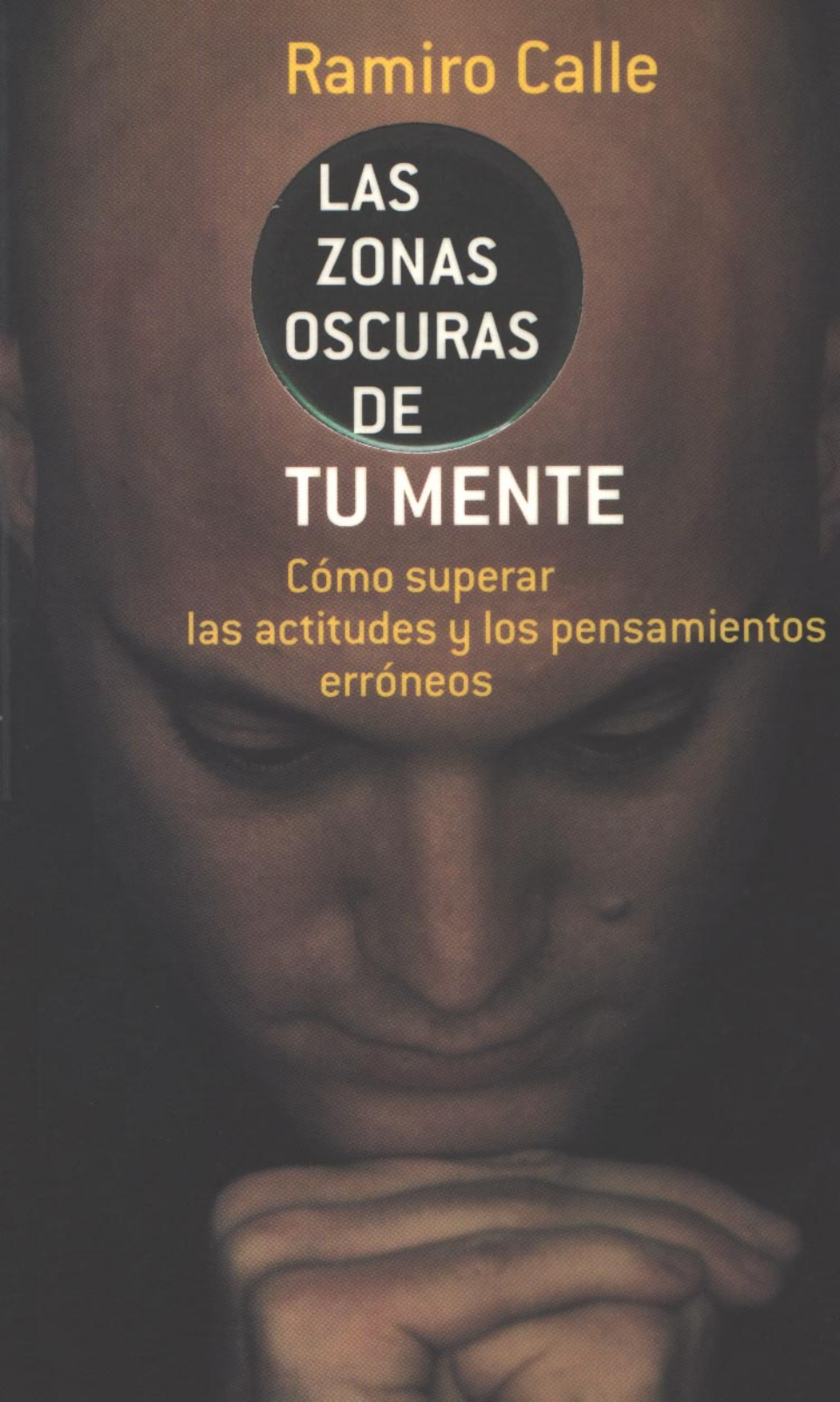
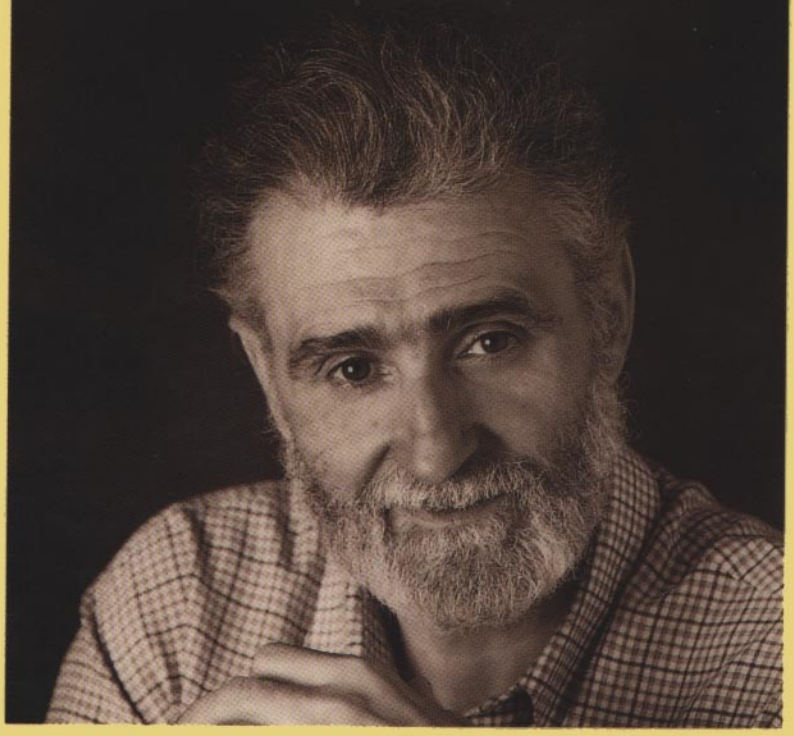
Ramiro Calle

