». La montaña, la amapola, el océano, el pájaro, eran otros tantos elementos de la naturaleza que recuerdan al hombre que debe ir más lejos, recapitular los diferentes niveles del ser o incluso los diferentes reinos que componen el macrocosmos: el reino mineral, el reino vegetal, el reino animal... A menudo el hombre ha perdido el contacto con el cosmos, con la roca, con los animales y esto ha provocado en él desazones, enfermedades, inseguridades, ansiedad. La

persona humana se siente «de más», extranjera en el mundo. Meditar era comenzar a entrar en la meditación y la alabanza del universo porque, como dicen los Padres, «todas las cosas saben rezar antes que nosotros». El hombre es el lugar en que la oración del mundo toma consciencia de ella misma; está para nombrar lo que balbucean las criaturas. Con la meditación de Abraham entramos en una consciencia nueva y más alta que se llama fe, es decir, la adhesión de la inteligencia y del corazón en ese «tú» que se transparenta en el tuteo múltiple de todos los seres.

Esa es la experiencia de Abraham: detrás del titilar de las estrellas hay algo más que estrellas, una presencia difícil de nombrar, que nada puede nombrar y que sin embargo posee todos los nombres.

Es algo más que el universo y que sin embargo no puede ser aprehendido fuera del universo. La diferencia que hay entre el azul del cielo y el azul de una mirada, más allá de todos los azules. Abraham iba a la búsqueda de esa mirada.

Después de haber aprendido el cimiento, el enraizamiento, la orientación positiva hacia la luz, la respiración apacible de los océanos, el canto interior, el joven estaba invitado a despertar el corazón. «He aquí que de repente tú eres alguien». Lo propio del corazón es, en efecto, personalizarlo todo y en este caso, personalizar al Absoluto, la fuente de todo lo que es y respira, nombrarlo, llamarle «mi Dios, mi Creador» e ir en su Presencia. Para Abraham meditar es mantener bajo las apariencias más variadas el contacto con esta Presencia. Esta forma de meditación

entra en los detalles concretos de la vida cotidiana. El episodio de la encina de Mambré nos muestra a Abraham «sentado en la entrada de la tienda, en lo más cálido del día»; allí acogerá a tres extranjeros que van a revelarse como enviados de Dios. Meditar como Abraham, decía el padre Serafin, es «practicar la hospitalidad: el vaso de agua que das al que tiene sed, no te aleja del silencio sino que te acerca a la fuente. Meditar como Abraham, ya lo entiendes no sólo despierta en ti paz y luz sino también al amor por todos los hombres». El padre Serafin leyó al joven el famoso pasaje del libro del Génesis en que se trata de la intercesión de Abraham.

«Abraham estaba delante de Yahvé... se acercó y le dijo: ¿Vas a suprimir al justo con el pecador? ¿Acaso hay cincuenta justos en la ciudad y no perdonarás a la ciudad por los cincuenta justos que hay en su seno... ? » Poco a poco Abraham fue reduciendo el número de los justos para que Gomorra no fuera destruida. «Que mi Señor no se irrite y hablaré una vez más: ¿Acaso se encontrarán diez? (cf.Gen 18,16)

Meditar como Abraham es interceder por la vida de los hombres, no ignorar su corrupción pero sin embargo no desesperar jamás de la misericordia de Dios.

Este estilo de meditación libera el corazón de cualquier juicio y condena, en todo tiempo y lugar. Aunque sean muchos los horrores que pueda contemplar, llama al perdón y a la bendición.

Meditar como Abraham lleva aún más lejos. Las palabras pugnaban por salir de la garganta del padre Serafin, como si quisiera ahorrar al joven una experiencia

por la que él mismo había debido pasar y que despertaba en su memoria un temblor casi sutil... esto puede llevar hasta el sacrificio... y le citó el pasaje del Génesis en que Abraham se muestra dispuesto a sacrificar a su propio hijo Isaac: «Todo es de Dios, murmuró el padre Serafín, Todo es de él, por él y para él. Meditar como Abraham te lleva a una total desposesión de ti mismo y de lo que te es más querido... busca lo que valoras más, lo que identifica tu yo... para Abraham era su hijo unico. Si eres capaz de esta donación, de ese abandono moral, de esa confianza infinita en lo que trasciende toda razón y todo sentido común, todo te será devuelto centuplicado: «Dios proveerá».

Meditar como Abraham es adherirse por la fe a lo que trasciende el

universo, es practicar la hospitalidad, interceder por la salvación de todos los hombres. Es olvidarse de uno mismo y romper los lazos más legítimos para descubrirnos a nosotros mismos, a nuestros prójimos y el universo habitado por la infinita presencia del «Único que es».

Meditar como Jesús

El padre Serafín se mostraba cada vez más discreto. Notaba los progresos que hacía el joven en su meditación y oración. Varias veces le habla sorprendido con el rostro bañado en lágrimas, meditando como Abraham e intercediendo por los hombres: «Dios mío, misericordia. ¿Qué será de los pecadores?». Un día, el joven fue hacia él y le preguntó: «Padre ¿por qué no me hablas nunca de Jesús? ¿Cómo era su oración, su

forma de meditar?. En la liturgia y en los sermones sólo se habla de él. En la oración del corazón, tal como se describe en la filocalia, hay que invocar su nombre. ¿Por qué no me dices nada de eso?.

El padre Serafín pareció turbarse: como si el joven le preguntara algo indecente, como si tuviera que revelar su propio secreto. Cuanto más grande es la revelación recibida, más grande debe ser nuestra humildad para transmitirla. Sin duda no se sentía tan humilde: «Eso sólo el Espíritu Santo te lo puede enseñar. «Quién es el Hijo lo sabe sólo el Padre: quién es el Padre, lo sabe sólo el Hijo y aquél a quien el Hijo se lo quiera revelar» (Lc 10,22).Tienes que hacerte hijo para rezar como el Hijo y tener con quién él llama su Padre, las mismas relaciones de intimidad que él y esto es obra del Espíritu Santo. El te recordará todo lo que Jesús ha dicho. El evangelio se hará vivo en ti y te enseñará a rezar como hay que hacerlo».

Pero el joven insistió: «Pero dime algo más». el viejo sonrió: «Ahora, lo que mejor podría hacer sería aullar, pero tú lo tomarías como un signo de santidad; por tanto lo mejor será decirte las cosas con sencillez. Meditar como Jesús recapitula todas las formas de meditación que te he transmitido hasta ahora. Jesús es el hombre cósmico... sabía meditar como la montaña, como la amapola, como el océano, como la paloma. Sabía meditar como Abraham. Su corazón no tenía límites, amando hasta a sus enemigos, sus verdugos: «Padre, perdónales porque no saben lo que hacen». Practicando la hospitalidad con los que se llaman enfermos y pecadores, los paralíticos, las prostitutas, los

colaboracionistas... Por la noche se retiraba a orar en secreto y allí murmuraba como un niño «abba», que quiere decir «papa»... Esto puede parecer insignificante, llamar «papa» al Dios trascendente, infinito, innombrable, más allá de todo. El cielo y la tierra se acercan terriblemente... Dios y el hombre se hacen una sola cosa... quizás hace falta que alguien te haya llamado «papa» en la oscuridad para comprenderlo... Pero talvez hoy estas relaciones íntimas de un padre y una madre con su hijo ya no signifiquen nada. Quizás sea una mala imagen. Por eso yo prefería no decirte nada, no usar imágenes y esperar a que el Espirita Santo pusiera en ti los sentimientos y el conocimiento de Jesucristo para que ese «abba» no saliera de la punta de los labios sino del fondo de tu corazón. Ese día empezarás a comprender lo que es la oración, la meditación de los hesicastas».

Ahora vete

El joven se quedó algunos días más en el monte Athos. La oración de Jesús le llevaba a los abismos, a veces al borde de una cierta «locura». «Ya no soy yo quien vive, es Cristo quien vive en mí», podía decir con san Pablo. Delirio de humildad, de intercesión, de deseo de que «todos los hombres se salven y lleguen al pleno conocimiento de la verdad». Se hacía amor, se hacía fuego. La zarza ardiente ya no era para él una metáfora sino una realidad: «Ardía pero sin consumirse».

Fenómenos extraños de luz visitaban su cuerpo. Algunos decían que le habían visto andar sobre el agua o estar inmóvil a

treinta centímetros del suelo...

Esta vez el padre Serafin se puso a aullar:
«¡Ya está bien! Ahora vete».

Y le pidió que dejara Athos, que volviera a su casa y que viese allí lo que quedaba de esas bellas meditaciones hesicastas.

El joven se fue. Volvió a su país. Lo encontraron más delgado y no vieron nada espiritual en su barba más bien sucia ni en su aspecto más bien descuidado... Pero la vista de su ciudad no le hizo olvidar la enseñanza de su staretz.

Cuando estaba muy agobiado, sin nada de tiempo, se sentaba como una montaña en la terraza del café. Cuando sentía en él orgullo o vanidad, se acordaba de la amapola («toda flor se marchita») y de nuevo su corazón se volvía hacia la luz que no pasa nunca. Cuando la tristeza, la cólera, el disgusto, invadían su alma, respiraba profundamente, como un océano, volvía a tomar aliento en el soplo de Dios, invocaba su nombre y murmuraba: «Kyrie eleison». Cuando veía el sufrimiento de los seres humanos, su maldad y su impotencia para cambiar nada, se acordaba de la

meditación de Abraham. Cuando le calumniaban, cuando decían de él todo tipo de infamias, era feliz meditando con Cristo... Exteriormente era un hombre como los demás. No intentaba tener «aire de santo»... Había olvidado incluso que practicaba el método de la oración hesicasta; simplemente intentaba amar a Dios en cada momento y caminar en su presencia.

Jean-Yves LeLoup

Questios de .»Meditation» núm. 67 Ed. Albin Michel, Francia.

