

## FRAGMENTO DE

## EL HALLAZGO DE LA SERENIDAD

Juan Manzanera

Ediciones Martinez Roca S.A.

1

### El aroma de la conciencia

#### La naturaleza del ser

Desde el nacimiento descubrimos que ciertas situaciones y cosas nos hacen daño, mientras que otras nos benefician. Ante esto aparece lo que será nuestro interés primordial para el resto de la vida, evitar sufrir y procurar ser lo más feliz posible. Todas nuestras acciones irán encaminadas a evitar lo dañino y atraer lo bueno. Sin embargo, a pesar de nuestro interés, no siempre estamos dotados para lograrlo; de hecho, con frecuencia el intenso anhelo de ser feliz nos lleva a situaciones de desdicha de las que sólo salimos con gran esfuerzo y dedicación; pero que nos incitan a perseguir más felicidad y atraen nuevas desgracias.

Conforme transcurre la vida y vamos experimentando situaciones, empezamos a creer que ciertas circunstancias concretas son la felicidad, y comenzamos a forjar las nociones que conforman la vida que nos haría dichosos. A partir de ahí, sin darnos cuenta y sin considerar cabalmente nuestras suposiciones, dedicamos todo nuestro empeño en conseguir ese modelo de vida. Invertimos años en hacerlo y la mayoría de las veces no lo alcanzamos; el resultado es una vida dando bandazos entre momentos felices y momentos desgraciados. Son muy afortunados los que llegan pronto a conseguir sus metas porque antes descubren que todo era una quimera y antes pueden enfocar su vida hacia algo más fructífero. Pero, la mayoría no llegamos a ello, nos quedamos atrapados en nuestra fantasía esperada y desperdiciamos la vida persiguiéndola.

No es solamente el hecho de buscar una posición económica, tener un chalet en un lugar retirado o un buen coche. Afortunadamente, la mayoría sabemos, hoy en día que la felicidad no consiste sólo en eso. Pero psicológicamente están presentes fantasías muy sutiles y menos conscientes. Por ejemplo, la persona que sueña tener una gran familia, la que sueña con poder retirarse un día a dedicarse a la contemplación o la que espera ser admirada por sus creaciones artísticas. Hay quien espera que llegue un momento en que todo el universo le aprecie y hay quien espera poder desaparecer solo en la inmensidad del cosmos; hay quien fantasea con la idea de ser admirado y respetado, y hay quien desea convertirse en un ser intangible. Tenemos metas personales, de carácter, inscritas en la imagen

que tenemos de nosotros mismos. A menudo no las conseguimos y en caso de obtenerlas no nos dan lo que esperábamos y nos dejan tan insatisfechos como antes. La cuestión es que nos mantienen ocupados lo que dura la vida.

Los maestros de la tradición espiritual dicen que hay mucho más que eso. Vivir puede ser más que moverse entre los polos del deseo de felicidad y el miedo a sufrir. Hay miles de facetas por explorar, mucho más que desplegar en el escenario del cosmos.

Lo hemos experimentado todo, hemos atravesado todas las vivencias salvo una, la conciencia de nuestra naturaleza. Hemos tenido grandes momentos de placer y gozo, difíciles pasajes por el dolor y la angustia; nos hemos movido en el plano vertical de arriba hacia abajo y viceversa, y en el plano horizontal de un lado a otro. Pero sólo hemos funcionado en dos dimensiones. En lo vertical hemos subido a la plenitud y el disfrute, y hemos bajado a la oscuridad emocional más densa. En lo horizontal hemos pasado de unas situaciones a otras, de unas personas a otras, de unas ocupaciones a otras.

Nunca hemos alcanzado la vida multidimensional, nunca nos hemos movido hacia la expansión de la conciencia en todas las direcciones del espacio y en todos los momentos del tiempo, y más allá de ambos. Y es justamente eso, el olvidar el resto de dimensiones y el vivir tan parcialmente lo que nos condiciona y nos empobrece. Sólo viviendo en la más completa dimensionalidad podemos llegar a la muerte plenamente satisfechos y entregarnos a ella sabiendo que todo está en orden. Sólo así podremos hacer que nuestro paso por la vida haya valido la pena. Sólo así nuestro legado a las futuras generaciones será verdaderamente loable.

Se trata de sensibilizar la atención para ser conscientes de lo que verdaderamente somos; de hecho, ahora mismo sólo vivimos con una conjetura de nosotros mismos, no nos experimentamos. Es como habernos forjado una idea a partir de lo que hacemos, vemos, sentimos, pensamos, e incluso lo que los demás nos dicen, nos ven, nos sienten, etc. Como vivir una deducción, un supuesto, pero no una vivencia directa. Es como cuando nos presentan una pieza de fruta de un país exótico y, sin probarla, viendo su color, su forma, su peso, su aroma, etc., decidimos el sabor que tiene e incluso si nos gusta.