LAS ZONAS OSCURAS DE TU MENTE

Cómo superar las actitudes y los pensamientos erróneos





Ramiro Calle, experto en yoga y psicologías orientales, y autor de la trilogía formada por las obras *Terapia emocional*, *Terapia afectiva* y *Terapia espiritual*, que ha tenido una estupenda acogida por parte de los lectores, se adentra ahora en las zonas oscuras de la mente, ésas que obnubilan la conciencia, eclipsan el entendimiento y condicionan la conducta; ésas que nos impiden percibir nuestra realidad correctamente y nos obligan a actuar de forma equivocada.

Sin embargo, existen antídotos para todos los errores básicos: el orgullo excesivo se combate con humildad, la envidia con alegría por el bienestar ajeno, la indecisión con determinación, la duda escéptica con confianza, el dramatismo con relativismo, la exaltación con armonía... Antídotos que este libro no sólo enseña a conocer y utilizar, sino que también se ilustran en historias espirituales de la India que se han ido transmitiendo de maestros a discípulos.

En la medida en que vayamos retirando los velos de la mente, iremos dejando atrás la desdicha y alimentando a la vez un corazón más compasivo. Y ello nos proporcionará sosiego, equilibrio y lucidez para vivir.

Ramiro Calle

LAS ZONAS OSCURAS DE TU MENTE

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© Ramiro A. Calle Capilla, 2002
© EDICIONES TEMAS DE HOY, S. A. (T. H.), 2002
Paseo de Recoletos, 4. 28001 Madrid
www.temasdehoy.es
Diseño de cubierta: Rudesindo de la Fuente
Fotografía de cubierta: Inspiarte imágenes/PhotoAlto
Fotografía del autor: Nines Mínguez
Primera edición: junio de 2002
ISBN: 84-8460-212-5
Depósito legal: M-20.760-2002
Compuesto en J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impreso en Lavel, S. A.
Printed in Spain–Impreso en España

Índice

Introducción 15

Los 50 errores básicos de la mente 19

1. Ofuscación 21
2. Avidez 43
3. Aversión 60
4. Egocentrismo 71
5. Desasosiego 83
6. Abatimiento 90
7. Abulia 97
8. Impaciencia 105
9. Ira 113
10. Malevolencia 121
11. Envidia 127
12. Celos 132
13. Odio 135
14. Pereza 139
15. Sensualidad desmesurada 143
16. Autoexigencia 147

17. Autocomplacencia 154
18. Insatisfacción 156
19. Identificación mecánica 159
20. Dispersión mental 162
21. Inestabilidad 165
22. Indecisión 169
23. Exteriorización 172
24. Modelos mentales fijos 175
25. Miedo 181
26. Atención descarriada 185
27. Condicionamientos psíquicos 190
28. Evasión 196
29. Duda escéptica 199
30. Autocompasión 203
31. Desánimo 206
32. Demanda neurótica de seguridad 208
33. Sentido patológico del deber 211
34. Sentimiento de culpa 215
35. Tendencia a culpabilizar a los demás 218
36. Superficialidad 222
37. Expectativas desmedidas 225
38. Exaltación 227
39. Proyección 229
40. Distorsión 232
41. Racionalización 237

42. Contracción 241
43. Dependencia 245
44. Sentimiento de soledad 248
45. Idolatría 250
46. Susceptibilidad 252
47. Dramatismo 255
48. Indiferencia 257
49. Orgullo excesivo 260
50. Pensamiento neurótico 265

Conclusión 1. Desmontar los errores 273

Conclusión 2. El desarrollo armónico de la mente . 275

Apéndice. Los errores básicos de la mente
y sus antídotos 277

Mediante la conquista de lo ilusorio,
se alcanza la realización suprema.
SHIVASUTRAS

A mi hermano y siempre amigo Miguel Ángel, con el que a lo largo de más de una docena de años he investigado sobre los errores básicos de la mente en el programa semanal de radio que hemos realizado en diversas emisoras, que hemos convertido en una tertulia humanista vivamente interesada por el mejoramiento humano y que nos ha permitido contar con innumerables oyentes animados por el afán del autodesarrollo.

Introducción

La mente es el órgano de percepción y cognición. Muchas son sus funciones, entre otras la conciencia, la memoria, la imaginación, el juicio, el discernimiento y las elaboraciones intelectuales. Como reza la antigua instrucción: «La mente es el fundamento de todos los estados.» Buda lo cifraba con las siguientes palabras: «La mente es la precursora de todos los estados; la mente es su fundamento y todos ellos son creados por la mente.» De ahí la importancia que él mismo y todos los grandes maestros de la India —que eran, además, magníficos psicólogos prácticos y de la autorrealización— le han concedido a la necesidad de armonizar, purificar, gobernar y encauzar de modo consciente la mente que, en tanto no se disciplina, resulta muchas veces indócil, negligente e inductora de estados que provocan la desdicha propia y ajena.