Fragmento_33. Amar a un ser humano

Amar a un ser humano es aceptar la oportunidad de conocerlo verdaderamente y disfrutar de la aventura de explorar y descubrir lo que guarda más allá de sus máscaras y sus defensas; contemplar con ternura sus más profundos sentimientos, sus temores, sus carencias, sus esperanzas y alegrías, su dolor y sus anhelos; es comprender que detrás de su careta y su coraza, se encuentra un corazón sensible y solitario, hambriento de una mano amiga, sediento de una sonrisa sincera en la que pueda sentirse en casa; es reconocer, con respetuosa compasión, que la desarmonía y el caos en los que a veces vive son el producto de su ignorancia y su inconsciencia, y darte cuenta de que si genera desdichas es porque aún no ha aprendido a sembrar alegrías, y en ocasiones se siente tan vacío y carente de sentido, que no puede confiar ni en si mismo; es descubrir y honrar, por encima de cualquier apariencia, su verdadera identidad, y apreciar honestamente su infinita grandeza como una expresión única

e irrepetible de la Vida.

Amar a un ser humano es brindarle la oportunidad de ser escuchado con profunda atención, interés y respeto; aceptar su experiencia sin pretender modificarla sino comprenderla; ofrecerle un espacio en el que pueda descubrirse sin miedo a ser calificado, en el que sienta la confianza de abrirse sin ser forzado a revelar aquello que considera privado; es reconocer y mostrar que tiene el derecho inalienable de elegir su propio camino, aunque éste no coincida con el tuyo; es permitirle descubrir su verdad interior por sí mismo, a su manera: apreciarlo sin condiciones, sin juzgarlo ni reprobárselo, sin pedirle que se amolde a tus ideales, sin exigirle que actúe de acuerdo con tus expectativas; es valorarlo por ser quien es, no por como tú desearías que fuera; es confiar en su capacidad de aprender de sus errores y de levantarse de sus caídas más fuerte y más maduro, y comunicarle tu fe y confianza en su poder como ser humano.

Amar a un ser humano es atreverte a mostrarte indefenso, sin poses ni caretas, revelando tu verdad desnuda, honesta y transparente; es descubrir frente al otro tus propios sentimientos, tus áreas vulnerables; permitirle que conozca al ser que verdaderamente eres, sin adoptar actitudes prefabricadas para causar una impresión favorable; es exponer tus deseos y necesidades, sin esperar que se haga responsable de saciarlas; es expresar tus ideas sin pretender convencerlo de que son correctas; es disfrutar del privilegio de ser tú mismo frente al otro, sin pedirle reconocimiento alguno, y en esta forma, irte encontrando a ti mismo en facetas

siempre nuevas y distintas; es ser veraz, y sin miedo ni vergüenza, decirle con la mirada cristalina, «este soy, en este momento de mi vida, y esto que soy con gusto y libremente, contigo lo comparto...si tú quieres recibirlo».

Amar a un ser humano es disfrutar de la fortuna de poder comprometerte voluntariamente y responder en forma activa a su necesidad de desarrollo personal; es creer en él cuando de si mismo duda, contagiarle tu vitalidad y tu entusiasmo cuando está por darse por vencido, apoyarlo cuando flaquea, animarlo cuando titubea, tomarlo de las manos con firmeza cuando se siente débil, confiar en él cuando algo lo agobia y acariciarlo con dulzura cuando algo lo entristece, sin dejarte arrastrar por su desdicha; es compartir en el presente por el simple gusto de estar juntos, sin ataduras ni obligaciones impuestas, por la espontánea decisión de responderle libremente.

Amar a un ser humano es ser suficientemente humilde como para recibir su ternura y su cariño sin representar el papel del que nada necesita; es aceptar con gusto lo que te brinda sin exigir que te dé lo que no puede o no desea; es agradecerle a la Vida el prodigio de su existencia y sentir en su presencia una auténtica bendición en tu sendero; es disfrutar de la experiencia sabiendo que cada día es una aventura incierta y el mañana, una incógnita perenne; es vivir cada instante como si fuese el último que puedes compartir con el otro, de tal manera que cada reencuentro sea tan intenso y tan profundo como si fuese la primera vez que lo tomas de la mano, haciendo que lo cotidiano sea siempre

una creación distinta y milagrosa.

Amar a un ser humano es atreverte a expresar el cariño espontáneamente a través de tu mirada, de tus gestos y sonrisas; de la caricia firme y delicada, de tu abrazo vigoroso, de tus besos, con palabras francas y sencillas; es hacerle saber y sentir cuanto lo valoras por ser quien es, cuánto aprecias sus riquezas interiores, aún aquellas que él mismo desconoce; es ver su potencial latente y colaborar para que florezca la semilla que se encuentra dormida en su interior; es hacerle sentir que su desarrollo personal te importa honestamente, que cuenta contigo; es permitirle descubrir sus capacidades creativas y alentar su posibilidad de dar todo el fruto que podría; es develar ante sus ojos el tesoro que lleva dentro y cooperar de mutuo acuerdo para hacer de esta vida una experiencia más rica y más llena de sentido.

Amar a un ser humano es también atreverte a establecer tus propios límites y mantenerlos firmemente; es respetarte a ti mismo y no permitir que el otro transgreda aquello que consideras tus derechos personales; es tener tanta confianza en ti mismo y en el otro, que sin temor a que la relación se perjudique, te sientas en libertad de expresar tu enojo sin ofender al ser querido, y puedas manifestar lo que te molesta e incomoda sin intentar herirlo o lastimarlo. Es reconocer y respetar sus limitaciones y verlo con aprecio sin idealizarlo; es compartir y disfrutar de los acuerdos y aceptar los desacuerdos, y si llegase un día en el que evidentemente los caminos divergieran sin remedio, amar es ser capaz de despedirte en paz y en

armonía, de tal manera que ambos se recuerden con gratitud por los tesoros compartidos.

Amar a un ser humano es ir más allá de su individualidad como persona; es percibirlo y valorarlo como una muestra de la humanidad entera, como una expresión del Hombre, como una manifestación palpable de esa esencia trascendente e intangible llamada «ser humano», de la cual tu formas parte; es reconocer, a través de él, el milagro indescriptible de la naturaleza humana, que es tu propia naturaleza, con toda su grandeza y sus limitaciones; apreciar tanto las facetas luminosas y radiantes de la humanidad, como sus lados oscuros y sombríos; amar a un ser humano, en realidad, es amar al ser humano en su totalidad; es amar la auténtica naturaleza humana, tal como es, y por tanto, amar a un ser humano es amarte a ti mismo y sentirte orgulloso de ser una nota en la sinfonía de este mundo. Tú puedes aprender a ser más magnético, atractivo y tener mayor vitalidad. Una postura física, emocional y mental apropiada cambiará tu destino. Es como si tu «suerte» se modifica. No dependerás de talismanes ni amuletos: ¡tú mismo serás tu propio talismán de la buena suerte».

Andrea Weitzner

Fragmento_32. Carta del Indio Seattle al presidente de Estados Unidos

El gran jefe de Washington envió palabra de que desea comprar nuestra tierra. El gran jefe también nos envió palabras de amistad y buenos deseos. Esto es muy amable de su parte, desde que nosotros sabemos que tiene necesidad de un poco de nuestra amistad en reciprocidad. Pero nosotros consideramos su oferta; sabemos que de no hacerlo así el hombre blanco puede venir con pistolas a quitarnos nuestra tierra. El gran jefe Seattle dice: «El gran jefe de Washington puede contar con nosotros sinceramente, como nuestros hermanos blancos pueden contar el regreso de las estaciones. Mis palabras son como las estrellas – no se pueden detener». ¿Cómo intentar comprar o vender el cielo, el calor de la tierra? La idea nos resulta extraña. Ya que nosotros no poseemos la frescura del aire o el destello del agua. ¿Cómo pueden comprarnos esto? Lo decidiremos a tiempo. Cada pedazo de esta tierra es sagrado para mi gente. Cada aguja brillante de pino, cada ribera arenosa, cada niebla en las maderas oscuras, cada claridad y zumbido del insecto es santo en la memoria y vivencias de mi gente. Sabemos que el hombre blanco no entiende nuestras razones.

Una porción de nuestra tierra es lo mismo para él, que la siguiente; para él, que es un extraño que viene en la noche y nos arrebató la tierra donde quiera que la necesite. La tierra no es su hermana sino su enemiga y cuando la ha conquistado se retira de allí. Deja atrás la sepultura de su padre, no le importa. Plagia la tierra para su hijo, no le importa. Olvida tanto

la sepultura de su padre como el lugar en que nació su hijo. Su apetito devorará la Tierra y dejará detrás sólo un desierto. La sola vista de sus ciudades, llenas de pánico a los ojos del piel roja. Pero quizá esto es porque el piel roja es un «salvaje y no entiende... No existe un lugar pacífico en las ciudades del hombre blanco. Ningún lugar para oír las hojas de la primavera o el susurro del vuelo de los insectos. Pero quizá porque yo soy un salvaje no logro comprenderlo, el repiquetear parece que insulta los oídos ¿Y qué vivir, si el hombre no puede oír el adorable lamento del chotacabras o el argumento de las ranas alrededor de una charca en la noche? El Indio prefiere el agradable sonido del viento lanzado sobre la cara del estanque, olfatear el viento limpio por un mediodía de lluvia o esencia del pino. El aire es algo muypreciado para el piel roja. El hombre blanco parece no notar el aliento del aire.

Como un agonizante de muchos días, está aterido para olfatear. Si decidiera aceptar lo haría con una condición. El hombre blanco debe tratar a las bestias de esta tierra como a sus propios hermanos. Yo soy un salvaje y no entiendo ninguna otra forma. He visto millares de búfalos muertos por el hombre blanco, para que pudiera pasar un tren. Yo soy un salvaje, y no entiendo como el humo del caballo de hierro puede ser más importante que el búfalo, el que nosotros matábamos solamente para poder sobrevivir ¿Qué es el hombre sin las bestias? Si todas las bestias fuéranse el hombre moriría de una gran depresión de espíritu. Cualquier cosa que le pase a los animales le pasará también al hombre. Todos

los seres están relacionados.