En realidad nunca nos hemos probado, no conocemos el sabor de nuestro propio ser y nos ajustamos a una opinión, una presunción, consecuencia de pensamientos, carácter y demás. A menudo la propia inquietud, el instinto de verdad, nos lleva a indagar en nosotros mismos, pero lo que más hacemos es descubrir nuestro temperamento y personalidad, y de nuevo deducimos que eso es lo que somos; sacamos conclusiones prematuras y pensamos que estamos probando la fruta cuando, otra vez, sólo nos hemos quedado en uno de los envoltorios exteriores.

Aquello que en esencia somos, lo somos ya y lo seremos siempre, y lo que no somos, nunca lo seremos. Por consiguiente, se trata sólo de hacerse consciente, de llegar a tener presente en cada momento nuestra realidad. Tal vez, deberíamos hablar de expansión, depuración, un movimiento concéntrico hacia dentro y hacia fuera, alrededor del momento presente, en el que cada vez hay más claridad y conciencia, y la atención percibe con más nitidez la realidad que somos.

La tradición explica que en esencia todos somos profundamente espirituales, que no existe ningún ser

sin una esencia impoluta; dice que no existe nadie en un estado distinto al despertar último. Con esto nos indica que reconocer nuestra naturaleza esencial nos lleva a una vida más perfecta, pura, indestructible e iluminada. Somos seres radiantes y llenos de gozo, somos atemporales y eternos. Somos el Buda dorado irradiando luz en las infinitas direcciones del universo.

La persecución de la felicidad y el escape del sufrimiento son producto del desconocimiento, de la falta de conciencia de lo que somos. Como el hombre que camina decenas de kilómetros para conseguir agua, ignorante del manantial que brota en su propia casa.

## Revelación

Conocer nuestra naturaleza esencial nos produce un gozo sin precedentes; sin embargo, no es posible describirla. Se dice que se trata de algo inexpresable, inaccesible para la mente conceptual y racional. Además, sus características no pertenecen a las dimensiones espacio y tiempo, es atemporal y no ocupa lugar. De modo que no es una energía que tenemos dentro en algún lugar ni es una fuerza de naturaleza cósmica ni es un algo.

Usando el lenguaje, parece que estamos hablando de algo que está ahí dentro, en algún lugar en el interior de la persona; por ejemplo, entre el miocardio y la médula espinal. Pero no es así. Estamos señalando un fenómeno que va más allá de nuestros conceptos conocidos y que pertenece a una dimensión desconocida. El lenguaje nos habla de algo, nos da la idea de algo, pero sólo es una aproximación que no llega a describirlo. Aquello de lo que el lenguaje habla no existe, porque la naturaleza de gozo y plenitud no puede describirse, es inefable y trascendental.

A pesar de ello, eso no la convierte en algo misterioso e inalcanzable. Después de todo es lo que somos y está presente en cada momento de nuestra existencia. Además, hay numerosas cosas en el vivir cotidiano que no podemos describir. Las mismas experiencias sensoriales son indescriptibles. Nadie puede explicar a qué huele una flor o cuál es el sabor de un melocotón. Si no has probado una fruta como el mango por mucho que alguien te explique su sabor nunca lo conocerás hasta que lo pruebes. Así que no es tan raro encontrar cosas que siendo reales son indescriptibles. Por consiguiente, que algo sea inexpresable no lo convierte en impenetrable, y por supuesto, no lo hace menos real.

No es suficiente tener fe, también es importante obtener garantías sobre la realidad lo que estamos hablando. Para descubrir algo desconocido, algo que esté fuera de nuestro entorno familiar, lo primero que necesitamos es un marco conceptual amplio y honesto; Es el procedimiento que han seguido los grandes inventores y científicos, frente a las creencias de su época, con una mayor visión, formularon hipótesis completamente inaceptables por el paradigma reinante, y a partir de ahí comenzaron una nueva vía de investigación; así, llegaron a ver que eran falsas las hipótesis previas y consiguieron llegar a una teoría científica más precisa para explicar la realidad. Ampliar su concepto de la vida les permitió descubrir nuevas cosas; luego, años después cuando se inventaron los instrumentos de medida adecuados se pudo comprobar empíricamente lo que era una mera especulación hipotética. Por ejemplo, ya en el siglo IV a. C. , Hipócrates expuso que los sentimientos del hombre proceden del cerebro. En aquel tiempo sólo era una conjetura, una intuición. No ha sido hasta ahora, ya en el siglo XX, con los avances en los instrumentos de observación y la ciencia, cuando se ha visto, literalmente, mediante tomografías, tinciones, microscopía electrónica y demás, que las células del cerebro, las neuronas, se comunican mediante mensajes químicos y eléctricos, lo

cuales constituyen el sustrato de los sentimientos y las emociones.