En la mente, a menudo, reina la confusión, el desorden y la incongruencia, y de ello derivan estados muy nocivos que nos inducen a percibir las cosas de forma distorsionada, conocer muy parcial o defectuosamente, discernir de forma errónea y, por tanto, proceder muy a menudo de modo equivocado. El ejemplo más clásico en la tradición del yoga es el de la persona que percibe la soga como una serpiente y, espantada, sale corriendo sin necesidad. La percepción distorsionada le ha impedido el conocimiento correcto y le ha llevado a actuar de modo equivocado. Haciendo uso de un símil muy burdo pero igual de ilustrativo, es como cuando conectamos un cable con el que no deberíamos y producimos un cortocircuito o, en el peor de

los casos, nos electrocutamos. Hemos cometido un error básico de imprevisibles consecuencias. Pues bien, nuestra vida está sembrada de errores básicos de la mente que dan por resultado errores de todo tipo al hablar, proceder y relacionarnos.

A lo largo del libro me sirvo de la denominación de «errores básicos» de la mente para referirme a las zonas oscuras de la misma, es decir, a aquellos estados mentales y emocionales que, en sí mismos, ya son errores e inducen además a equívocos de percepción, conocimiento, visión mental, discernimiento y, por lo tanto, acción o conducta. Estos errores, en mayor o menor grado, tienden también a obnubilar la conciencia, embotar la atención y descarriarla, eclipsar parcial o incluso totalmente el entendimiento, y condicionar nociva o incorrectamente la conducta. Consiste, por decirlo de un modo muy gráfico, en utilizar de forma incorrecta o equivocada los «conectores» de la mente. Son como una neblina que vela y distorsiona la visión y, en consecuencia, el proceder. Al no haber visión correcta, no hay entendimiento claro ni proceder adecuado.

Conocer la mente, que es tan profunda y a la vez tan difusa, no es nada fácil; encauzarla y dominarla, aún lo es menos. Pero esta mente errabunda se puede, con el entrenamiento adecuado, ir estabilizando; esta mente condicionada por la ofuscación, la avidez y el odio se puede ir purificando; esta mente, enemiga y productora de desdicha, puede irse tornando amiga y productora de paz interior. La misma mente que ata es la que libera. Se puede ir superando la agitación de la mente y liberándola de sus trabas o impedimentos, disipando los velos que enturbian u obstruyen su visión. Tal es el trabajo consciente sobre la mente, que nadie puede, desde luego, realizar por uno mismo, y que siempre debe pasar por el entrenamiento para, por un lado, superar las trabas de la mente y, por otro, estimular sus potenciales de esclarecimiento y calma.

Existen innumerables errores de la mente que a su vez crean todo tipo de actitudes, percepciones, deducciones y accio-

nes equivocadas. De hecho, todos nacen de la ofuscación mental, pero unos se manifiestan como emociones nocivas, otros como estados mentales perniciosos, otros como enfoques incorrectos o distorsionados y otros como actitudes equivocadas. El caso es que disminuyen el nivel de la conciencia y alteran la psiquis y la mente, creando un estado de confusión del que sólo puede surgir confusión si la persona no pone los medios para esclarecer sus «turbias aguas mentales y emocionales» y, desde luego, sus puntos de vista y su entendimiento. Mientras por causa de «errores básicos de la mente» (como lo son las expectativas, las sobreimposiciones, las interpretaciones falaces y tantos otros que iremos indagando) sigamos tomando la soga por la serpiente, continuaremos inútilmente reaccionando con miedo y procediendo de forma equivocada.

Abordamos en esta obra los cincuenta errores básicos, aunque nos centramos más en aquellos que resultan básicos y sobre los que se construyen todos los demás. No es sólo por un sentido de la ética genuina o de la virtud que debamos superar todos estos errores básicos de la mente, sino porque sólo en la medida en que vayamos superando estos oscurecimientos conseguiremos una mente más equilibrada, sosegada, contenta, ecuánime y lúcida que, por tanto, nos hará sentirnos mucho más plenos para poder así mantener relaciones más saludables y más gratas con nosotros mismos y con los demás.

En el trabajo de desarrollo y perfeccionamiento personal, para en suma hacernos la vida más grata a nosotros mismos y a los demás, es imprescindible ir, poco a poco, resolviendo o superando estos errores básicos que son como frenos en la evolución consciente y que generan una masa colosal de desdicha que bien puede evitarse. Como los primeros rayos del sol van disipando la neblina del amanecer, el entendimiento correcto y la comprensión clara irán desvaneciendo la bruma de la mente; y en la medida en que vayamos consiguiendo una mente más clara, iremos obteniendo un corazón más compasivo.

Mente clara y corazón compasivo le otorgarán especial significado a nuestras vidas.

Cuando lo he creído útil, y a fin de ilustrar aún mejor los errores básicos de la mente, me he servido de algunas historias espirituales milenarias de la India que se han ido transmitiendo, desde la noche de los tiempos, de maestros a discípulos, por resultar ilustrativas al condensar en pocas palabras enseñanzas, instrucciones y actitudes para la realización personal.

Para contactar con el autor, puede dirigirse a su Centro de Yoga (calle Ayala, 10, Madrid) o a su página www.ramirocalle.com

LOS 50 ERRORES BÁSICOS DE LA MENTE

1. *Ofuscación*

Merece especial atención puesto que en la ofuscación enraízan muchos errores de la mente y de la misma sólo emerge ofuscación. A menudo, es causa de desdicha propia y ajena, ya que fortalece tendencias neuróticas como la desmesurada avidez y la marcada aversión. La avidez se traduce como codicia, ambición desmedida, avaricia, aferramiento y apego; la aversión, como antipatía, odio, rabia, irascibilidad, malevolencia e incluso crueldad. La ofuscación distorsiona y oscurece la visión mental, embota la conciencia, frena el propio desarrollo, perturba las relaciones con uno mismo y con las otras criaturas, origina discordia, vínculos afectivos insanos (basados en la simbiosis, el dominio o la dependencia mórbida) y entendimiento incorrecto. La ofuscación empaña la mente e induce a la persona a preocuparse por trivialidades, así como a poner el acento en lo banal o insustancial, dejando de ocuparse de lo más esencial o sustancial. La ofuscación crea una especie de neblina en la mente que turba y perturba, desorienta y condiciona a la persona de tal manera que toma lo insustancial por lo esencial y lo superficial por lo profundo. La ofuscación puede conducir a la necedad, la visión oscurecida y distorsionada, la ausencia de discernimiento y sabia reflexión, la conducta mental, verbal y de acción incorrecta. Induce al error en las apreciaciones, engendra división y conflicto, impide el noble autodominio y puede ser una gran atadura de la mente.

