



Terapia de la Sabiduría

Juan Manzanera

Una de las cosas más importantes que necesitamos analizar es el modo de responder a las dificultades que nos encontramos. Nadie quiere vivir infeliz y a lo largo de la vida hemos ido desarrollando un puñado de estrategias para afrontar las situaciones. Esto es, básicamente, lo que constituye la personalidad. Si somos extravertidos o callados, si nos enfadamos mucho o somos tolerantes, si somos manipuladores o víctimas, etc. es porque algún día de nuestro recorrido lo empezamos a usar para conseguir nuestros objetivos personales. Puede resultar sorprendente pero incluso problemas como la desazón, la indecisión o el desánimo sólo son modos de responder a lo que se teme o no se sabe manejar. Sin darnos cuenta, cuando intentamos resolver nuestros conflictos creamos problemas mayores.

Tenemos algunas formas de enfrentarnos a los problemas que, a veces funcionan, pero en muchos casos resultan inútiles. Con frecuencia necesitaríamos hacer otra cosa que no sabemos hacer y ni siquiera se nos ocurre. Si observáramos a nuestro alrededor podríamos descubrir modos diferentes de afrontar los problemas y aprender mucho. Sin embargo, en lugar de aprender de los demás, solemos juzgarles, criticarles o competir con ellos, con lo cual nos perdemos la oportunidad de enriquecer nuestro repertorio de estrategias para afrontar lo que suceda. Cada solución sirve para un tipo de situación; por consiguiente, uno de los errores consiste en aplicar siempre las mismas soluciones a todo lo que nos sucede. Por ejemplo, preocuparse es una respuesta muy útil ante las situaciones futuras cuya resolución está en nuestras manos; sin embargo, cuando no tenemos ningún tipo de control sobre los acontecimientos y personas, es totalmente inútil y resulta más efectivo desarrollar confianza y aceptación.

Ahora bien, más allá de lo psicológico y de la comprensión de cómo funciona nuestra mente, necesitamos aprender dos respuestas profundamente liberadoras. La solución radical a las dificultades de la vida se encuentra en saber responder con sabiduría y saber responder con compasión. La respuesta de compasión es la más asequible para todos nosotros y, sin embargo, la más difícil. La respuesta de sabiduría es la más definitiva y profunda.

LA RESPUESTA DE SABIDURÍA

Un sabio es alguien que no se asusta de los problemas, vive sin apegos ni aversiones y se adapta con suavidad y simplicidad a todo lo que le sucede. Parece que nunca hace nada y que está por encima de las cosas.

Con frecuencia nos preguntamos cómo lo consigue, e incluso puede que tengamos el deseo de llegar a ser de esa manera. Pero hay una gran paradoja, la clave está en no ser nadie. La sabiduría del hombre de conocimiento consiste en saber que él mismo no existe, que la persona sólo es un pensamiento en la mente y que, por tanto, los problemas no le suceden a nadie. Los problemas simplemente están y aparecen en el espacio luminoso de la vida, ni tienen dueño ni hay nadie que los recibe.

Esto es lo que nos resulta difícil comprender. ¿A quién le gusta ser nadie? Esperamos logros, éxitos, premios y reconocimientos, en esta vida y en las futuras. Deseamos que todos estos padecimientos sirvan para alcanzar algún tipo de recompensa, aunque sea en el más allá. De modo que escuchar que sólo somos un pensamiento, una idea en la mente, y que el sufrimiento sólo fue un error, una falsa interpretación de los hechos, no nos gusta nada. No nos sentimos capaces de creerlo, no podemos admitir que todo termine así.

La respuesta de sabiduría viene cuando, ante lo que sucede, miramos con una atención más abierta y libre. En lugar de reaccionar, miramos, observamos y contemplamos con apertura y lucidez. Nos preguntamos a quién le sucede esto y no encontramos a nadie. El individuo que parecemos ser es parte del escenario observado, es un suceso más producido por las circunstancias. Cuando no hay individuo, no hay nadie que sufra. Ver esto es como volver a la realidad después de un estado de embriaguez, es abandonar el estado de ignorancia que nos ata a la infelicidad. Esta es la paz del sabio. No hay aversión ni apego por que no hay individuo, no hay ansiedad ni desesperanza porque no hay nadie a quien le suceda nada.

UNA MEDITACIÓN

Estas en un lugar donde te sientes tranquilo.

Relajas el cuerpo haciendo unas pocas respiraciones lentas y profundas, y dejas que tu mente se calme escuchando el ritmo de la respiración.

Te haces consciente de tu experiencia.