De igual forma, descubrir nuestra naturaleza de gozo y plenitud requiere un enfoque análogo. Necesitamos una conciencia más amplia que la conciba, lo cual es un asunto muy delicado pues es fácil caer en fantasías, mitos y ficciones espirituales. Sin embargo, podemos hacerlo analizando tres aspectos que forman parte de nuestro ser. Se trata de reflexionar en la bondad de las personas, entender la esencia última de la conciencia y reconocer el potencial de cada uno.

En cuanto al primer aspecto, podemos ver que en todas las personas hay cierta bondad. Incluso hasta el más cruel de los individuos tiene momentos puntuales de bondad hacia algunas personas. Nadie es enteramente insensible a la influencia de la bondad. El budismo explica que en presencia de un ser compasivo hasta los animales más salvajes se vuelven dóciles. En cierta ocasión, un asesino andaba suelto por la región. Había matado a novecientos noventa y nueve personas, y sólo necesitaba matar una más para cumplir una promesa que había hecho a su maestro. Todos se ocultaban de él de modo que se dirigió a matar a su propia madre. Iba de camino, cuando vio a Buda y resolvió perseguirle. Buda caminaba despacio, lleno de bondad; sin embargo, el asesino no conseguía alcanzarle. Empezó a llenarse de rabia y aceleró el paso cuanto pudo. Buda le seguía sonriendo, sereno y bondadoso, y el asesino cada vez estaba más lejos de él. Finalmente, cayó agotado y Buda se sentó a su lado. El asesino no podía entender qué estaba sucediendo pero nadie le había mirado con tanta bondad. Dejó caer su cuchillo y llorando se inclinó ante el Maestro. Nunca volvió a hacer daño, se convirtió en un adepto y alcanzó el despertar espiritual.

Hay algo en la conciencia que nos facilita hacer el bien y que está íntimamente relacionado con su esencia. Todos los actos bondadosos son un efecto de nuestra realidad más íntima y está relacionada con la presencia perfecta de otros seres. Es decir, cada una de nuestras acciones positivas viene suscitada por nuestro ser más real y, asimismo, es fruto de la capacidad de recibir influencias de los seres más plenos. Esta facultad natural para captar lo positivo denota lo que somos en esencia, nuestra naturaleza de gozo y plenitud.

Si nos fijamos, todos los seres que llegan a la sabiduría tienen buen corazón; no hay un solo sabio o maestro que no posea bondad, es más en ellos sólo hay amor y compasión, sólo hay acciones benéficas. Nuestra capacidad de hacer el bien señala nuestro ser esencial, algo que conforme vayamos avanzando en la conciencia estará más en nuestra vida. En ciertos momentos actuamos con el corazón y eso habla de lo que somos. Si la bondad no fuera parte esencial de nuestro ser, conforme avanzamos en el proceso de depuración de la conciencia, llegaría un momento en que quedaría atrás; pero eso nunca ocurre, al contrario, cada vez está más presente y manifiesta en el comportamiento de cada día.

Una vez llegó al templo un anciano con el deseo de dedicar el resto de su vida a la contemplación espiritual. El maestro había dispuesto que tres de sus discípulos más avanzados recibieran a los visitantes y les instruyeran. Habitualmente, daban unos consejos básicos y les animaban a volver a sus hogares. Sólo los más capacitados eran aceptados a permanecer en el templo.

El anciano, llamado Divanyi, escuchó las instrucciones de uno de los discípulos pero no pudo entender una palabra. El discípulo, un poco frustrado, le condujo a otro de sus compañeros con la esperanza de que pudiera serle de más ayuda. De nuevo, Divanyi no pudo entender todo aquel

lenguaje. Le llevaron al tercer discípulo y de nuevo sucedió lo mismo. Viendo su total ineptitud le dijeron que no estaba preparado para permanecer allí y le indicaron que volviera a su hogar.

Divanyi se sintió desesperado, toda su vida había rezado para que llegara ese momento y, ahora que había llegado, no le admitían. Por su mente pasaron los pensamientos más oscuros. Cabizbajo se retiraba llorando cuando el maestro le vio desde la ventana de su estancia. Inmediatamente le mandó llamar. Habló con los discípulos y les instruyó para que le dieran trabajo limpiando el patio del templo.

No pasaron muchos meses cuando Divanyi alcanzó la realización espiritual. Los discípulos se quedaron perplejos, no podían entender cómo había sucedido.

–Maestro –preguntó uno de ellos– ¿cómo sabías que el anciano Divanyi iba a despertar tan pronto? Su mente estaba completamente cerrada.

–Su bondad –dijo el maestro–. Pude percibir su gran corazón y lo supe.