Debido a la ofuscación, una persona es malevolente y egoísta, e incurre en destructivos modos de sustentamiento

(explotar, traficar con sustancias peligrosas, denigrar a otras criaturas y un largo etcétera de innobles modos de sustentarte). La persona ofuscada se aferra a opiniones personalistas, estrechos puntos de vista y una maraña de ideas por las que puede llegar a vulnerar a los demás; la ofuscación puede conducirla a creer que detenta el monopolio de la verdad.

La ofuscación frustra la comprensión clara, y sin comprensión clara no hay correcto hablar ni proceder. La ofuscación de la mente desorienta, produce arrogancia, negligencia, y puede inducir a la persona a ver lo que no es y a extraviarse en sus propias creaciones mentales, en su universo mental de luces y de sombras, de suspicacias y susceptibilidades, juicios y prejuicios y, en suma, una urdimbre de difusas presuposiciones. La ofuscación impide ver lo que es, o cuando menos lo distorsiona. Enraíza sobre falsos puntos de vista, enturbia la percepción y descarría la atención y la reflexión, incluso haciendo que la persona tome por incorrecto lo que no lo es y por correcto lo que es incorrecto. La ofuscación debilita la luz de la mente o incluso llega a apagar la lámpara del discernimiento. Hay grados, no obstante, de ofuscación, pero ésta nos impide ver lo acertado como acertado y lo incorrecto como incorrecto y de ese modo también condiciona la palabra y el comportamiento.

Debido a la ofuscación, la humanidad ha originado tanta desdicha y destrucción innecesaria, tan colosal masa de gratuito y atroz sufrimiento, que no es de extrañar, pues, que desde la más remota antigüedad, las personas que han desarrollado sabiduría —entre los que hay que destacar seres en la cumbre de la conciencia, como Lao-tsê, Buda, Mahavira, Jesús y tantos otros— nos hayan exhortado a la purificación de la mente, la visión cabal y la superación de la ofuscación, ya que ésta contamina y condiciona nuestros pensamientos, palabras y acciones y adultera la relación con las otras criaturas. La ofuscación también nos determina a ver los fallos de los demás y no los propios, y produce, pues, autoengaños, falaces justificaciones y pre-

textos. La ofuscación frustra el autoconocimiento, pero a través de las técnicas para conocerse y realizarse vamos limpiando la mente y desenraizando esta cualidad tan negativa. Como reza la antigua instrucción oriental: «Gradualmente, poco a poco, de uno a otro instante, el sabio elimina sus propias impurezas como un fundidor elimina la escoria de la plata.»

La ofuscación engendra el apego, porque la persona cuya mente está embotada y su visión velada no es capaz de percibir que todo es transitorio, mudable, temporal, y que nada puede considerarse propio, ni siquiera el cuerpo. Todo es inestable, cambia, fluctúa, transita y, por tanto, no debería haber lugar para el aferramiento mórbido y el apego desmesurado. La persona ofuscada tiene muy activadas sus inclinaciones a acaparar, poseer, acumular y dominar, e incluso ejerce su afán de posesividad sobre las otras personas, como si fueran «artículos» de su propiedad.

La ofuscación también provoca la ilusión perniciosa, las expectativas absurdas y la avaricia. Por ella podemos llegar a ser demasiado autocomplacientes y, empero, implacables con los demás; por ella no nos vemos ni percibimos como somos y nos asociamos con personas malevolentes e innobles, que ignoran las cosas hermosas de la vida y las prioridades esenciales: paz interior, salud mental, equilibrio físico y óptima relación con las otras criaturas. La ofuscación atolondra, aturde, desarmoniza y traba la inteligencia clara, el comportamiento genuinamente virtuoso, la relación humana fecunda y la sabiduría; alimenta el ansia y hace a la persona cargar con muchas trabas, nocivas precisamente por falta de visión clara. La ofuscación está al otro lado del recto conocimiento, del entendimiento claro, de los estados perspicaces y sabios de la mente; origina engaños y autoengaños, y acopia desdicha. Lo peor de la ofuscación es que si no vamos disolviéndola, nos hace repetir las mismas conductas incorrectas y dolorosas una y otra vez, *ad infinitum*. Crea toda clase de reacciones insanas, percepciones erróneas y

conductas inadecuadas. Evita la paz mental, las palabras sabias y reflexivas, los actos armónicos. A menudo la ofuscación mental crea ambivalencias extremas, contradicciones y conflictos. Como declaraba Buda, la gran mayoría de las personas, debido a la ofuscación, pasan sus vidas subiendo y bajando por la misma orilla (la de la nesciencia o ignorancia), sin decidirse a pasar a la otra (la del discernimiento y la sabiduría).

