

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 mi 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 hiera. 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 violentamente. 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 sosegarnos 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.

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 conciencia 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 dadas manifestaciones de la conciencia 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

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

Fragmento_27. Nuestro miedo más profundo



Nuestro miedo más profundo es reconocer que somos inconcebiblemente poderosos. No es nuestra oscuridad, sino nuestra luz, lo que más nos atemoriza. Nos decimos a nosotros mismos: «¿Quién soy yo para ser alguien brillante, magnífico, talentoso y fabuloso?». Pero en realidad, ¿quién eres tú para no tener esas cualidades? ¡Eres un hijo de Dios!

Empequeñeciéndote no sirves al mundo. No tiene sentido que reduzcas tus verdaderas dimensiones para que otros no se sientan inseguros junto a ti. Hemos nacido para manifestar la Gloria de Dios, que reside dentro nuestro. Y Él no habita únicamente en algunas personas. Habita en todos y cada uno de nosotros. Y a medida que permitimos que nuestra luz se irradie, sin darnos cuenta estamos permitiendo que otras

personas hagan lo mismo. Al liberarnos de nuestros propios miedos, nuestra presencia automáticamente libera a otros.

Nelson Mandela

Fragmento_26. Meditación y conexiones neuronales



La meditación y la disciplina mental pueden cambiar el modo de trabajar del cerebro. A los monjes budistas la meditación les permite alcanzar niveles de consciencia inusuales gracias a la creación de conexiones neuronales que no existen en los individuos que no suelen realizar prácticas contemplativas.

Así lo han comprobado los investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison (EE UU) que desde 1992 llevan a cabo un estudio en colaboración con el actual Dalai Lama y otros monjes budistas muy experimentados en el arte de la meditación.

Los últimos resultados del estudio de Richard Davidson, neurocientífico integrante del proyecto de investigación, y sus colegas han sido publicados en la revista 'Proceedings of the National

Academy of Sciences’.

Hasta ahora estos fenómenos se interpretaban recurriendo a fuerzas metafísicas. Hoy, gracias a este estudio, los efectos de estas prácticas se han ‘traducido’ al lenguaje científico. Los monjes budistas que llevan largo tiempo practicando meditación presentan una gran actividad en una zona determinada del cerebro, justo detrás de la parte izquierda de la frente, en la corteza prefrontal izquierda.

En los individuos que no practican meditación este área no es muy activa, aunque sí lo es con más frecuencia en aquellos que tienen un carácter optimista y poco ansioso.

«Hemos observado que los monjes que llevan meditando largo tiempo registran una actividad en esa parte del cerebro realmente alta», explica Davidson, que desarrolla la investigación en el Laboratorio de Imagen Funcional del Cerebro y Comportamiento.

Asegura que alcanzar este grado de actividad cerebral en ese área requiere un entrenamiento, al igual que los jugadores de tenis, por ejemplo, mejoran con la práctica en la ejecución de este deporte.

Monjes y estudiantes

Todo comenzó cuando en 1992 el Dalai Lama invitó al doctor Davidson a su casa en Dharamsala, en la India. Los monjes budistas cuentan con una tradición centenaria de meditación y recogimiento, de modo que la curiosidad llevó al Dalai Lama proponer al investigador el estudio del

cerebro de los monjes budistas de su comunidad.

Ocho de los monjes más duchos en la meditación se prestaron como voluntarios para la investigación de Davidson. Son monjes que han practicado la introspección durante un tiempo estimado de 10.000 a 50.000 horas, durante un tiempo que oscila entre los 15 y 40 años. El grupo de control lo constituyeron 10 estudiantes sin experiencia previa en el arte de la meditación a los que instaron a dedicar una semana de 'entrenamiento' a la contemplación.

Colocaron una red con 256 sensores eléctricos en la cabeza de los monjes y de los voluntarios y se les animó a meditar durante un rato.

Los datos registrados por la red de sensores en los monjes budistas fueron impresionantes. «La amplitud de las ondas gamma recogidas en algunos de los monjes son las mayores de la historia registradas en un contexto no patológico», indican en el artículo.

La altísima amplitud de estas ondas tiene su explicación en la suma de las que emiten las diferentes neuronas. Durante la meditación, los monjes conseguían poner en fase (sincronizar) un número de neuronas muy elevado.