### La esencia compartida

La bondad es una de las pruebas de que el conocimiento de lo que somos nos desliza a un gozo imperecedero. Sin embargo, no es la única. La realidad de la conciencia es siempre la misma; esto significa que, en sentido absoluto, la conciencia llena de angustia, odio o cualquier estado negativo, no es diferente de la conciencia lúcida y compasiva de un ser despierto. En último término, todos los seres compartimos la misma esencia, no somos algo impuro que hay que exterminar para convertirnos en algo flamante, incólume y perfecto. Al contrario, los seres plenamente lúcidos y la gente corriente, compartimos la misma naturaleza, la verdad que nos conforma es idéntica, indistinta e indiferenciada. Las pasiones y sentimientos negativos que en ocasiones nos invaden, son estados que colorean la luminosidad natural de la conciencia, pero no la transforman. La conciencia sigue siendo pura y clara. No importa lo que suceda, la conciencia no puede dejar de ser como es. Es como el agua de un río. Las fábricas pueden echar sus productos químicos y los agricultores sus herbicidas y abonos, el agua puede volverse sucia y oscura; no obstante, nunca perderá sus características naturales de ser incolora, inodora e insípida. El agua estará sucia pero no es sucia. Así la conciencia, podrá enturbiarse y hacerse densa y oscura, pero nunca puede perder su realidad, una realidad que no difiere de aquella de los sabios. Así que tampoco la conciencia se halla en un estado inferior que hay que hacer evolucionar. No existe diferencia entre la naturaleza última de la conciencia de un sabio y la de una persona corriente, y esto apunta de nuevo a que todos los seres poseemos esa esencia que nos hace vivir en el gozo y la plenitud.

Por último, cualquier individuo tiene la capacidad de hacerse consciente de la verdad. Esto es, en la misma constitución de la persona está la capacidad de ver con claridad su naturaleza. La conciencia posee ese potencial, además de la capacidad de desarrollar estados cada vez más lúcidos y limpios. Debemos admitir que la conciencia es un fenómeno sumamente flexible y con un gran potencial para expresar sabiduría, amor, entrega, respeto, contentamiento, y demás; todas las cualidades que poseen los seres más evolucionados. De hecho, a menudo espontáneamente experimentamos momentos de gran lucidez y perspicacia. Este potencial forma parte constituyente de nuestra misma esencia y nos indica lo más real de nosotros. Por ejemplo, un animal hábil en la caza como un lince, siendo una cría es torpe e inútil; sin embargo, en su misma constitución está el potencial de ser muy diestro. Su

esencia de cazador e incluso todas sus características de lince, se hallan ya siendo un cachorro. Del mismo modo, todos los seres tenemos el potencial para el despertar espiritual y las cualidades ya se encuentran en nosotros. A veces se dice que están dormidas, pero tal vez sería más correcto decir que están ignoradas y abandonadas con lo cual, a falta de la atención suficiente carecen de nutrimento para desarrollarse y fructificar.

De modo que todos los seres tenemos esta esencia gozosa porque tenemos la sensibilidad para comportarnos con bondad, porque la condición última de nuestra conciencia es básicamente igual a la de los seres despiertos y porque cada uno poseemos el potencial para adquirir conciencia de la verdad.

### Las garantías de la verdad

Esta reflexión nos lleva a una visión más amplia; no obstante, todavía necesitamos probar que no estamos fantaseando. No es suficiente una suposición, necesitamos instrumentos adecuados para confirmarla. Es muy inspirador creerse puro y luminoso, y también un buen subterfugio para escapar del miedo, la fragilidad, la indefensión y todos esos sentimientos habituales de la vida humana. De hecho la mayoría de las veces nos aferramos a esta enseñanza espiritual con el único objetivo de sentirnos más seguros y protegidos. Afortunadamente, la auténtica enseñanza no permite actitudes falsas y compensatorias.

En cualquier caso, llegado a este punto es preciso confirmar que nuestra esencia de plenitud es algo real. Para ello, necesitamos un instrumento específico que lo haga. Y nos topamos con algo novedoso y además, controvertido. Esta vez no podemos emplear ningún detector ni aparato de medida, y no porque el desarrollo tecnológico todavía no lo haya inventado sino porque lo que queremos evaluar se caracteriza por su ausencia de forma, medida, volumen, sustancia y cualquier tipo de dimensión. Determinar la naturaleza esencial de cada ser está más allá de los aparatos que revelan las magnitudes físicas. Estamos hablando de un fenómeno intangible y trascendente, y sólo podremos atestiguarlo con algo de su mismo género.