La ofuscación es la ignorancia básica de la mente. Se puede ser un gran erudito y continuar siendo un ofuscado, y por el contrario se puede ser una persona iletrada y disponer de mucha claridad mental y sabiduría. Así como la ofuscación conduce al egoísmo y el egocentrismo, la claridad mental lleva a la generosidad y la humildad. El ofuscado no sabe ver, y por tanto falla al proceder en consecuencia. Si la mente está ofuscada, se piensa con ofuscación y dado que en gran parte somos el resultado de nuestros pensamientos, nuestra conducta estará ofuscada. La ofuscación crea pensamientos y palabras estériles, diseca la vida, confunde y lleva a la persona a tomar direcciones equivocadas y dolorosas. No ennoblece, sino que degrada; no embellece, sino que afea. Crea oscuridad en los pensamientos, torna a la persona irreflexiva y compulsiva, conduce a la confusión y el desorden. En una mente ofuscada pueden penetrar todo tipo de pensamientos y sentimientos malsanos, y además la ofuscación impide que eclosionen los factores de autodesarrollo e iluminación, que son: la atención consciente, la ecuanimidad, la indagación de la realidad, la energía, el gozo interior, el sosiego y la concentración.

La persona ofuscada reacciona al odio con odio y al insulto con insulto. La ofuscación origina muchas reacciones neuróticas que causan mucho dolor propio; genera obsesiones, pensamientos parásitos e ingobernabilidad mental y emocional. Aborta la visión lúcida y el proceder, en consecuencia, con sabiduría. Cuando la ofuscación se intensifica, la persona pierde su norte y se «des-centra».

Por ofuscación, una persona puede difamar, calumniar, herir gravemente con las palabras, utilizando la lengua como una afilada daga; por ofuscación se puede perder en un momento dado el juicio y cometer actos malevolentes; por ofuscación podemos incluso dañar a las personas que decimos amar más. Todo son desventajas en la ofuscación. Es un error básico de la mente que arrastra innumerables errores. Como la ofuscación no deja la senda abierta hacia la comprensión clara y reveladora, la persona ofuscada da la espalda a las palabras y actos reflexivos e incluso, aunque no haya la menor malevolencia en esa persona, por irreflexión, negligencia y oscuridad mental, puede ser muy lesiva y perjudicial con palabras y actos. Nunca es buena aliada la ofuscación, bien al contrario; nada hermoso, provechoso, grato o instructivo puede surgir de la misma. Buda declaraba: «Los actos corporales deben hacerse sólo tras madura reflexión y tras madura reflexión deben hacerse los verbales y mentales.»

Como un mal alimento intoxica el cuerpo, así la ofuscación intoxica la mente. El ofuscado ni se protege bien a sí mismo ni puede proteger a los demás. La ofuscación crea mucha aflicción, roba la paz interior, arrebata la visión equilibrada.

Hay que ejercitarse para disipar la ofuscación. Los sabios budistas referían: «El que se despoja del velo de la ofuscación, no se ofusca donde reina la confusión; dispersa seguro toda ofuscación, igual que el sol disipa la noche.» Debemos estar en el intento de emerger de la niebla de la ofuscación, que pone densas cataratas a los ojos de la inteligencia. Es una espina clavada en lo más profundo de la mente humana y por eso se la ha llamado ignorancia básica o primordial, del mismo modo que también en el ser humano reside un ángulo de claridad y quietud, una inteligencia primordial y una conciencia clara. Cuando hay ofuscación la persona «no sabe qué cosas atender, y de cuáles debe hacer caso omiso; atiende a lo que no tiene importancia y hace caso omiso de lo esencial». La vida, enton-

ces, pierde parte de su sentido, de su frescura, de su aprendizaje, de su nobleza. La persona puede llegar a preocuparse, afanarse, obsesionarse por mezquindades, boberías o trivialidades que le acaparan toda su energía y le sustraen todo su sosiego.

Las palabras inspiradas y condicionadas por la ofuscación, que a su vez genera avidez y odio (así como otros estados mentales perniciosos), no pueden ser beneficiosas ni cooperantes. Hay que irse desprendiendo gradualmente de la ofuscación y desarrollando entendimiento correcto. Todo ser humano debería tratar de ejercitarse en el perfeccionamiento de esa fértil función mental que es el discernimiento y puede convertirse en un canal de luz en la densa niebla de la mente. La ofuscación produce alteración; y el entendimiento correcto, sosiego. La ofuscación distancia de otras personas; el entendimiento correcto, aproxima; la ofuscación conduce a actitudes demasiado egocéntricas y egoístas, pero el entendimiento correcto produce un corazón más tierno y generoso.

Desde la ofuscación sólo hay, cuando más, una visión muy parcial o condicionada de las cosas y fenómenos. No es posible percibir con mayor claridad y penetración para captar una realidad que escapa a la visión ofuscada. La ofuscación nos hace perder el gobierno de nosotros mismos y sumar aflicción a la aflicción. Pero se pueden ir desempañando los ojos de la mente a fin de obtener una visión más cabal, penetrativa y esclarecedora, más allá de estrechos y coagulados puntos de vista, egocentrismo y negligencia. Eso se proponen todas las disciplinas rigurosas de autorrealización con las que los grandes mentores han procurado actitudes y métodos dirigidos a esclarecer las turbias «aguas» de la mente.

Como la ofuscación no permite ver la condicionalidad (causas y efectos) de los fenómenos ni el modo final de ser de todas las cosas (transitorias, temporales, contingentes), provoca en la psiquis de la persona anómalas y desmesuradas reacciones de avaricia y odio que aún producen más ofuscación.