Cualquier cosa que acontezca a la tierra acontecerá también a sus hijos. Nuestros hijos han visto a sus padres humillarse por la defensa. Nuestros guerreros han sentido vergüenza, y han cambiado sus días a la ociosidad, y contaminan sus cuerpos con dulce comida y bebida. Importa poco donde pasaremos el resto de nuestros días – no somos demasiados. Unas pocas horas, unos pocos inviernos y ninguno de los niños de las grandes tribus, que alguna vez vivieron sobre la Tierra, saldrán para lamentarse de las tumbas de una gente que tuvo el poder y la esperanza. Sabemos una cosa que el hombre blanco puede alguna vez descubrir. Nuestro Dios es su mismo Dios. Ustedes piensan ahora que lo poseen, como desean poseer nuestra tierra.

Pero no puede ser. Él es el Dios del hombre y su compasión es indistinta para el blanco y para el rojo. La Tierra es algo muypreciado para Él, y el detrimento de la Tierra, es una pila de desprecios para el Creador. A los blancos les puede pasar también, quizá pronto, lo que a nuestras tribus. Continúen contaminando su cama y se sofocarán una noche en su propio desierto. Cuando los búfalos sean exterminados, los caballos salvajes amansados, la esquina secreta de la floresta pisada con la esencia de muchos hombres y la vista rosada de las colinas sazonada de la charla de las esposas ¿donde estará la maleza? se habrá ido ¿Donde estará el águila? se habrá ido. Decir adiós al volar... al cazar... la esencia de la vida empieza a extinguirse... Nosotros entenderíamos si supiéramos lo que el hombre blanco sueña ¿qué espera describir a sus hijos en las largas noches de invierno?

¿qué visiones arden dentro de sus pensamientos? ¿qué desean para el mañana?... Pero nosotros somos salvajes. Los sueños del hombre blanco están ocultos para nosotros, y por ello caminaremos por nuestros propios caminos. Si llegamos a un acuerdo será para asegurar su conservación como lo han prometido. Allí quizá podamos vivir nuestros pocos días como deseamos. Cuando el último piel roja se desvanezca de la tierra y su memoria sea solamente una sombra de una nube atravesando la pradera, estas riberas y praderas estarán aun retenidas por los espíritus de mi gente, por el amor a esta tierra como los recién nacidos aman el sonido del corazón de sus padres. Si les vendemos nuestra tierra, ámenla como nosotros la hemos amado.

Preocúpense de ella, como nosotros nos hemos preocupado. Mantengan la tierra como ahora la adquieren, con toda su fuerza, con todo su poder y con todo su corazón. Presérvenla para sus hijos, y ámenla como Dios nos ama a todos nosotros. Una cosa sabemos; su Dios es nuestro Dios. La tierra es preciosa para EL. Ni el hombre blanco está exento de su destino.

jefe indio Seattle de la tribu Suwamish

Carta que en 1855 se envió al presidente de los EEUU

el gran jefe indio Seattle de la tribu Suwamish,

del estado de Washington

Fragmento_31. Gracia y coraje

Así comenzaron las cuarenta y ocho horas más excepcionales de nuestra vida en común. Treya había decidido morir. En ese momento no había ningún motivo clínico especial para que muriera. Según los médicos, si ingresaba en el hospital, la medicación y el apoyo podían prolongar su vida todavía durante varios meses; y luego, moriría. Pero Treya había tomado ya su decisión. No quería morir intubada en un hospital entre el lento goteo de morfina intravenosa, la inevitable neumonía y la

asfixia... Yo tenía la extraña sensación de que, entre otras razones, Treya quería ahorrarnos a todos esa horrible prueba.

Simplemente, se saltaría los preliminares y moriría de manera plácida. En todo caso, fueran cuales fuesen sus motivos, yo sabía que, cuando Treya tomaba una decisión, la cosa estaba hecha. Esa noche acosté a Treya y me senté a su lado. Estaba casi extática. «Me voy, no puedo creerlo, me voy. Me siento tan feliz, me siento tan feliz, me siento tan feliz.» Como un mantra de liberación final, no cesaba de repetir: «Me siento tan feliz, me siento tan feliz...».

Todo su semblante se iluminó. Estaba resplandeciente. Y, ante mis propios ojos, su cuerpo empezó a cambiar. En cosa de una hora pareció perder cuatro kilos. Era como si su cuerpo, obedeciendo a su voluntad, se encogiera y replegara sobre sí mismo. Sus funciones vitales comenzaron a suspenderse y, entonces, empezó el proceso de la muerte. En menos de una hora se había convertido en un ser diferente, dispuesto

para la partida. Estaba decidida y resuelta. Su entusiasmo era contagioso y, muy a mi pesar, yo también compartía su alegría. Entonces, súbitamente, dijo: «Pero no quiero dejarte. ¡Te amo tanto! No puedo abandonarte. ¡Te amo tanto!». Luego se echó a llorar, sollozando, y yo también prorrumpí en sollozos. Tenía la impresión de estar derramando todas las lágrimas que había acumulado durante los últimos cinco años, todas las lágrimas que había retenido para mostrarme fuerte a su lado. Muchas veces habíamos hablado de nuestro mutuo amor, un amor que -aunque parezca un tópico- nos había hecho mejores, más fuertes y más sabios. Todos esos años de cuidado y deternura que nos habían hecho crecer... y ahora, a punto de cruzar el último umbral, nos hundíamos. Tal vez, ahora, todo esto suene muy frío, pero esos fueron los momentos más tiernos que jamás haya vivido.

-Cariño, si es hora de partir, vete ya. No te preocupes porque te encontraré. Volveré a encontrarte de nuevo, te prometo que te encontraré. Si quieres marchar, hazlo ya. No te inquietes. Vete.

-¿Me lo prometes?

-Te lo prometo.

Y es que, durante las dos últimas semanas, Treya y yo habíamos recordado en varias ocasiones algo que yo le había dicho cinco años antes, de camino a nuestra boda. En aquella ocasión le había susurrado al oído:

-¿Dónde te habías metido? Llevaba vidas buscándote y, finalmente, te he encontrado. Tuve que luchar con dragones hasta llegar a ti. Y, si algo ocurriera, volvería a

encontrarte. Ella me observó apaciblemente y me preguntó: «¿Me lo prometes?».

-Te lo prometo -respondí.

No tengo una idea clara de por qué dije eso. Sólo sé que estaba expresando, por razones que se me escapan, lo que sentía con respecto a nuestra relación. Ahora, durante esos últimos días, Treya volvía una y otra vez a ese diálogo. Parecía tranquilizarla y brindarle seguridad. Si yo mantenía mi promesa, el mundo estaba bien.

Entonces dijo: «¿Prometes que me encontrarás?».

-Te lo prometo -respondí.

-¿Para siempre jamás?

-Para siempre jamás.

-Entonces puedo partir. Casi no puedo creerlo. Soy tan feliz. Esto ha sido mucho más penoso de lo que nunca pensé. Ha sido tan duro, mi amor, ha sido tan duro...

-Lo sé, cariño, lo sé.

-Pero ahora sé que puedo marchar. Soy tan feliz. Te quiero tanto. Soy tan feliz.

Esa noche dormí en su habitación, sobre la mesa de acupuntura. Tengo la impresión de que soñé -y digo «tengo la impresión» porque no estoy seguro de que haya sido sólo un sueño con una gran nube de luz blanca que flotaba sobre nuestra casa, una nube luminosa como mil soles resplandecientes sobre una montaña nevada. Cuando a la mañana siguiente (domingo) la miré, acababa de despertar. Tenía los ojos claros, estaba alerta y muy decidida. «Me voy, Ken. Soy tan feliz. Me

voy. ¿Estarás junto a mí?»

-Aquí estaré, mi amor. Vamos.

¡Partamos! Entonces llamé a la familia. No recuerdo exactamente lo que les dije, pero fue algo así como: ¡Venid apenas podáis! Luego llamé a Warren, el amigo que había ayudado a Treya con la acupuntura durante

los últimos meses. Tampoco recuerdo con exactitud lo que le dije, pero creo que el tono de mi voz no dejaba lugar a dudas: «Ha llegado el momento».

Al poco llegaron y todos tuvieron la oportunidad de hablar con Treya por última vez. Ella les decía lo mucho que les quería y lo increíblemente afortunada que se sentía por haberlos tenido como familia. Decía que eran la mejor familia que uno podría desear. Era como si Treya estuviera decidida a «hacer las paces» con cada uno de ellos sin culpas ni reproches, sin dejar ningún hilo suelto. A mi modo de ver, lo consiguió. Esa noche -era domingo-, la acostarnos, y yo volví a dormir sobre su

mesa de acupuntura para estar presente si ocurría el fatal desenlace. Algo extraordinario parecía estar sucediendo en casa, y

todos lo sabíamos.

A eso de las tres y media de la madrugada, Treya se despertó sobresaltada. El ambiente era casi alucinógeno. Me desperté de

inmediato y le pregunté cómo se encontraba. «¿Es la hora de mi morfina?» -preguntó con una sonrisa-. A lo largo de su dura y larga lucha contra el cáncer -y con la excepción de las operaciones-, Treya sólo había

tomado cuatro comprimidos de morfina.
«Claro, mi amor, lo que tú quieras.» Le alcancé un comprimido de morfina y un sedante ligero. Entonces sostuvimos nuestra última conversación.

-Mi vida, creo que ya es la hora de partir
-dijo ella. -Estoy a tu lado, mi amor.

-Estoy tan contenta. (Larga pausa.) Este mundo es extraño, muy extraño. Pero ya me voy-. Estaba contenta, resuelta y de buen humor. Comencé, entonces, a repetirle varias «frases clave» de las enseñanzas religiosas que ella consideraba importantes, frases que ella había anotado en tarjetas y que me había encargado que le recordara en el momento final.

-Relájate en la presencia de lo que es -
empecé-. Deja que el ser se funda con la vasta amplitud del espacio. Recuerda que tu mente primordial no ha nacido con este cuerpo y que no morirá con él. Reconoce que tu mente es eternamente una con el Espíritu. Su rostro se relajó, y me miró muy clara y directamente.

-¿Me encontrarás?

-Te lo prometo.

-Entonces es la hora de partir.