En este caso, la herramienta es la conciencia. Pero no la conciencia cotidiana habitual que primordialmente es consciente de los mensajes que captan los órganos de los sentidos; sino una modalidad especial, aquella que percibe con claridad, libre de conceptos y prejuicios, y que refleja de un modo inequívoco lo que existe. Los maestros tibetanos expertos en profundos estados de meditación, declaran que entre los diferentes tipos de conciencia, hay uno de ellos que percibe la realidad de un modo directo e inmediato; le llaman la percepción directa de los yoguis. No es una mente común ni es frecuente, es algo que sólo poseen personas que tienen una gran capacidad de enfocar la atención sin distraerse durante muchas horas y que además, pueden mantener la lucidez necesaria en cuanto a la realidad. Son lo que en oriente llaman yoguis y se caracterizan por su gran concentración, su poderosa meditación y su visión sobresaliente. La cuestión es que todo lo que aparece en el campo perceptivo de este tipo de conciencia es real, dicho de otro modo esta mente valida la realidad.

En el norte de La India, junto al río Ganges vivían dos maestros, uno de ellos era un erudito versado en todas las escrituras sagradas; el otro no había estudiado y dedicaba horas a la contemplación de la madre divina. Las necesidades y problemas cotidianos hacían que los campesinos y aldeanos de todas las regiones fueran a ver a los sabios a pedir consejos e instrucciones. No obstante, apenas se acercaba gente a ver al erudito, sus consejos y citas no les servían de mucho; en cambio, el otro

maestro recibía múltiples visitas.

Un día el erudito un poco molesto, fue a visitar a su convecino.

–Me pregunto cómo es que viene tanta gente a verte –le dijo–. ¿Cuál es la escritura en que basas tus consejos, debe ser verdaderamente grandiosa?

El otro maestro le miró extrañado, él sabía poco de libros y manuscritos.

–Sólo hago lo que me dijo mi maestro –contestó–. Les observo con la mejor atención de que soy capaz hasta que veo quién me pregunta. Sólo entonces sé que necesita saber.

El erudito se dio cuenta de que sus conocimientos intelectuales le impedían mirar a los demás. Le faltaba atención y, desde entonces se dedicó a despertarla.

Es cuestión de percibir con una cierta calidad y quienes han llegado a este tipo de realización pueden atestiguar la verdad más profunda. Lograrlo es consecuencia de un trabajo constante con la meditación y el silencio interior, y de ahí lo insuficiente del mero estudio intelectual y racional. Por consiguiente, sólo llegamos a descubrir la certeza de nuestra suposición cuando llevamos la atención a ese nivel de serenidad y lucidez. Entonces, el sabor de la realidad cobra vida en nuestra existencia.

Así, aunque en esencia somos indescriptiblemente puros, no lo reconocemos porque carecemos de la conciencia para percibirlo. Estamos demasiado inmersos en otros tipos de conciencia, las que perciben el mundo sensorial, la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, las que perciben pensamientos y reflexiones, las que formulan creencias y argumentos, las que manifiestan opiniones... Lo que todas estas conciencias ven resulta tan fascinador y sugerente que no permitimos que se desarrollen otras modalidades; sobre todo, cuando se requiere un esfuerzo como en el caso de esa conciencia de los yoguis. En la actualidad, nuestra atención carece de calidad y precisión, y la verdad es inaccesible a nuestro campo de percepción.

Reflexionando sobre esto resulta claro el sentido de la meditación. Meditar es fundamentalmente un ejercicio de refinar la conciencia para adquirir ese instrumento penetrante, esa atención con la calidad necesaria para percibir la verdad final de nosotros mismos. Hay muchos ejercicios de meditación y muchas maneras de hacerla, pero todos ellos tienen el mismo fin, todos sirven para desarrollar la conciencia lúcida, la claridad mental que, de un modo inmediato y definitivo, se percata de la matriz de la existencia.

Con esto, también queda claro que por medio del camino espiritual no buscamos una realidad diferente más agradable y luminosa. No queremos trasladarnos a otro mundo más puro ni hacernos espíritus celestes. Queremos ver lo que existe y somos, de un modo integral, absoluto y concluyente. Y meditar es lo único que podemos hacer para desarrollar la sensibilidad y la lucidez necesarias para desvelar la realidad oculta. Por esta razón las psicoterapias y los grupos de crecimiento son insuficientes; sólo aquello que nos ayude a alcanzar este tipo de conciencia mencionado nos podrá mostrar la realidad y con ello el fin del sufrimiento.

Descubrimiento

Por lo dicho hasta ahora, queda claro que para descubrir eso presente e inmediato que constituye nuestra esencia más íntima, necesitamos cierta habilidad y dedicación. Por otro lado, si somos metódicos y nos damos el tiempo suficiente no hay ninguna razón para fracasar. Ahora, necesitamos unas condiciones mínimas y una base firme para emprender la tarea, sin ello no es posible tener la motivación suficiente para recorrer todo el proceso.