Así, la masa de ofuscación aumenta. La ofuscación se torna como una insalvable emboscada. Si la persona no tiene conciencia de que su mente está condicionada por la ofuscación, nunca se decidirá a poner los medios para disiparla y seguirá viviendo en la mente condicionada, torpe y confusa.

Una mente ofuscada es un torrente de esclavitud. Impide la manifestación del conocimiento correcto, tanto en lo que se refiere a la búsqueda interior como en lo que atañe a la vida cotidiana. Una persona sabia es la que sabe navegar en el océano de su universo interior y en el de la cotidianidad. En todo ser humano hay potencialmente sabiduría, que es el antídoto de la ofuscación, pero hay que desarrollarla. El *Amrtabindu Upanishad* nos dice: «Como la manteca está escondida en la leche, así habita la Sabiduría en cada uno de los seres. Es necesario manifestarla a través de la mente capaz de percibirla.»

Para que la mente pueda percibirla hay que ejercitarla mediante:

- La reflexión correcta.
- El adiestramiento en el discernimiento puro, que nos enseña a captar lo esencial y lo trivial y a ocuparnos de lo sustancial y no obsesionarnos por lo insustancial.
- La práctica asidua de la meditación, mediante la cual superamos muchos condicionamientos del subconsciente, modelos y patrones, purificando la mente y desencadenando percepción pura y, por tanto, visión más esclarecida. Reza el *Dhyanabindu Upanishad*: «Alta como una montaña, larga como mil leguas, la ignorancia acumulada durante la vida sólo puede ser destruida a través de la práctica de la meditación; no hay otro medio posible.»
- La aplicación, en la medida de lo posible, de un entendimiento trabajado, consciente y lúcido —no me-

cánico—, que pueda ver más allá de los modelos coagulados de la mente.

- La mutación de actitudes, cultivando las saludables.
- La aplicación de esa energía de precisión, cordura, claridad, equilibrio y firmeza de la ecuanimidad.
- El control de la ideas en la mente, evitando que se tornen difusas, ingobernables, productoras de desorden mental, fragmentación y confusión.
- La observación desprejuiciada y el examen atento de las circunstancias y fenómenos, eventos en el exterior y estados mentales en el universo interior.
- El entrenamiento necesario para no identificarse tan ciega y mecánicamente con los propios contenidos psíquicos o las influencias y circunstancias del mundo exterior, sobre todo cuando se trata de contenidos anímicos confusos y de influencias externas nocivas.
- El intento perseverante, bien medido y afanoso por liberarse de las trabas, ataduras y obscurecimientos de la mente, para que ésta sea más independiente, libre, clara y, por tanto, con una visión más panorámica y diáfana. La propia mente debe ganar en claridad y libertad, pues como decía el sabio hindú Shankaracharya, «una nube es traída por el viento y por el viento se disipa nuevamente; por la mente se labra la esclavitud y por la mente también se labra la liberación».
- La no exacerbación del ego, porque la infatuación y la arrogancia son resultado de la ofuscación y, a la vez, manantial de la misma. También es por causa de la ofuscación por lo que la persona pone toda su energía en desarrollar el ego, la autoimportancia y la apariencia, en detrimento de su propia evolución interior. Al final se paga un diezmo muy elevado a ese modo de proceder y la persona está cada día más desordenada e insatisfecha

en su interior, porque la sola adquisición de logros externos no coopera en la superación de la insatisfacción y la confusión mental.

- La búsqueda seria y honesta de la propia identidad o esencia, no tomando sólo la dirección de obtener logros en el exterior, sino también en el propio universo interno, y poniendo énfasis no sólo en la orientación de hacer y aparentar, sino también en la de ser y desarrollar el arte del noble vivir.

Cuando se daña a otras criaturas es por ofuscación; cuando uno se vulnera a sí mismo es por ofuscación. Por ofuscación se siembra discordia y no concordia; se hace uno enemigos y no amigos; se permite que afloren las pulsiones de la hostilidad en lugar de las hermosas potencias de la benevolencia.

Sólo en la medida en que superemos la ofuscación y desarrollemos el conocimiento liberador, encajaremos en la descripción de Ashtavakra: «Autogobernado, libre de máculas, siempre cabal, así eres tú en la impasible felicidad interior; de insondable inteligencia, sin agitaciones, imperturbable, tal eres tú.» Pero sólo el que se va liberando de la ofuscación y disipando los velos que oscurecen la visión puede asirse a su propia esencia y no dejarse encadenar por sus pulsiones y fuerzas hostiles y destructivas.

La ofuscación nos hace débiles, además de ignorantes y confusos, porque nos conduce al apego y a la aversión y nos hace depender en exceso de lo agradable o desagradable, la victoria o la derrota, el elogio o la censura. El ego exacerbado es muy vulnerable y no hay heridas tan dolorosas como las narcisistas. La ofuscación retroalimenta el narcisismo y nos deja fijado a nuestro ego narcisista frenando toda posible evolución o madurez. Mientras las reacciones egocéntricas sean muy poderosas, no puede haber reposo interior. Es magnífica la enseñanza del *Yoga Vashistha* cuando dice: «Los seres humanos

piensan mucho en su propio éxito y en muchos otros asuntos mundanos, pero no hay progreso en este mundo declinante que se parece a un plato apetecible aderezado de forma seductora, pero cuyo interior estuviera lleno de hiel.»