Un cerebro cambiante

La versión más aceptada hace unos años sobre el desarrollo de nuestro cerebro indicaba que las conexiones neuronales se fijan cuando somos bebés y niños y no varían durante la edad adulta. Pero en la

última década, las nuevas técnicas de neuroimagen han permitido observar cambios en las conexiones neuronales habituales durante la edad adulta y se ha comenzado a hablar de la llamada 'neuroplasticidad' o continuidad del desarrollo cerebral durante la edad adulta.

Hoy en día, multitud de estudios constatan que el cerebro no es estático sino que cambia dinámicamente a lo largo de la vida del hombre.

En opinión de estos científicos, los resultados del estudio indican que el cerebro, con un correcto entrenamiento, puede desarrollar funciones y conexiones neuronales nunca imaginadas.

A pesar de todo, el Dalai Lama, al que le fue otorgado el Premio Nobel de la Paz en 1989, no cree que los científicos puedan explicar el nirvana. «La ciencia puede desvelar que ciertas técnicas podrían ayudar a distinguir los porqués de una vida feliz o una miserable, pero la comprensión profunda de la naturaleza de la mente sólo puede alcanzarse a través de la meditación».

América Valenzuela

Fragmento_25. Oración de San Francisco



Oh Señor, haz de mi un instrumento de tu
paz:

Donde hay odio, que yo lleve el amor.

Donde hay ofensa, que yo lleve el perdón.

Donde hay discordia, que yo lleve la unión.

Donde hay duda, que yo lleve la fe.

Donde hay error, que yo lleve la verdad.

Donde hay desesperación, que yo lleve la
esperanza.

Donde hay tristeza, que yo lleve la
alegría.

Donde están las tinieblas, que yo lleve la
luz.

Oh Maestro, haced que yo no busque tanto:

A ser consolado, sino a consolar.

A ser comprendido, sino a comprender.

A ser amado, sino a amar.

Porque es dando, que se recibe;

Olvidándose de sí mismo es

como se encuentra a sí mismo

Perdonando, que se es perdonado;

Muriendo, que se resucita a la Vida Eterna.

Fragmento_24. El ojo del espíritu



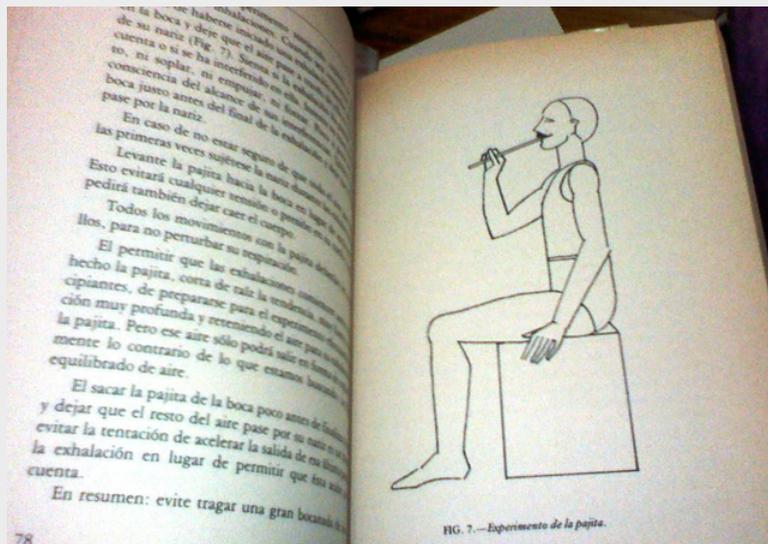
Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco.

Así pues, cuando usted descansa en la conciencia simple, clara y omnipresente, usted reaparece con las cualidades y virtudes de sus posibilidades más elevadas, como la compasión, la sabiduría discriminativa, el discernimiento, la intuición cognitiva, la presencia curativa, el recuerdo airado, las habilidades artísticas, las destrezas atléticas, las virtudes pedagógicas o algo (por qué no) tan sencillo como ser el mejor jardinero del barrio. Y sea cual fuere la forma de su propia resurrección, no lo hará motivado por la gran búsqueda, sino impulsado por el gran deber, por su Dharma ilimitado, por la manifestación de sus potencialidades más elevadas, y entonces el mundo comenzará a cambiar gracias a usted. Y usted nunca se desalentará, nunca temerá fracasar en su gran misión y nunca se alejará de ella, porque la conciencia simple y omnipresente se halla con usted, ahora y siempre, hasta

el fin de todos los mundos, porque ahora, siempre e interminablemente siempre, lo único que existe es el Espíritu, la conciencia intrínseca, la conciencia simple de esto y nada más.