Lo primero es la confianza. Sin creer en algo no vamos a hacer nada por buscarlo. Si dudamos no tendremos la energía y el entusiasmo necesario. Así, las personas que tan sólo creen en lo que perciben con los sentidos o en lo que pueden comprobar empíricamente, es muy difícil que despierten a dimensiones diferentes. Es más, incluso aunque sucediera fortuitamente, no podrían reconocerlas ni les concederían el valor que tienen. Para llegar a una meta es preciso creer. En este caso, se necesita estar abierto a otras posibilidades, a otras formas de existencia y otros aspectos de la vida. Se necesita predisposición hacia la posibilidad de algo más allá de la muerte, lo que podríamos denominar el espíritu atemporal; tal vez, una sensibilidad, una intuición de ser más de lo que percibimos. En definitiva, una fe en la felicidad auténtica.

Además, hay que abandonar las ideas rígidas y absolutistas; en especial, la imagen de ser un ente separado del mundo, de ser un individuo substancialmente autónomo. Mientras sigamos creyendo que somos alguien con características propias y con un valor intrínseco, no podemos reconocer lo inmaterial e inefable. Esto, claramente cuestiona una de las opiniones más frecuentes de nuestra cultura, la idea del sujeto como un ente individual con existencia por sí mismo. Y este es el segundo obstáculo del proceso hacia el reconocimiento de nuestra esencia. La idea de algo inherente a la persona que tiene carácter permanente se convierte en el velo que impide reconocer lo ilimitado. A veces, incluso, se piensa que el sujeto es inmortal y va reencarnando de vida a otra, pero también esto es un modo de aferrarse a esta idea de solidez independiente y su efecto nubla la visión de la realidad última.

Es indispensable un trabajo personal, constante y profundo. Como antes mencionaba, la herramienta primordial es un tipo de atención de máxima precisión y calidad. Sin ella nunca podremos probar el valor de la verdad. De modo que estas personas que tan solo leen libros, asisten a cursillos y seminarios, buscan terapeutas o escuchan a maestros, tienen pocas posibilidades de alcanzarla. Sin la dedicación personal a desarrollar mayores capacidades, tan solo escuchar a los demás tiene un efecto restringido. No hay duda de que por medio de todas esas actividades se pueden adquirir conocimientos y algunas cualidades, pero el verdadero proceso de ver nítidamente la realidad sólo puede transitarse persistiendo en el esfuerzo individual. Los que tienen la fortuna de haber encontrado un maestro externo sabrán que la tarea de éste es conducirnos a nuestro propio maestro interno, y es éste quien durante la experiencia meditativa nos apoya y provoca la intuición certera. Incluso en las tradiciones en las que se habla de la transmisión del maestro, éste sólo tiene la función de iniciar el proceso y plantar la semilla que, luego, requiere cuidado y sustento para que fructifique. El trabajo es puramente interno y el maestro externo queda atrás después de ejercer su papel.

La actitud opuesta también constituye un obstáculo. Esto es, cuando uno se aísla y busca la meditación sin maestros, o cuando emprende un camino solitario ignorando a los demás, también deja algo pendiente e inconcluso. Una actitud individualista puede que sea provechosa en algún momento del camino, pero termina por consumirnos. A pesar de que permite alcanzar elevados estados de conciencia y formidables realizaciones espirituales, ignorar a los demás delimita el alcance

de la conciencia. Es decir, la apertura del corazón y el impulso a hacer el bien a la humanidad son vitales para expandir la conciencia y derribar el cerco que restringe la realización del solitario. En un momento dado es imprescindible para adquirir el empuje con el que franquear los últimos condicionantes. El amor, la compasión, la bondad y las demás cualidades que nos hacen vincularnos a los demás, constituyen un elemento ineludible para reconocer y vivir en el estado de nuestra esencia.

### El valor de la confianza

En los templos de La India se cuenta la historia de un joven que buscaba el despertar espiritual. Era sincero y lleno de fuerza de voluntad, aunque demasiado impetuoso e inquieto. No conocía las cualidades básicas ni las había desarrollado. Un día, fue a ver a un importante maestro, acreditado de un elevado poder espiritual. En su presencia, el joven formuló la pregunta que había estado cavilando durante meses:

–Maestro, he leído libros y he estudiado el camino, sé lo que hay que hacer y lo que no, pero creo que cada persona es un mundo. Usted me está viendo, ¿cómo puedo yo alcanzar el despertar espiritual?

El anciano sabio pasaba unas gastadas hojas de papel de arroz escritas con antiguos trazos y casi sin hacerle caso le habló:

–No eres diferente de mí.