Hubo una pausa muy larga y me pareció que la habitación se inundaba de luz, cosa muy extraña dada la oscuridad reinante. Fue el momento más sagrado, más inmediato y más sencillo que jamás haya vivido. El momento más evidente. El momento más perfectamente evidente. Jamás había vivido nada así en toda mi vida. No sabía qué hacer y, simplemente, me quedé allí, presente, junto

a Treya. En ese momento Treya se dirigió hacia mí esbozando un gesto, intentando decirme algo, hacerme comprender un último mensaje. «Ken, eres el hombre más maravilloso que nunca he conocido» - susurró-. «Eres el hombre más grande que he conocido. Mi héroe... -murmuró-. Mi héroe.» Me incliné para decirle que era el ser más luminoso que

nunca había conocido y que si la iluminación tenía algún sentido para mí era gracias a ella; que un universo que había creado a Treya necesariamente debía ser sagrado; que Dios existía gracias a ella.

Le decía todo lo que me venía la mente. Tenía tantas cosas por decirle... Sabía que ella era consciente de cómo me sentía, pero tenía un nudo en la garganta y no pude hablar. No lloraba pero tampoco podía hablar. Sólo conseguí balbucear: «Volveré a encontrarte de nuevo, mi amor. Te encontraré... ». Treya cerró entonces los ojos y ya no volvió a abrirlos jamás.

El corazón se me rompió en pedazos mientras una frase de Da Free John acudió a mi mente: «Practica la herida del amor... practica la herida del amor». El verdadero amor hierde. El amor verdadero te hace completamente vulnerable y abierto: El amor verdadero te lleva mucho más allá de ti mismo y, por eso mismo, es devastador. Me quedé pensando: si el amor no te hace pedazos, es que no conoces el amor.

Me sentía completamente desgarrado. Pensándolo bien, en ese momento morimos los dos. Fue entonces cuando advertí que la atmósfera se había vuelto muy turbulenta. Tardé varios minutos en darme cuenta de que

no se

trataba de una simple proyección de mi estado de ánimo. Se había levantado un viento huracanado que azotaba la casa y sus

alrededores. Al poco, el viento se convirtió en una feroz tormenta.. y nuestra sólida casa de piedra comenzó a temblar, sacudida por el viento. A la mañana siguiente, el periódico informó que, exactamente a las cuatro de la madrugada, un viento que llegó a alcanzar los 180 kilómetros por hora -algo inaudito- se había abatido sobre Boulder. Lo más extraño es que no se registrara nada parecido más allá de Boulder. En los titulares de la prensa de aquel día se decía que el viento había volcado coches y hasta un aeroplano!Supongo que el viento habrá sido una mera coincidencia. Pero el temblor y traqueteo constante de la casa contribuyeron a crear la sensación de que estaba ocurriendo algo sobrenatural. Recuerdo que

intenté dormir de nuevo, pero la casa se estremecía tanto que tuve que levantarme y cubrir las ventanas del dormitorio con mantas por miedo a que los cristales se hicieran añicos. Finalmente, me dejé arrastrar por el sueño, pensando: «Treya está muriendo. Nada es permanente. Todo es vacío. Treya se muere».La tarde discurría lentamente, el viento seguía sacudiendo la casa y contribuyendo a crear un ambiente fantasmagórico. Durante horas enteras, yo sostuve la mano de Treya entre las mías, mientras le cuchicheaba al oído: «Treya, ya puedes marchar. Aquí todo está hecho. Entrégate, cariño, estamos todos contigo. Basta con que dejes que suceda».

Entonces me eché a reír para mis adentros mientras pensaba: «Treya jamás ha hecho nada que alguien le haya dicho que haga. Tal vez fuera mejor que me callase. Si no cierro el pico, nunca se dejará ir».Seguí leyendo en voz alta sus frases favoritas: «Avanza hacia la Luz, Treya. Busca la estrella cósmica de cinco puntas, luminosa y radiante y libre. Dirígete hacia la Luz, cariño, dirígete hacia la Luz. Abandonanos y dirígete hacia la Luz».Quizás debiera mencionar que, en el año de su cuarenta cumpleaños, un maestro común, Da Free John, dijo que la máxima visión iluminada tenía lugar cuando uno veía la estrella cósmica de cinco puntas, un mandala cósmico, puro, blanco y radiante, ajeno por completo a toda limitación. Treya ignoraba eso por aquel entonces y fue precisamente en esas fechas cuando cambió su nombre de Terry por el de Estrella,

o Treya. Y, según se dice, en el mismo momento de la muerte, la gran estrella cósmica de cinco puntas, la clara luz del vacío, el gran Espíritu o la Divinidad luminosa se aparece a cada alma. Tres años antes, poco después de una ceremonia de transmisión de energía con el Muy Venerable Kalu Rinpoché, Treya me contó un sueño en el que había tenido una visión inconfundible de esa estrella luminosa, acompañada de todos los signos clásicos. No había cambiado su nombre por el de «Treya» porque Free John hablara de esa última visión, sino simplemente porque la había visto. Por ello, pensé que, en el

momento de su muerte, Treya vería su Rostro Original; y no por vez primera, sino que volvería a experimentar nuevamente su propia naturaleza luminosa como estrella

radiante.

La única joya que valoraba realmente era el colgante de oro de la estrella de cinco puntas que sus padres encargaron para ella (basada en un dibujo hecho por ella e inspirado justamente en esa misma visión). Para mí, y en palabras de un místico cristiano, ese colgante era «el signo externo y visible de una gracia interna e invisible» . Treya murió con él puesto.

Creo que todo el mundo se dio cuenta de que era crucial que renunciaran a seguir aferrados a Treya y, cada uno a su modo, fueron comenzando a despedirse. Me gustaría contar lo que ocurrió en esos momentos, cuando cada uno de los miembros de la familia acariciaron a Treya y le hablaron en voz baja, porque todos actuaron con una gran dignidad. Creo que a Treya le gustaría que dijera por lo menos que Rad, que estaba enloquecido de dolor, le tocó muy suavemente la frente y le dijo: «Eres la mejor hija que jamás hubiera podido desear», y Sue, por su parte, agregó: «Te quiero mucho». Salí a beber un poco de agua y, enseguida, vino Tracy corriendo mientras decía: «Ken, sube inmediatamente». Corrí escaleras arriba, salté a la cama y cogí la mano de Treya. Toda la familia cada uno de sus miembros y nuestro buen amigo Warren entró entonces en la

habitación. Treya abrió los ojos, miró muy dulcemente a todos los presentes, me miró a los ojos, entornó los párpados y dejó de respirar.

Todos se hallaban presentes. Luego, todos nos echamos a llorar. Yo sostenía su mano con la mía, mientras tenía la otra apoyada sobre su corazón. Empecé a temblar

violentemente. Por fin, todo había terminado. No podía dejar de temblar. Entonces, le susurré al oído las frases clave del Libro de los Muertos («Reconoce en esa luz clara tu propia Mente primordial, reconoce que eres una con el Espíritu Iluminado»). Pero no podíamos dejar de llorar. La mejor, la más fuerte, la más iluminada, la más sincera, la más hermosa, la más inspiradora, la más virtuosa y la más querida de las personas que había conocido acababa de morir. Me pareció que el universo nunca volvería a ser el mismo. Cinco minutos exactos después de su muerte, se escuchó la voz de Michael diciendo: «Escuchad. Escuchad eso». El viento huracanado había cesado, y el ambiente se hallaba completamente en calma. Eso también apareció fielmente mencionado en los diarios del día siguiente, con total precisión. Los antiguos decían: «Cuando muere un alma grande los vientos enloquecen». Cuanto mayor es el alma, mayor debe ser el viento necesario para llevársela. Tal vez fuera una simple coincidencia, pero no pude dejar de pensar que había

muerto un alma muy, muy grande y que el viento había respondido en consecuencia.

En los seis últimos meses había sido como si Treya y yo nos hubiéramos fundido de manera espiritual y nos sirviéramos mutuamente de todas las formas posibles. Al final abandoné las quejas y lamentos tan normales en una persona de apoyo, unas quejas y lamentos que procedían del hecho de que, durante cinco años, había dejado a un lado mi carrera para servirla. Todo eso parecía olvidado. No lamentaba absolutamente nada; sólo sentía gratitud

por su presencia y por el extraordinario privilegio de haber podido servirla. Y ella dejó también de quejarse y lamentarse de que el cáncer hubiera «destrozado» mi vida. Porque el hecho era que, a un nivel muy profundo, habíamos sellado un pacto, atravesar juntos esta terrible prueba, fuera cual fuese el resultado. Fue una decisión muy profunda, y los dos lo teníamos muy claro, en especial durante los

seis últimos meses. Nos servíamos mutuamente de forma sencilla y directa, nos poníamos en lugar del otro, y eso nos permitía, por consiguiente, atisbar el Espíritu eterno que trasciende tanto al yo como al prójimo, tanto al «yo» como a lo mío». Siempre te he querido -me dijo en cierta ocasión, unos tres meses antes de morir

- . ¿Te das cuenta de lo mucho que has cambiado últimamente?

-Sí.

-, ¿Qué ha ocurrido?

Hubo una larga pausa. Yo acababa de regresar del retiro de dzogchen, pero no era ése el motivo principal del cambio al que se refería.

-No lo sé, pequeña. Te quiero y, por ello, me gusta servirte. Así de sencillo, ¿no crees?

-En ti hay una conciencia que me ha mantenido viva durante meses. ¿Qué es? - prosiguió, como si fuera algo muy importante-. ¿Qué es? Y tuve la extraña sensación de que, en realidad, no me estaba haciendo una pregunta, sino que me estaba

sometiendo a una prueba cuya naturaleza yo ignoraba.

-Creo que estoy aquí para ti, mi vida.
Estoy aquí.

-Tú eres la única razón por la que todavía sigo viva -dijo, al fin-.