Dejas tu atención abierta y reconoces que el pasado ya no está aquí. Es algo muy simple. Lo que hacías ayer, o tan solo hace unos minutos, no existe ahora. Hace meses o años, ya no está, tan solo tienes pensamientos sobre ello.

Observas lo obvio y te dejas sentir que atrás en el tiempo sólo hay vacío. Incluso lo que existía solamente hace una fracción de segundo ya no está.

Mantienes la atención abierta y adviertes que no puedes experimentar el futuro. No existe todavía; tampoco el futuro está aquí. Nada de lo que esperas o planeas está ocurriendo, nada de eso existe. Mirar al futuro, aunque sea sólo una fracción de segundo, es asomarse a un abismo vacío.

Sólo tienes este momento ahora; esta rendija entre dos inmensos vacíos.

Permites que emerja la conciencia de esto. No piensas ni sacas conclusiones, sólo te limitas a los hechos y descansas en la evidencia de que no hay más que este instante real.

Te quedas un momento ahí, sin más...

Algo te induce a indagar, a poner más lucidez. No te pones a pensar ni a analizar el momento, sino que en tu interior surge una pregunta. ¿Qué es lo más significativo de este momento?

Este es un instante, fugaz, efímero, atemporal e inasible, pero ¿qué es lo más relevante aquí y ahora?

No te pones a pensar. Escuchas en silencio.

Lo más relevante no puedes encontrarlo en los pensamientos y emociones, ni en tus sensaciones corporales, los encuentras fugaces y producidos por condiciones diversas. Tampoco te parece que sea tu identidad como individuo pues, siendo el pasado y el futuro tan solo estos pensamientos presentes, tu sensación de ser alguien pierde su solidez y realidad. Sin una historia detrás ves que ser alguien es tan sólo pensamiento.

Escuchas y saboreas que, en realidad, en la rendija de este momento no eres nada.

Lo más esencial, lo más verdadero es más profundo. Observas en silencio.

Le pides a la conciencia que te lleve más dentro.

Encuentras algo que no puedes expresar con palabras. Lo escuchas, lo dejas sentir en tu espacio interno. Le llamas conciencia, lucidez, ser, esencia..., sabes que no puedes nombrarlo.

Te abres a ello. Respiras y dejas que se manifieste. Sabes que no importa en qué momento de tu vida te detengas de este modo, esto es lo que siempre vas a encontrar. En el trasfondo de cada instante se revela esta verdad inefable. Te detienes y permites que se haga más presente.

Algo te induce a continuar, a implementar de algún modo lo que estás viendo.

Te vienen escenas del pasado. Son cosas antiguas que todavía te incomodan. Aparecen imágenes de situaciones vividas que te hacen sentir culpa, vergüenza, resentimiento o frustración. Sabes que el pasado sólo es un pensamiento ahora pero hay cosas que todavía te perturban y te hacen sentir mal cuando las recuerdas.

Pero, ahora, al ver el pasado, reconoces que en aquél momento, lo más relevante también era esto que estás viviendo ahora y que no puedes nombrar. Más allá de tus errores y defectos y, sobretudo, del individuo que creías ser, lo más importante era también esto que está ahora. Comprendes que la situación que todavía hoy te perturba es secundaria a lo esencial, a lo que eres ahora, a tu ser más profundo. En aquel momento tampoco había ningún individuo, y lo más valioso también era esta realidad primordial que estás viendo más allá de las palabras.

Descansas en esta verdad y dejas que se libere de todo el peso de la historia pasada.

Te vienen pensamientos del futuro. En tu mente aparece todo eso que cuando lo imaginas te perturba. Ciertos aspectos del futuro te hacen sentir desasosiego, angustia, frustración o inseguridad. Te ves impotente, estúpido o crees que vas a fracasar. Aunque nada de eso existe ahora, sólo son pensamientos del futuro, pero te afecta.

Miras con lucidez ese posible futuro. Reconoces que cuando todo eso suceda, tampoco habrá ninguna identidad, ningún yo que lo experimente, y lo que es más importante en ese momento, lo más relevante, será tu ser más profundo, lo que en este instante no puedes nombrar.

Sabes que más allá de lo que la vida te traiga, lo más significativo y relevante siempre será esto que observas, inefable y eterno. La vida con sus cambios, éxitos y fracasos, es tangencial a este trasfondo que no puedes nombrar, tu naturaleza primordial, esta verdad eterna que eres.

Descansas en este momento presente, reconoces que es atemporal y te entregas. Te rindes a la verdad de que todos los momentos y situaciones de tu vida, del pasado, presente y futuro, son decorados accesorios a la verdad fundamental que eres.

Juan Manzanera