Ken Wilber

Fragmento_23. ABC de la respiración



Pero ¿cuál es entonces la mejor forma de respirar?, o ¿cómo debería respirar?. No existe, sin embargo, ninguna forma única de respirar que sea la buena o la óptima que debamos esforzarnos por alcanzar en todo momento. Respiramos de muchas formas distintas, y numerosas modalidades de respiración pueden ser adecuadas. La respiración es correcta no cuando funciona en todo momento de un determinado modo

«ideal», sino cuando lo hace permitiéndose un libre ajuste, un cambio de cualidad dependiendo de nuestras necesidades en cada momento, de forma que nos sustente adecuadamente cuando tengamos que enfrentarnos a los diversos retos y desafíos de nuestra vida. El correr exige un tipo de respiración muy distinto del dormir; la atención y viveza necesarias para una entrevista importante, una calidad de respiración diferente de la apropiada para una charla casual con un amigo. La ira nos hará respirar de forma distinta que la serenidad. Un cierto tipo de respiración puede ser el correcto para una situación, pero inadecuado para otra. Algunas veces vendrá a cuento una respiración muy profunda, mientras que otras una respiración más hueca o vacía. Lo que ocurre es simplemente que no existe una única forma óptima de respirar”.

Carola Speads

Fragmento_22. Notas sobre el lenguaje



Las lenguas modernas están impregnadas de patriarcalismo. Es hora de superarlo; nuestro tiempo necesita recuperar urgentemente la dimensión femenina de la vida, y las mujeres, en particular,

recuperar sus derechos. Pero ni el matriarcalismo (aunque a veces lo deseemos) ni un dualismo entre hombre y mujer son soluciones satisfactorias.

El término latino homo significa ser humano y no hombre ni mujer. Designa la totalidad de la persona, en la cual existen polaridades, pero no escisiones. Sexo, género y polaridad –el sexo biológico, el género gramatical y la estructura polar de la realidad– son tres cosas distintas. Femenino y masculino no es lo mismo que hombre y mujer; el sol o el cabello no son biológicamente masculinos, ni la luna o la mano, femeninos, aunque en ambos casos hablemos de género. Yin y yang, cálido y frío, luz y oscuridad, son polaridades que pertenecen al conjunto de la realidad y que no pueden ser reducidas a masculino o femenino, ya que el sexo biológico sólo es una de estas polaridades.

Llamo sexomorfismo o sexomorfización de la realidad a nuestra tendencia moderna a reducir la diversidad situándola en el paradigma de una sola diferencia, a ver la realidad únicamente según la imagen del hombre (antropomorfismo) y al hombre únicamente según la imagen del sexo (sexomorfismo). El género gramatical de la palabra «hombre» es masculino: «él» se refiere al género, no al sexo. Desde hace décadas defiendo un nuevo género, no el neutrum (ni... ni, o sea, castración), sino el utrum (tanto... como), y ello en todos los ámbitos de la realidad, es decir, también respecto a lo divino, lo humano y lo cósmico. Mientras, utilizo el masculino en sentido inclusivo, sin darle el derecho de dominio sobre la totalidad y sin contribuir, mediante el plural o las

repeticiones (hombre-mujer, dios-diosa, etc.), a la fragmentación de la realidad.

El hecho de sentirme cómodo en varias lenguas y de no privilegiar a ninguna de ellas, ya que ninguna me pertenece, me hace estar más atento a mi deber como oyente (y, por lo tanto, obediente—ab audire) de la lengua hablada. Por esta razón, presto atención a la etimología de las palabras y a su parentesco, y estoy convencido, además, de la imposibilidad de una lengua universal única. Por eso hay en este libro abundantes citas en lenguas extranjeras, por las cuales quisiera dar las gracias a la editorial. Estas palabras extranjeras han de indicarnos simplemente que no estamos solos en nuestra tarea y que nada puede ser reducido a una sola forma de expresión ni a ninguna lengua. La lengua —como la sabiduría— tiene muchas moradas.

Raimon Panikkar