Y no estaba hablando de mí, sino que era como si nos mantuviéramos vivos mutuamente, como si, en esos últimos y extraordinarios meses, cada uno de nosotros se hubiera convertido en el maestro del otro. Mi continua actitud de servicio despertó su gratitud y su bondad, y el amor que me profesaba comenzó a saturar todo mi ser. Me volví pleno gracias a Treya. Era como si estuviéramos generando el uno en el otro la compasión iluminada de la que durante tanto tiempo

habíamos escuchado hablar. Era como si esa actitud me hiciera purificar años -o tal vez vidas- de karma. Y el amor y la compasión de Treya también eran completos. No había vacíos en su alma, no había rincones a los que no llegara su amor, no había una sola sombra en su corazón.

Ya no estoy muy seguro de lo que significa exactamente la «iluminación». Ahora prefiero pensar en términos de comprensión

iluminada» o de «conciencia iluminada». Sé lo que eso significa y creo que puedo reconocerlo. Y eso era inconfundible en Treya. Y no lo digo solamente porque se haya ido. Así es exactamente como lo viví en esos últimos meses, cuando afrontó el sufrimiento y la muerte con una presencia pura y sencilla, una presencia que eclipsaba el dolor y expresaba claramente

quién era. Vi esa presencia iluminada de manera inconfundible e inequívoca. Y quienes estuvieron con ella durante esos últimos meses, también la vieron.

Había dispuesto que el cuerpo de Treya permaneciera veinticuatro horas sin que nadie lo tocara. Aproximadamente una hora después de su muerte, todos salimos de la habitación, más que nada para sosegar nos un poco. Como Treya había pasado las últimas veinticuatro horas recostada sobre almohadas, su boca había permanecido casi un día abierta. El rigor mortis incipiente, por su parte, la había dejado así. Intentamos cerrársela antes de salir, pero no lo conseguimos porque estaba rígida. Luego seguí susurrándole «frases claves», y por la tarde, salimos todos de la habitación. Unos cuarenta y cinco minutos después, volvimos a la habitación y nos encontramos con una visión desconcertante: Treya estaba con la boca cerrada y en su cara resplandecía una sonrisa extraordinaria, una sonrisa de felicidad, paz, plenitud y liberación. No era la

típica «sonrisa del rigor mortis» ya que sus rasgos eran completamente diferentes. Parecía una hermosa estatua del Buda que muestra la sonrisa de la liberación total. Los surcos que el sufrimiento, el agotamiento y el dolor habían cincelado en su

semblante habían desaparecido por completo. Su rostro era puro, relajado, radiante y resplandeciente, sin arrugas ni surcos de ningún tipo. Era algo tan profundo que todos nos quedamos estupefactos. Pero ahí estaba, sonriente, resplandeciente, radiante y dichosa. No pude evitarlo y dije en voz alta, inclinándome suavemente sobre

su cuerpo: «¡Treya, mírate! ¡Treya, cielo, mírate!».

Esa sonrisa de felicidad y liberación iluminó su cara durante las veinticuatro horas que permaneció en cama. Finalmente, se llevaron su cuerpo, pero creo que esa sonrisa permanecerá grabada en su alma por toda la eternidad. Esa noche, todo el mundo se despidió de Treya y se retiró a acostarse. Yo me quedé junto a ella leyéndole hasta las tres de la mañana. Le leí sus fragmentos favoritos (Suzuki Roshi, Ramana Maharshi, Kalu Rinpoché, Santa Teresa, San Juan, Norbu, Trungpa, Un Curso de Milagros); repetí su oración cristiana favorita («Ríndete a Dios»); realicé su sadhana o práctica espiritual favorita (Chenrezi,

el Buda de la compasión), y sobre todo le leí -cuarenta y nueve veces- las instrucciones fundamentales del Libro de los Muertos. (Desde una perspectiva cristiana, podríamos decir que estas instrucciones afirman que el momento de la muerte es el momento en que abandonas tu cuerpo físico y tu ego individual y te vuelves uno con el Espíritu absoluto o con Dios. Reconocer el resplandor y la luminosidad que aparece de manera natural en el momento de la muerte es, pues, reconocer tu propia conciencia eternamente iluminada y tu fusión con la Divinidad. De lo que se trata, entonces, es de repetir una y otra vez ante el cuerpo de la persona que acaba de expirar una serie de instrucciones contenidas en ese libro basándote en la

probable hipótesis de que su alma todavía puede oírte. Y eso fue precisamente lo que

hice.)

Juro que durante la tercera lectura de las instrucciones esenciales para reconocer que tu alma es una con Dios, escuché un chasquido en la habitación. De hecho, me agaché. Tuve la sensación clara y palpable, a esas horas negras como la pez de las dos de la mañana, de que Treya acababa de reconocer su propia naturaleza verdadera y se consumía para purificarse. En otras palabras, que al oírlo, reconoció la gran liberación o iluminación que siempre llevó consigo, que se disolvió limpiamente en la Totalidad del Espacio, fundiéndose con todo el universo, al igual que en la experiencia infantil que tuvo a los trece años, igual que en la meditaciones, igual que esperaba hacerlo al morir.

Tal vez no fuera más que el fruto de mi imaginación pero, conociendo a Treya, puede que no. Esa noche permanecí en la habitación de Treya. Cuando finalmente me quedé dormido, tuve un sueño. Solo que no fue un sueño sino algo más que eso: una gota de agua caía en el océano y se fundía con el Todo. Al principio pensé que eso significaba que Treya había alcanzado la iluminación, que Treya era la gota que había vuelto a ser una con el océano de la iluminación. Y eso tenía cierto sentido. Pero luego, me di cuenta de que era aún más profundo que todo eso: yo era la gota, y Treya el océano. Ella no se había liberado porque ya lo estaba. Era yo el que me había liberado por el simple hecho de servirla. Ése era el motivo preciso por el que me había pedido tan encarecidamente que le prometiera que la encontraría. No era que necesitara que yo la encontrara sino que, en virtud de mi promesa, ella me

encontraría y me ayudaría una y otra vez y aún otra... y otra más. Yo lo había entendido todo al revés: pensaba que, con mi promesa, la ayudaría cuando, en realidad, era ella la que se acercaría y me ayudaría, una y otra vez, por siempre jamás, durante todo el tiempo que necesitara para despertar, durante todo el tiempo que necesitara para reconocer, durante todo el tiempo que precisara para actualizar el Espíritu que ella había venido a anunciar tan claramente. Y desde luego, no sólo a mí: Treya vino por todos sus amigos, por su familia y en especial por todos los afligidos por esa terrible enfermedad. Para todos ellos estaba presente Treya.

Veinticuatro horas después, le besé la frente, y todos le dimos el último adiós. Pero «adiós» no es la palabra. Tal vez fuera mejor decir au revoir (hasta la vista) o aloha (adiós/hola). Luego Treya - que todavía seguía sonriendo- fue llevada al crematorio. Pero no creo que ninguno de nosotros vuelva a encontrarse con Treya. No creo que las cosas funcionen así. Ésa es una interpretación demasiado concreta y literal. Lo que sí creo, en cambio, es que cada vez que tú y que yo -y cualquiera que la conociera- actuamos íntegra, honrada, fuerte y compasivamente volveremos a reconocer sin ninguna duda la mente y el alma de Treya. Así que la promesa que le hice a Treya de volver a encontrarla -la única promesa que me hizo repetir una y otra vez- suponía, en realidad, el compromiso a encontrar mi propio Corazón iluminado.

-Aloha. Y ve con Dios, mi querida Treya. Ya, por siempre, te encontraré.

-¿Me lo prometes? -volvió a susurrarme.

-Te lo prometo, mi queridísima Treya. Te lo prometo. Gracia y coraje, de Ken Wilber. Ed. Gaia. Páginas 456-471

Ken Wilber

Fragmento_30. Wankan Tanka

Podría parecer que las Viejas Costumbres ya no pueden aportar un medio de supervivencia espiritual en el mundo blanco viciosamente desarmónico. Se podría creer que las Viejas Costumbres son una débil defensa frente al ataque de las prácticas ajenas al «mundo natural». La mayoría de entre nosotros considera el asalto cultural y espiritual de los Blancos como una fuerza diluyente o debilitante. Nosotros creemos preferible proteger las Costumbres a dejar que ellas nos protejan.

Es cierto que las Viejas Costumbres han sido legadas para una época que nuestros antepasados no habrían podido imaginar. Así, cuando se las integra completamente, cuando uno se conforma completamente a ellas, las Viejas Costumbres nos hacen invulnerables. Gracias a ellas, no nos limitaremos a sobrevivir en el mundo blanco, sino que lo comprenderemos mejor que los mismos Blancos. No sólo debemos

buscar la aplicación de las Viejas Costumbres en el «mundo moderno», sino también comprender este mundo en su contexto.

Nos abrimos como el aire, y el mundo fluye en nosotros como el viento. El mundo forma parte de nosotros como el viento forma parte del aire. No tenemos fronteras –somos todo lo que experimentamos, sabemos, sentimos– y ello entra en interacción con todo, haciéndonos pertenecer a la tierra entera. No intentamos determinar nuestra forma, pero la podemos dejar moldearse a través del ritmo particular de la conciencia tribal que crea nuestra percepción, que nos crea a nosotros mismos.

Nuestros cuerpos no crecen por el efecto de una elección o de una decisión, como tampoco nuestros espíritus. En condiciones trastornadas, nacen automáticamente actos inarmónicos y destructivos. A través de las Viejas Costumbres, estamos en armonía con todas las circunstancias; el desarrollo correcto y armonioso de una acción puede ser siempre descubierto en nosotros mismos mientras estemos en contacto con nuestra interioridad. Toda existencia nos impregna pues conocemos la dimensión sagrada de todo ser. Es un conocimiento que no se puede expresar con claridad, nos es inherente. Es algo sagrado que no se puede analizar ni definir, absoluto en sí mismo, sin significación más allá de sí mismo.

Todo está situado en el centro del universo. Tú eres el centro, el punto de mira, de convergencia de la Tierra que fluye en ti, tanto física como espiritualmente: el aire, el agua, los seres vivos que te nutren, que se funden en tu existencia. Todo se define en relación a

ti.