Se quedó en silencio sin intención de decir nada más ante la mirada atenta del joven. Este quería escuchar algo más, quería recibir la enseñanza secreta que tanto ansiaba. El maestro se dio cuenta y añadió unas pocas palabras más:

–Debes creerme, ya estás despierto, no se trata de hacer nada sino sólo de darte cuenta. Mira con conciencia en tu interior. Tú eres el ser. Cree en mí.

Pero el joven no se quedó conforme, discretamente le agradeció al anciano su atención y se retiró. Estaba insatisfecho y frustrado, de manera que fue a buscar otro maestro. Recorrió muchos templos, hasta que conoció a quien le dio la confianza que buscaba.

Era un swami enérgico y vivaz, y vivía con un puñado de discípulos en un templo cerca del nacimiento del río Ganges. El joven formuló su pregunta tantas veces repetida, y el maestro le habló:

–Es difícil lo que pides; antes tienes que depurar tu mente y pasar por duros sacrificios.

–No me importa –dijo el joven– Estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario. Nada me importa más que mi vida espiritual.

–Bien, antes de darte la enseñanza deberás prepararte. Trabajarás para la comunidad, servirás a los demás y atenderás las necesidades de este santuario.

Así, el joven comenzó una larga etapa de limpiar letrinas, ayudar en la cocina, cuidar a los animales y todo una serie de tareas propias de una casa de labor. Pasaron varios meses e incluso años

y aunque en ocasiones su entusiasmo declinaba, se recordaba a sí mismo lo que tantas veces había leído en los libros acerca del servicio al maestro, que era el modo ideal de purificar la mente. Estaba convencido que pronto recibiría la enseñanza que le llevaría al despertar.

Fue preciso que pasaran doce años para que, un día el maestro le llamara en su presencia:

–Ha llegado el momento –dijo–. Has trabajado con entrega y fidelidad, y ahora tu mente está limpia. Ya nada te puede impedir aprehender la enseñanza.

Había llegado como un joven soñador y presuntuoso y ahora era un hombre maduro y sencillo. Los trabajos domésticos y el servicio le habían llevado a una actitud más abierta y a ser menos egocéntrico. Había empezado a apreciar a los demás y a desear aliviar sus problemas. Su mente estaba menos dispersa y más atenta a lo inmediato. Y el maestro le transmitió el anhelado conocimiento:

–No eres diferente de mí –dijo el swami–. Tú eres el ser, nada hay que recorrer. Mira en tu interior con la atención más lúcida de que seas capaz y descubrirás el infinito inseparable de la divinidad.

Las palabras del maestro le llegaron muy hondo y dejaron atrás todos sus prejuicios. El discípulo creyó firmemente en lo que estaba oyendo y la experiencia emergió sin obstáculos en su corazón. Luego, deslizándose a la superficie de la conciencia obtuvo la realización. Por unos instantes no existió el tiempo y no hubo realidad en las dimensiones, y su ser se hizo uno con todo.

Alzó los ojos y se encontró con el rostro bondadoso del maestro. Recordó que era exactamente lo mismo que había dicho el primer maestro. La enseñanza que a él le había parecido demasiado simple. Había estado siempre tan cerca...

El maestro le sonrió compasivo.

## Consecuencias

Hemos mencionado cuatro cualidades, confianza, sabiduría, concentración y amor. Todas ellas son necesarias para nacer a la conciencia de la realidad. Los maestros tibetanos las comparan con los cuatro requisitos para el nacimiento de un gran sabio y benefactor de la humanidad: una madre sana, la fecundación de un óvulo, la permanencia del óvulo en el útero el tiempo suficiente y una comadrona que colabore en el parto. Explican que del mismo modo, para que aflore la naturaleza esencial en la persona, se necesitan las cuatro cualidades: sabiduría, confianza, concentración y amor. La madre es el símbolo de la sabiduría que abandona la idea de un ego independiente, la fecundación representa la fe en el ser humano como algo más que una mera combinación celular, el útero es la firmeza de la concentración, el trabajo constante y comprometido con atención y lucidez. La comadrona es la compasión, la apertura a los demás, el compromiso de aportar felicidad al universo.

A pesar de ser algo tan inmediato no es fácil reconocer nuestra naturaleza esencial. Quizás sea debido a nuestra necesidad de sentirnos únicos y exclusivos, o acaso el gusto de fantasear nos ha enviciado. Tal vez, no queremos privarnos del mundo sensorial. De cualquier manera, nada ni nadie puede quitarnos lo que somos. Cualquier cosa que suceda está contenida en la realidad absoluta. Cuando sabemos que nuestra más íntima naturaleza es perfecta, no caben sentimientos de desánimo, ni

podemos perder. Sería muy distinto tener que convertirnos en algo que no somos, podría resultarnos totalmente imposible. Por ejemplo, la mayoría de la gente tenemos la imposibilidad de hacer patinaje artístico incluso aún sometiéndonos a un duro entrenamiento; nuestro cuerpo, sencillamente, no tiene la flexibilidad ni la gracia para ello. El patinaje es solo para un tipo de personas. Pero la naturaleza de gozo y plenitud es parte de todos nosotros, no depende del esfuerzo por ser algo diferente. No hay personas que tienen más que otras, ni hay más capaces que otros. Todos la poseemos, como todos tenemos corazón, piel y esqueleto; es algo que nos embebe y nos conforma.