La ofuscación también impide el autoconocimiento y, por tanto, el entendimiento de uno mismo y el control de las propias pulsiones destructivas. La persona ofuscada no ve lo que es, sino lo que quiere ver, o teme ver, o desearía ver o se propone ver. Si no hay visión clara, no hay actuación esclarecida. Desde la ofuscación, las reacciones emocionales se suceden de manera siempre ingobernada y no hay un «sujeto» que ejerza cierto dominio sobre los hábitos internos y las conductas externas. La ofuscación no puede procurar respuestas oportunas ni ideas esclarecidas, porque el helecho de la mente está desordenado y no brota la inteligencia primordial ni la atención libre y serena. La persona se identifica con sus propias corrientes mentales, confusas e incluso caóticas, y no es capaz de dejar de repetir sus errores en tanto no vaya disipando la niebla de la ofuscación. Llevada por sus condicionamientos, prejuicios, falaces conclusiones y actitudes egocéntricas, la persona se oculta la luz interior a sí misma y cierra las vías hacia el conocimiento revelador. Y aunque hay grados de ofuscación y personas mucho más ofuscadas que otras, ciertamente ésta es una raíz de lo pernicioso que está en casi todas las mentes humanas, induciendo a error y generando opiniones e ideas equivocadas que nos roban nuestro espacio de libertad, nos rigen mecánicamente y nos impiden conectar con lo que es, con lo verdadero, creándonos muchos temores neuróticos, pesadumbre y conflicto. La maraña de opiniones y reacciones interfiere entre el observador y lo observado y sobre lo observado se hacen todo tipo de juicios, prejuicios y esquemas mentales.

Para vencer los obstáculos que hay en la propia mente conviene aplicarse a la concentración, la meditación, la autovigilancia y el desarrollo del esfuerzo consciente, con objeto de ir

modificando poco a poco actitudes y reacciones. La reflexión consciente es una medida excelente para ir solventando la infinidad de errores que hemos cometido por ofuscación: disputas, discusiones violentas, rencillas, innumerables sentimientos de rabia, irascibilidad, afán de venganza... Muchas veces, debido a la ofuscación no hemos procedido con la habilidad necesaria para evitar fricciones y conflictos innecesarios; nos hemos herido a nosotros mismos y a los demás, creando embrollos que bien podríamos haber evitado. La ofuscación produce un efecto similar a cuando una persona conecta mal dos cables y produce un cortocircuito. La ofuscación le hace a uno perder el autocontrol y la mesura. Hay que trabajar muy rigurosamente para ir despojándose poco a poco de esta raíz nociva y que a su vez es causa de multitud de errores básicos en la mente, toda vez que desenfoca la visión mental y entonces, tanto lo percibido como lo conocido, se distorsiona.

En el lado opuesto de la ofuscación está la lucidez, con la que poco a poco hay que ir impregnando la mente.

La mente es muy fluctuante y en todas las personas se alternan estados de confusión u ofuscación y estados de mayor orden y claridad. El trabajo para ir resolviendo los errores básicos de la mente consiste en ir logrando superar estados de confusión y desarrollando estados de perspicacia, claridad, cordura y comprensión profunda. Los destellos espontáneos de verdadera lucidez son muy raros y a menudo la mente no se halla en un estado de armonía y equilibrio, sino de desorden, avidez y aversión. Los pensamientos cargados de ofuscación, avidez y aversión impiden la visión clara o lucidez, puesto que condicionan la percepción, la reacción y la acción. Si la lucidez se implantase en la mente humana con mayor intensidad y firmeza, irían desapareciendo muchos de sus errores básicos y a menudo tan perjudiciales para uno mismo y para los demás. Por esta razón, hemos de prestar una especial atención a la ofuscación y a la lucidez: a la primera como matriz de innumera-

bles errores básicos de la mente y actitudes nocivas; a la segunda, como causa de bienestar propio y ajeno, comprensión clara y ecuanimidad.

Si hubiera en la mente del ser humano un poco más de verdadera lucidez y fuera capaz de ver las cosas como son, toda la dinámica de la sociedad cambiaría para bien. Se resolverían muchas complejidades sociales que sólo derivan de la ofuscación de la mente humana y surgiría una nueva mentalidad.

Si la ofuscación engendra cualidades negativas, de la lucidez emanan cualidades laudables, provechosas y constructivas. La lucidez es el resultado de una mente:

- Más integrada y armonizada.
- Más liberada de condicionamientos psíquicos.
- Más liberada de modelos, esquemas, patrones y prejuicios.
- Ejercitada suficientemente para poder desencadenar una visión más penetrativa, justa, cabal y clara.
- Despojada de muchas trabas y ataduras, oscurecimientos e impedimentos como confusión, desorden, dispersión, pereza, avidez, odio, malevolencia, desmesurada sensualidad, envidia, celos, irascibilidad y apego a opiniones erróneas.
- Más atenta, autovigilante y ecuánime.
- Más protegida contra las nocivas influencias del exterior.
- Más emancipada e independiente.

La lucidez consiste en aproximarse más a la contemplación de los fenómenos, acontecimientos y cosas como son, sin que la visión esté tan turbada por velos como las reacciones desmedidas y neuróticas, la imaginación descontrolada, los esquemas prefijados, las reacciones emocionales incontroladas, los prejuicios, los hábitos internos, los clichés socioculturales y, en

suma, los condicionamientos que provienen tanto de fuera como de la propia psiquis.

La lucidez se gana y anida en la mente sosegada, la atención vigilante, la reflexión consciente, el sano autodominio, la regulación de la emociones, el autoconocimiento, la percepción más pura y directa, la captación del presente, el pensamiento más correcto y más libre de avidez y odio, la capacidad para no dejarse aturdir por recuerdos o expectativas y el entendimiento justo. Para poder ir consiguiendo la visión clara o lucidez es necesario despojarse de muchos contenidos que condicionan y «desaprender» muchas conductas nocivas que se nos imponen como fardos.