La luna está en su propio centro, así como el pino, el peñasco, el alce o el trueno. El uno no es el otro, ni siquiera otro de la misma especie. Cada pino particular tiene su propia disposición única y sagrada de agujas, ramas y corteza. El sol, el agua, el suelo y el viento crean la forma de todos los pinos. Pero la forma de cada pino no se define ni por su similitud ni por su diferencia respecto a los otros pinos: es absoluta, no es una cosa, sino un proceso; como nosotros.

El Gran Espíritu no está ni en nosotros ni fuera de nosotros. Las Viejas Costumbres no son ni impuestas desde el exterior ni creadas en el interior, sino que son un ritmo tribal particular que nos preserva en la corriente de la Vida.

Como el aire que se desplaza con el viento, aquél que sigue las Viejas Costumbres recibe un gran poder que él o ella no contiene ni puede crear.

LA TIERRA MADRE

Los americanos no originarios de este continente –pese a estar en su mayor parte tan desequilibrados espiritualmente– están también obligados a actuar según las leyes del Gran Espíritu. Incluso para construir con hormigón sobre nuestra Madre y hacer sus edificios, han de seguir las «leyes de la naturaleza» en cierta manera, y si no lo hacen sus edificios seguirán esas «leyes» cayéndose.

Nadie puede apartarse del Gran Espíritu, y

si se actúa sin reverencia y sin conciencia, se llega a ser una ruina espiritual (y quizás física) a causa del desequilibrio creado; así, echarse a un lado mientras se anda al borde de un alto acantilado no viola la Naturaleza, pero puede conducir a la muerte.

La mayoría de los americanos no originarios de este continente se hallan atrapados en procesos que no comprenden, a los cuales no se pueden adaptar, y que les destruye espiritual y físicamente. Se niegan a comprender que el intentar controlar la Máquina que les contiene totalmente no es más que una ilusión. Y, como miembros de nuestra especie, sirven para advertirnos de lo que nosotros podríamos también llegar a ser.

Toda nuestra existencia está hecha de reverencia. Nuestros rituales renuevan la armonía sagrada que hay en nosotros. Cada uno de nuestros actos –comer, dormir, respirar, hacer el amor– es una ceremonia que recuerda nuestra dependencia de la Madre Tierra y nuestro parentesco con todos sus hijos. Los cristianos separan lo espiritual de lo físico, ponen a la religión en su casilla y juzgan al mundo físico como maligno, malo y como la preparación vulgar de un mundo venidero.

EL SENTIDO DE LO SAGRADO

Por el contrario, para nosotros lo espiritual y lo físico son uno. Lejos de las dicotomías occidentales entre Dios y la humanidad, Dios y la naturaleza, la naturaleza y la humanidad, nosotros estamos junto a la Madre Tierra y al Gran Espíritu,

por la intimidad y el calor del corazón. A diferencia del dogma cristiano que afirma que el hombre es a la vez malo por naturaleza, y promovido a dueño de la tierra por derecho divino, nosotros sabemos que por pertenecer a nuestra sagrada Madre la Tierra, somos también sagrados.

Conformarse a las Viejas Costumbres significa vivir con el sentido de lo sagrado, mantenerse y andar derecho, respetar a nuestros hermanos y hermanas de las diferentes naciones y especies. Es abrirnos como el aire, como el cielo, a fin de conocer las montañas, las aguas, el viento, las luces del cielo, las plantas y los animales de cuatro patas, de seis patas, sin patas y los seres alados. Es respetar los comportamientos sagrados cuando se tiene que matar, cuando se ha de ahorrar sufrimiento, cuando se conocen amor, aflicción, cólera y alegría, y cuando es preciso morir.

Todo lo que nos da el Gran Espíritu es sagrado: la vida, la muerte, el deseo de evitar la muerte y el deseo de recibirla, la pena, el hambre, la cólera, el crecimiento. Para vivir en armonía con la Tierra y con toda vida, no se recurre a los juicios de valor de los occidentales, que aíslan lo que es etiquetado «bueno» (como la vida, el amor o lo que es agradable) y evitan lo «malo» o la dificultad (la obscuridad, la cólera, la incomodidad, el sufrimiento o la muerte). Estar en armonía con la muerte de un ser querido, por ejemplo, es conocer el sufrimiento; no suprimirlo, regarlo o escapar a él, sino fluir y crecer con él, sumergirse en él y celebrarlo.

Los modos de vida de cada nación permiten

la expresión de lo «negativo» de modo que cada uno puede mantener constantemente su equilibrio y armonía. «¡Es un buen día para morir!» gritó el Dakota en una batalla; para morir a la altura de la vida y la muerte en una pureza exquisita. Lo mismo que la extrema coacción de sí mismo en la Danza del Sol representa una liberación y una revelación, el éxtasis se halla en el encuentro explosivo de la vida y la muerte, del dolor y el placer.

LA VIDA NACE DE LA MUERTE

La muerte forma parte de la vida, y toda vida nace de la muerte. Nosotros matamos y morimos con la conciencia de lo sagrado y el respeto por lo sagrado. Cuando hemos de matar animales y plantas se hace con reverencia, respeto, gratitud y amor; y con la conciencia de que les pagaremos con nuestros propios cuerpos. Nuestros cuerpos no son nuestros sino de la Madre Tierra; ella nos permite vivir gracias a otros hijos suyos, se introduce constantemente en nosotros cuando observamos sus cuerpos y cuando, a nuestra vez, nos damos a ellos. Al morir, nuestros cuerpos vuelven a nuestra Madre y a sus hijos, que nos han prestado la vida; y nuestros espíritus se funden en la corriente de conciencia-energía, como una ola que refluye hacia el río. Todos los seres vivos se pertenecen mutuamente pues no somos seres separados, sino dinamismos, o las etapas de un proceso. No hay muerte, sólo una transformación.

Se puede trazar una gran diferencia entre las concepciones occidentales y las concepciones indias sobre el tiempo. La

percepción occidental del tiempo es lineal y progresiva: os desplazáis a lo largo de una línea, como el pasado detrás de vosotros y el futuro delante, y esperáis avanzar, progresar («tienes seis años, deja de actuar como un niño de dos años»). («Nos ha hecho falta un millón de años para salir del fango, y ahora hemos logrado ir a la luna»). Cada momento es considerado como una etapa con respecto a las otras; cada momento es superior a los momentos precedentes, pero no tan agradable como el que seguirá.

Esta progresión del tiempo lleva a la mayoría de los no-Americanos a negar al Gran Espíritu no progresista y a la Madre Tierra. Y provoca el comportamiento tiránico pero pretendidamente racional de los adultos con respecto a sus hijos (y recordad que, como eufemismo de «salvajes», nos llaman «niños»), y trae consigo la manera ciega y frenética con la que acostumbran a perseguir a las especies «inferiores» y su tentativa de destruir a los pueblos tribales.

La palabra «primitivo», derivada de la misma raíz que «primero», significa un estado primero, anterior, por oposición al estado «avanzado», desarrollado. Así, un pueblo tribal es juzgado en función de lo que los occidentales creen que debería llegar a ser finalmente; «pero esta evolución necesita ayuda», suspiran brincando de impaciencia ante la lentitud con la que estos seres atrasados aceptan el necesario Progreso.

A pesar de la existencia de estructuras sociales y económicas primitivas, Occidente define «primitivo» y «desarrollado» en términos de tecnología. Y la utilización

intercambiable de los términos «primitivo» y «tribal» origina la afirmación implícita de que si la tecnología se hace más compleja, las formas tribales desaparecerán. Como Occidente se ha servido de estas premisas para justificar la explotación colonial y el imperialismo cultural, esta afirmación se ha convertido en una profecía verificada.

UNA PERCEPCIÓN ESFÉRICA

Nuestra percepción del tiempo es, por el contrario, esférica –no hay ni pasado ni futuro, ya que ambos forman uno con el presente. Cada momento del tiempo se pertenece a sí mismo –la única interacción de acontecimientos infinitos desde el principio de los tiempos– y tiene consecuencias infinitas. Del mismo modo que cada punto del espacio es el centro del universo, cada momento es el centro del tiempo, el único y precioso instante para el cual la Tierra se ha preparado desde su origen. Nada progresa, avanza, ni mejora. Todo está en lo que ha sido y será. Un árbol de tres pies de altura no es ni superior ni inferior a un árbol de treinta pies. No es nunca ni superior ni inferior a lo que era, ni a lo que será. Ha de estar siempre en armonía consigo mismo. Si los europeos hubiesen llegado aquí cientos de miles de años más tarde, habrían encontrado una tecnología más compleja, pero no seríamos superiores a lo que éramos.

LAS VIEJAS COSTUMBRES

La tecnología es una forma muy superficial

de crecimiento. Un pueblo tribal, para el cual la espiritualidad prevalece sobre todo, experimenta cada cosa nueva o vieja en función de una armonía espiritual y social; a su propio paso este pueblo le asimilará o rechazará de acuerdo con su ritmo espiritual.

Todo eso no es nuestras culturas. Es la base a partir de la cual se desarrollan nuestras culturas. No creamos nuestras naciones por nosotros mismos; ni tampoco nos llegan del exterior. Se modelan a partir de la forma bruta de nuestro éxtasis, es decir, proceden del Gran Espíritu.

Ser consciente de la existencia es aterrador y sagrado. Nuestra conciencia reflexiona sobre sí misma: las palabras nos son dadas. El verbo ha de ser tratado con respeto, si no su poder se vuelve incontrolado y obra para el mal. Mentir era impensable según las Viejas Costumbres, pues abusar de la palabra es poner en peligro la nación. Las personas que no respetan a la palabra permiten que las palabras creen mundos que los encierran y en los que viven permanentemente. Esta es la manera en la que la mayoría de los no-americanos de origen llegan a pretender que su especie es el ombligo y finalidad del mundo y que todo el resto está subordinado y es insignificante.

La palabra no contiene la vida de lo que refleja, la palabra es como el cristal que concentra el rayo de luz. Yo oriento el cristal hacia alguna cosa y a través de él podéis ver lo que señalo. Pero la extensión de la palabra es limitada, y por eso nos ha sido dado el canto, nacido como una ola que fluye en nosotros, individual o

colectivamente, en un precioso momento de consciencia unificada. Por el canto, resonamos con el pulso de la tierra. El canto es eterno, pero como una superficie plana, por eso la ceremonia nos es dada por la sacralidad que nos rodea, extendiéndose por todas partes para siempre.