Cuando estamos implicados en el proceso espiritual, un buen método para salir de los estados de desánimo, y sobretodo de la impotencia, es recordar y reflexionar sobre todo esto. Nos da ímpetu y nos inspira para seguir. Si estás atravesando un período difícil y sientes todo denso y oscuro, tal vez es el momento de recordar esta enseñanza milenaria. No se trata sólo de pensar y tener fe, porque eso no nos abriría a ninguna luz, sino de indagar en nuestro interior quiénes somos en realidad, quién está pasando por esa oscuridad, a quién se le está cayendo el mundo. Aun sin tener la capacidad de reconocer nuestra esencia, sólo la mera intuición del ser fundamental tiene el poder de calmar cualquier aflicción. Y nuevamente, eso es una prueba de su existencia. En esos momentos es muy útil recordar que sea lo que suceda en la vida, hay algo, una forma de conciencia que nos lleva más allá del sufrimiento.

Una notable consecuencia de todo esto es que no hay personas superiores a otras. No hay, en sentido absoluto, una diferencia intrínseca entre los seres. Aunque superficialmente encontramos quienes son más hábiles, mejor dotados o más bondadosos, en último término todos formamos parte de esa naturaleza esencialmente pura. Pensando así, no hay lugar para el orgullo. Muchas veces cuando nos introducimos en trabajos de crecimiento personal, tanto en lo espiritual como terapéutico, desarrollamos un sutil sentimiento de superioridad y de estar por encima del resto; tal vez por compensar el esfuerzo que estamos haciendo. Vemos continuamente gente que está muy bien sin trabajarse nada y es descorazonador ver que nosotros con tantas terapias y meditación estamos casi igual o peor. La cuestión es que empezamos a desarrollar ese sentimiento de creernos especiales y sabedores de secretos que los demás ignoran. Pues bien, no importa cuántos conocimientos esotéricos y privados tengamos ni cuántos procesos terapéuticos atravesemos, siempre seremos el mismo, nuestra realidad no va a cambiar. No seremos mejores que la compañera de oficina que sólo se interesa por la última noticia de la prensa del corazón o que el vecino que no se pierde un partido de fútbol. Todos somos iguales, todos poseemos la esencia del despertar como parte de nuestra naturaleza. En última instancia, nadie es mejor que nadie.

Y si nos detenemos a explorar esta idea, vemos que nos da la posibilidad de abrir el corazón. Muchas veces nos paraliza la crueldad y el egoísmo, y nos resulta imposible perdonar a ciertas personas y mucho más amarlas. Fijamos la atención en su comportamiento y en el daño que nos hacen o nos hicieron, y nos cerramos a lo demás. Recordar la naturaleza última abre el camino para sanar nuestro odio y nuestros rencores. Tal vez hayamos elegido el camino del odio, quizás prefiramos seguir enojados, pero más tarde o más temprano veremos cómo eso nos limita, nos confunde y nos inmoviliza. El resentimiento no deja crecer, embota y aniquila cualquier posibilidad de paz interior. De modo que un buen recurso para salir de ello es vislumbrar que tras el comportamiento, el carácter, el personaje y sus acciones, hay esencialmente un ser pleno. Esto abre las puertas a la entrada del amor, una cualidad imprescindible en todo camino hacia una mayor conciencia.

Estamos demasiado pendientes de nosotros mismos, lo que más nos importa son nuestros logros, capacidades y aspecto. Vivimos con una constante dedicación a nuestra persona. Ahora bien, cuando comenzamos a mirar más allá, empezamos a soltar. No nos queda más remedio que desprendernos porque vamos descubriendo que no somos nada de aquello. La sensación de ser alguien concreto y todas las estructuras que la sustentan como el organismo, los rasgos de carácter, las tendencias emocionales, y demás, comienzan a pasar a un segundo plano. Ya no son lo único y no necesitamos aferrarnos a ellas para sobrevivir, podemos permitirnos aflojar porque nada puede abatir lo que siempre seremos.

## EL HALLAZGO DE LA SERENIDAD

Juan Manzanera

Ediciones Martinez Roca 2003

### Índice

#### Introducción

1. El aroma de la conciencia
2. Una filosofía de la vida
3. Los procesos de la conciencia
4. El corazón en paz
5. La riqueza del vacío
6. La sabiduría del corazón
7. Epílogo