Por medio de ella, lo sagrado toma forma. Pero la ceremonia está limitada en el tiempo, por eso tenemos nuestra consciencia individual, que nos permite sentir, adquirir experiencia y conocimientos; y como individuos, somos de toda la tierra y de todos los tiempos. Poco importa si una nación tiene una antigüedad de varios milenios; es nueva, se crea, crece. El lenguaje, los mitos, las leyendas, los cantos, las ceremonias, el arte, son en un momento dado manifestaciones de la consciencia tribal e instrumentos de la creatividad. En nuestros mitos y leyendas no hay distinción entre la historia física y la historia espiritual, porque no tendría sentido.

Si hemos creado mitos y tradiciones que, por ejemplo, le atribuyen la vida a un río, si actuamos y pensamos con esta mentalidad no nos oponemos a la realidad. Igual que esculpir un ciervo en un trozo de madera, no es imponerle a la madera una forma ajena: el trabajo de escultor, en función de las características especiales de la madera, crea una vida que existe en su mente y es, efectivamente, muy real. Poco importa el grado de «realismo» con el que se ve una cosa, su imagen no existe más que en el observador, lo cual no la hace menos real y verdadera. Los occidentales se esfuerzan en ver las cosas como «realistas» y por consiguiente confunden sus

percepciones con la realidad. Así pues, como ven tan poco y comprenden aún menos, se han visto llevados a crear el ridículo concepto de »sobrenatural« –literalmente, por encima de la naturaleza– y luego han tenido la audacia de aplicar esta palabra a las religiones de los pueblos que saben que la naturaleza lo engloba todo.

LAS VOCES DE LA CIUDAD

Nuestra adversidad no es sólo la nuestra sino la de nuestra Madre y la de todos sus hijos, incluido el bípedo blanco. Lo que ahora importa es la solidaridad en el seno de toda la especie humana, no sólo la solidaridad inter-tribal. No podemos proteger las Viejas Costumbres acurrucándonos mezquinamente, aislados en nuestra indianidad. Las Viejas Costumbres no pueden ni siquiera ser circunscritas –las formas exteriores de nuestra religión son simples instrumentos. Las Viejas Costumbres son los medios de realizar una total ósmosis con la tierra, y no podemos abandonarla ahora.

Estamos oprimidos sobre todo en el plano espiritual. Replicar en armonía con nuestras condiciones físicas actuales consiste en ofrecer ciertas formas de resistencia física. Hemos de consolidar nuestros corazones, nuestros espíritus y nuestras almas y ello significa negarnos a ser sometidos a los medios de la opresión: la privación material, la tiranía burocrática, la degradación y el desposeimiento de nosotros mismos fuera de nuestra Madre la Tierra.

Pero reconstruir las naciones indias exige

mucho más que la resistencia a estos medios. Sólo los que seguirán fieles a las Viejas Costumbres –que comprenden que éstas son la evolución, que las «nuevas maneras» proceden también del Gran Espíritu y que por consiguiente están incluidas en las Viejas Costumbres– sólo los que evitan acentuar o temer automáticamente las «nuevas maneras»; sólo ellos sobrevivirán como naciones. Cada uno de nosotros ha de conocer su nación, su lenguaje, sus mitos, su historia, sus ceremonias y sus costumbres para la vida de la nación.

Las viejas religiones y las costumbres tribales constituyen el marco de referencia que nos permite absorber las nuevas. Desde nuestro fuero interno creamos los profetas y los jefes espirituales que guiarán a cada nación para que siga su propio camino a través de estas circunstancias nuevas. Pueblo mío, no hay mundo «moderno». Ni hay siquiera mundo blanco; hay el mundo del Gran Espíritu y el mundo de la Madre Tierra. Por las antiguas costumbres sagradas hemos sabido esto, y sólo a través de ellas podremos sobrevivir en cuanto pueblos y en cuanto naciones.

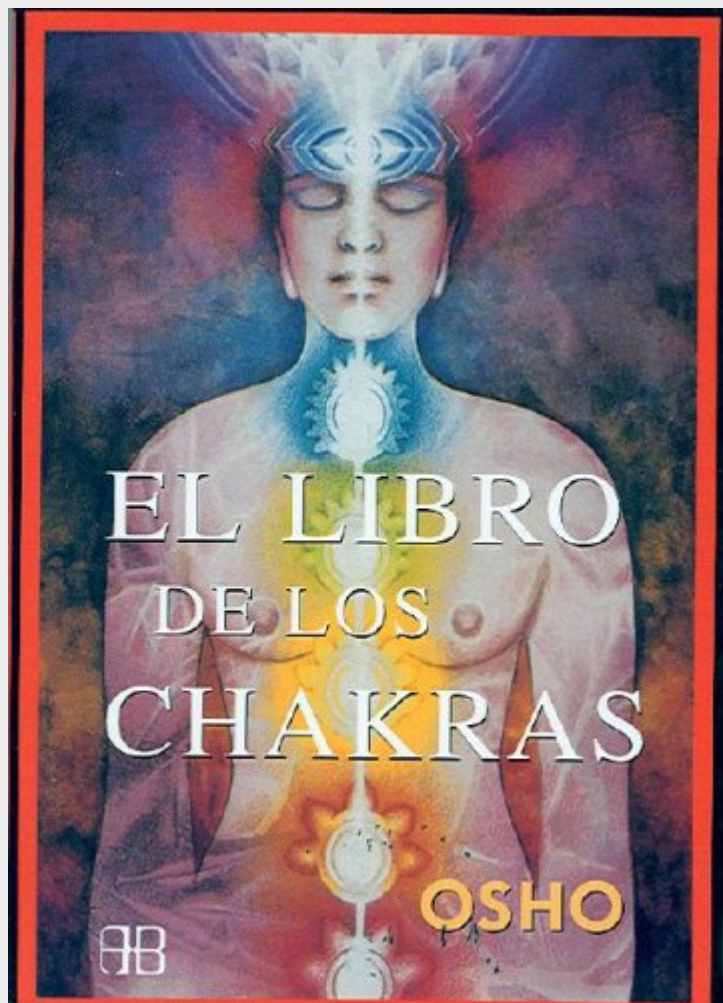
Pueblo mío, en la ciudad oigo estas voces. Me llegan no sólo por la lluvia o los pequeños crujidos de la capa de cemento. Se expresan también en las grietas de los pilares de cemento que tienen la forma de los árboles en invierno, y por los arco-iris en los charcos de aceite de la calle. He hablado.

Jefe Gayle High Pine

Publicado en Cielo y Tierra. Primavera 82,

núm.1

Libro_02. El libro de los chakras



**El libro de los chakras. Osho. Editorial
Arkano Books**

Osho dibuja ante nosotros un mapa de los chakras, comparándolos con los siete colores del arco iris, las siete notas musicales y los siete días de la semana que tardó Dios en crear el mundo según la teología cristiana.

Nos habla en detalle de los sueños y de la relación de éstos con los cuerpos sutiles y de cómo profundizar en ambos a través de la meditación.

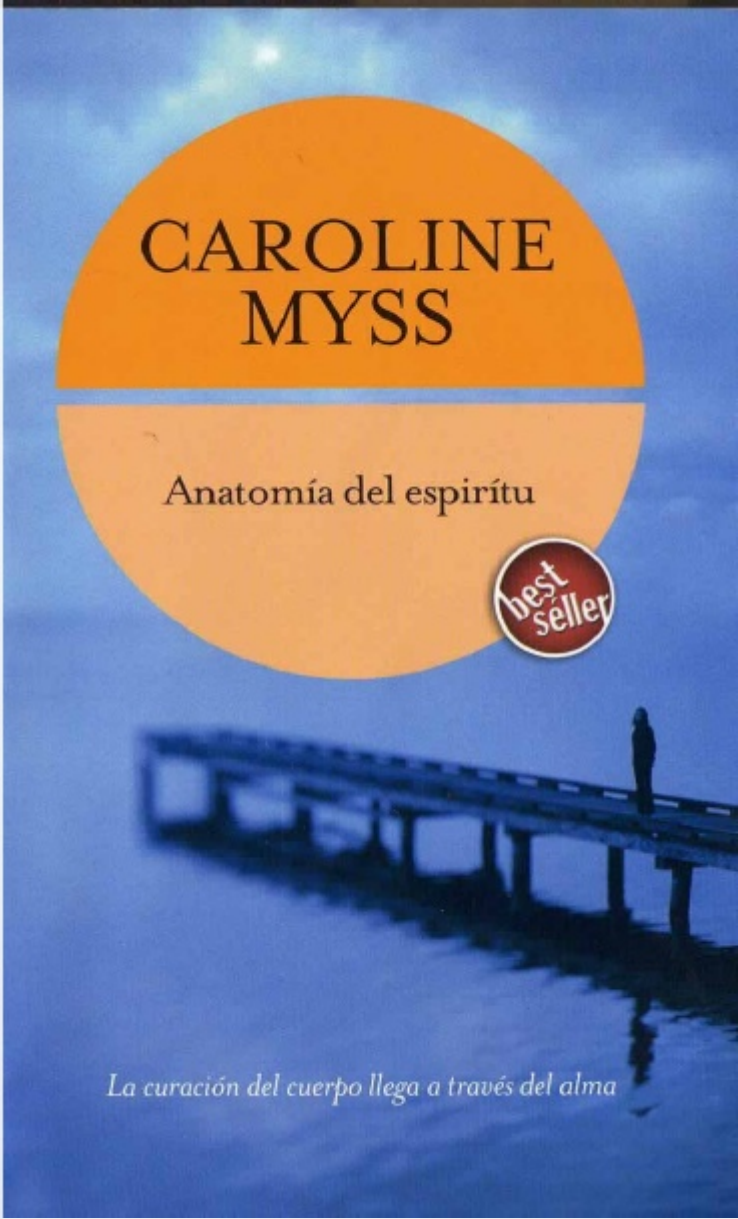
Nos propone una serie de vías para purificar el cuerpo sin torturarlo (ayuno, alimentación natural, respiración, yoga, la no represión,..). Nos habla del tantra en

relación al mundo de los chakras, del encuentro en tu interior de lo masculino y lo femenino.

Nos descubre la forma de desbloquear y purificar cada uno de los chakras para que la energía pueda fluir llevando a tu cuerpo a una mayor armonía.

Pero también nos recuerda: '...Lo primero que tenemos que entender sobre el ser humano es que todavía no existe. Sólo existe en potencia, es una posibilidad. El ser humano puede llegar a ser, es una promesa...'

Libro_01. Anatomía del espíritu



CAROLINE
MYSS

Anatomía del espíritu

best
seller

La curación del cuerpo llega a través del alma

**Anatomía del Espíritu. Caroline Myss. Edit.
Zeta bolsillo**

Tarde o temprano todos los seres humanos enfermamos y el dolor reduce nuestra capacidad para el trabajo y el placer, llegando incluso a arrebatarnos la vida. Sin embargo pocas son las personas conscientes de que la enfermedad aparece cuando malgastamos nuestra energía. permitimos que nos la roben o la encarrilamos hacia objetivos erróneos.

Comprenderlo así nos abre el camino de la autocuración, un milagro posible si interpretamos las dolencias del cuerpo como lo que lo de verdad son: expresiones de un malestar espiritual que SI tiene curación.

Los miedos, las fobias, la falta de autoestima o el afán excesivo de control pueden tener repercusiones físicas

insólitas y de difícil diagnóstico, que solo podemos resolver aprendiendo a mantenernos en contacto con nuestro YO más hondo.

Aprender el lenguaje del sistema energético humano es un medio para comprendernos a nosotros mismos, un medio para salir airoso de estos retos espirituales. Al comprender la anatomía de la energía identificaremos las pautas o modalidades de nuestra vida, y la profunda interrelación que existen en el funcionamiento de mente, cuerpo y espíritu. Este conocimiento propio nos proporcionará placer y paz mental, y al mismo tiempo lo conducirá a la curación emocional y psíquica.

Nos rodea una energía emocional generada por experiencias interiores y exteriores, tanto las positivas como las negativas. Esta fuerza influye en el tejido físico interno del cuerpo. De esta manera, la biografía de una persona, es decir, las experiencias que conforman su vida, se convierte en su biología.

LA BIOGRAFÍA SE CONVIERTE EN BIOLOGÍA

Nuestro cuerpo contiene nuestra historia, todos los capítulos, párrafos, y versos, línea a línea, de todos los acontecimientos y relaciones de nuestra vida. Un miedo, por ejemplo, activa todos los sistemas corporales, el estómago se tensa, el ritmo cardíaco se acelera y tal vez el cuerpo comienza a sudar. Un pensamiento amoroso puede relajar todo el cuerpo

Todos tenemos sentimientos negativos, pero no toda aptitud negativa produce

enfermedad. Para crear enfermedad, las emociones negativas tienen que ser dominantes, por ejemplo, una persona puede saber que debe de perdonar a alguien, pero decide que continuar enfadada le da mas poder.

Continuar obsesivamente enfadada la hace mas propensa a desarrollar una enfermedad porque la consecuencia energética de una obsesión negativa es la impotencia. La energía es poder, y transmitir energía al pasado pensando insistentemente en acontecimientos penosos resta poder al cuerpo, (o sea lo debilita) y puede conducir a la enfermedad.

El poder (que nos da la energía) es esencial para sanar y para conservar la salud. Las aptitudes que generan sensación de impotencia no solo conducen a una falta de estima propia, sino que también agotan la energía del cuerpo físico y debilitan la salud en general.

EL PODER PERSONAL ES NECESARIO PARA LA SALUD...

Muchas personas desarrollan una enfermedad cuando pierden algo que para ellas representa poder, como dinero, un trabajo o cuando pierden a alguien a quien han investido de poder o de su identidad, como el cónyuge, un progenitor o un hijo. Nuestra relación con el poder esta en el núcleo de nuestra salud.

Para que una terapia alternativa tenga éxito es necesario que el paciente tenga un concepto interno del poder, una capacidad para generar energía interna y recursos

emocionales, como por ejemplo, creer en su autosuficiencia. Es necesario tomar conciencia de lo que nos da poder.

La curación de cualquier enfermedad se facilita identificando nuestros símbolos de poder y escuchando los mensajes que el cuerpo y las intuiciones nos envían acerca de ellos.

LA PERSONA PUEDE SANARSE SOLA

Curación total y cura no son lo mismo. Se produce una «cura» cuando la persona ha logrado controlar o detener el avance físico de una enfermedad. Curar una enfermedad física, sin embargo, no significa necesariamente que se haya aliviado también el estrés emocional y psíquico que formaba parte de ella. En este caso es muy posible, y con frecuencia probable, que la enfermedad reaparezca.

El proceso de la cura es pasivo, es decir, el paciente se inclina a ceder su autoridad al médico y al tratamiento prescrito, en lugar de desafiar activamente la enfermedad y recuperar la salud. La curación en cambio es un proceso activo e interno que implica investigar las aptitudes, los recuerdos y las creencias con el deseo de liberarse de todas las pautas negativas que impiden la total recuperación emocional y espiritual.

Conseguir salud, felicidad y equilibrio energético se reduce a centrar más la atención en lo positivo que en lo negativo, y a vivir de una manera espiritualmente coherente con lo que sabemos que es la verdad.

LA CONCIENCIA Y SU CONEXIÓN CON LA CURACIÓN

Durante las cuatro últimas décadas se ha escrito mucho sobre el papel de la mente en la salud, nuestras actitudes tienen un papel importantísimo en la creación y la destrucción de la salud corporal. La depresión, por ejemplo, no solo afecta a la capacidad de sanar, sino que deteriora directamente el sistema inmunitario. El enfado, la amargura, la rabia y el resentimiento obstaculizan el proceso de curación, o lo impiden totalmente. La voluntad de sanar tiene un enorme poder, y sin ese poder interior una enfermedad suele salirse con la suya.

LA CONCIENCIA Y LA MUERTE

¿Significa esto que las personas que no se curan no han conseguido ampliar su conciencia?, NO, en absoluto. Morir no significa no haber sanado. La muerte es una parte inevitable de la vida. La realidad es que muchas personas si se curan de sus tormentos emocionales y psíquicos, y por lo tanto mueren «sanadas».

Al igual que nacemos en el momento idóneo para que nuestra energía entre en la tierra, también hay un momento idóneo para dejar la tierra, No tenemos que morir con dolor y enfermedad. La mente consciente es capaz de liberar el espíritu del cuerpo sin tener que soportar el dolor del deterioro físico. Esta elección la podemos tomar todos.

Tomar conciencia significa cambiar las

reglas según las cuales vivimos y las creencias que conservamos. Nuestros recuerdos y aptitudes son literalmente las reglas que determina la calidad de vida y la fuerza de los lazos con los demás.

¿PUEDEN SER CURADAS TODAS LAS ENFERMEDADES?

Si, por supuesto, pero eso no quiere decir que todas las enfermedades van a ser curadas. A veces una persona tiene que soportar una enfermedad por motivos que le servirán para afrontar sus miedos y su negatividad.

Y a veces a una persona le ha llegado la hora de morir.

La muerte no es el enemigo, es el miedo a la muerte.

Fragmento_29. Las cinco reglas

La señora Pepita, bien equilibrada y orgullosa de 92 años de edad, estaba completamente lista como cada mañana a las 8 en punto, con su cabello bien peinado y un maquillaje perfectamente aplicado pese a ser casi ciega, dispuesta a mudarse hoy a un asilo de ancianos. El que había sido su marido durante 70 años había muerto, lo que hacía necesario el traslado. Después de muchas horas de esperar pacientemente en la

recepción del asilo de ancianos, ella sonrió dulcemente cuando le comunicaron que su habitación ya estaba lista. Mientras ella maniobraba su andador al ascensor, yo le daba una descripción detallada de su pequeño cuarto, incluyendo las sábanas y cortinas que habían sido colgadas en su ventana. «Me encantan», dijo ella con el entusiasmo de un chiquillo de 8 años al que acaban de mostrar un nuevo cachorro. «Sra. Pepita, usted aún no ha visto el cuarto... espere». «Eso no tiene nada que ver», dijo ella. «La felicidad es algo que uno decide con anticipación. El hecho de que me guste mi cuarto o no me guste, no depende de cómo esté arreglado el lugar, depende de cómo yo arregle mi mente. Ya había decidido de antemano que me encantaría». «Es una decisión que tomo cada mañana al levantarme».

«Estas son mis posibilidades: puedo pasarme el día en cama enumerando las dificultades que tengo con las partes de mi cuerpo que ya no funcionan, o puedo levantarme de la cama y agradecer por las que si funcionan. Cada día es un regalo, y por el tiempo que mis ojos se abran me centraré en el nuevo día y en las memorias felices que he guardado en mi mente.... sólo por este momento en mi vida. La vejez es como una cuenta bancaria...uno extrae de lo que había depositado en ella». «Entonces, mi consejo para ti sería que deposites gran cantidad de felicidad en la cuenta bancaria de tus recuerdos». Gracias por lo que has hecho para llenar mi banco de memorias.

Recuerda estas simples 5 reglas para ser feliz:

1. Libera tu corazón de odio.

2. Libera tu mente de preocupaciones.
 3. Vive humildemente.
 4. Da más.
 5. Espera menos.
-
-

Fragmento_28. La meditación abre la mente

La meditación abre la mente al mayor misterio que tiene lugar a diario y a cada hora; ensancha el corazón para que pueda sentir la eternidad del tiempo y la infinidad del espacio en cada latido; nos da una vida en el mundo como si estuviéramos en el paraíso; y todas esas acciones espirituales ocurren sin necesidad de refugiarnos en ninguna doctrina, simplemente por el hecho de asirnos con firmeza a la verdad que yace en lo más íntimo de nuestro ser

Shunryu Suzuki Roshilo