Una de las historias sobre la que debemos reflexionar es la siguiente:

> Se trata de un joven occidental que, durante años, ha visitado a guías espirituales y recibido enseñanzas de notables maestros. En una ocasión oyó hablar de un anciano sabio que vivía en la cima de una montaña y decidió ir a visitarlo. Estaba, al amanecer, subiendo por un senderillo hacia la cima de la colina, cuando de repente vio que un anciano venía hacia él, llevando un gran saco a hombros. En el momento en que fueron a cruzarse, el anciano se detuvo a su lado y dejó el saco en el suelo. Le miró al occidental. ¡Qué ojos aquéllos cargados de paz y compasión! Después el hombre cogió el saco y partió. Había dado una gran enseñanza, sin palabras. El hombre occidental comprendió: es necesario dejar el saco de los modelos, los patrones, los condicionamientos y en suma del pasado. No es que haya que matar la memoria de datos, no (y por eso el anciano recogió el saco), pero sí liberarse de la memoria psicológica que tanto nos condiciona, limita y roba la claridad de mente y la libertad del espíritu.

Por falta de lucidez a menudo tomamos los reflejos por la realidad, lo insustancial por lo sustancial y lo ilusorio por lo verdadero. Hay otro cuento sumamente significativo; una historia espiritual que desde hace mucho tiempo los mentores han ido narrando a sus discípulos:

> He aquí que un amanecer una paloma se coló en un templo de paredes espejadas. El sacerdote había colocado en el centro del templo una rosa en ofrenda a la Deidad y ésta se reflejaba en todas las paredes espejadas del santuario. La paloma, deseando acariciar la rosa con su pico, tomando los reflejos por la realidad, comenzó a lanzarse contra una y otra pared, a la búsqueda desesperada de la flor, su frágil cuerpo, golpeándose una y otra vez. Finalmente se destripó y, muerta, fue a caer entonces sobre la rosa. Los maestros dicen: «No seas como esa paloma: tomando los reflejos por la realidad y hallando la muerte... espiritual.

En la medida en que se va alcanzando una visión más clara, la persona va desprendiéndose de muchos esquemas y prejuicios, conquistando opiniones y perspectivas correctas y superando las incorrectas y productoras de equivocación. También gracias a la lucidez se propician las emociones más saludables, como la generosidad, la compasión, la benevolencia y la ecuanimidad, y surgen estados mentales más sanos que se traducen en palabras más correctas, amables, afectuosas, veraces, comedidas, reflexivas, precisas y exentas de acritud, mordacidad, embustes o malas intenciones; debido también a la visión clara o lúcida, la persona desarrolla un tipo de comprensión más profunda y es más impecable en su proceder, evitando cualquier actividad que pueda dañar a las criaturas vivientes y por tanto renunciando a la malevolencia y logrando correctos modos de sustentamiento vital que no impliquen destrucción o perjuicio de otros seres.

La lucidez se va consiguiendo mediante la firme resolución de obtenerla, pero, necesariamente, siguiendo una disciplina y una práctica que favorezcan la evolución consciente y la mutación de la psique. Esta disciplina se ha basado desde tiempos inmemoriales en un triple entrenamiento:

— *Ético*: que consiste en poner los medios para que los otros seres sean felices y evitarles sufrimientos y sabiendo también cuidarnos y protegernos a nosotros mismos.

— *Mental*: que consiste en un entrenamiento armónico y metódico de la mente para ir desarrollando sus potenciales y estimulando los factores de autodesarrollo que residen en todo ser humano: esfuerzo consciente o energía, sosiego, contento interior, atención consciente, ecuanimidad, indagación de la realidad y otros. La práctica más fiable y experimentada a lo largo de milenios para la transformación de la mente y la reorganización saludable de la psique es la meditación sentada, que representa el arte de detenerse y ejercitar la atención mental pura y la ecuanimidad para ir superando condicionamientos internos, integrando la mente y desencadenando la visión cabal, que es la portadora de la verdadera sabiduría o plena lucidez, puesto que permite percibir de forma directa, mediante la propia experiencia, los fenómenos tal como son y no como creemos que son. La meditación va incluso «limpiando» y «quemando» muchas impregnaciones subconscientes nocivas que, a su vez, originan pulsiones y tendencias patológicas y hostiles. Potencia, por el contrario, las fuerzas de autoperfeccionamiento, bienestar y creatividad del individuo, a menudo «inhibidas» o bloqueadas por trabas e impedimentos mentales y psíquicos.

— *De desenvolvimiento de la sabiduría*: un tipo especial de visión supraconsciente que aprehende la realidad subyacente y que se esconde tras las apariencias, no perceptible, precisamente, porque la visión de la persona es débil, parcial, contaminada y oscurecida por condicionamientos internos y externos.

La persona lúcida, o sea, más sabia, valora extraordinariamente las cualidades laudables como la benevolencia, la compasión, la buena voluntad y la alegría por los éxitos ajenos. Es menos posesiva o acaparadora, y está más libre de las reacciones extremas de apego y aversión. Respeta toda forma de vida y tiene clara conciencia de que forma parte de la totalidad. Su conciencia ha alcanzado un nivel más elevado, se ha liberado de muchas raíces perjudiciales que palpitaban en el inconsciente y con la mente más concentrada y sosegada, más calma y ecuánime, puede percibir y penetrar una realidad que escapa a la mente condicionada. El cultivo metódico de la mente a través de la meditación sentada y de la actitud ante la vida diaria va procurando calma y claridad, y convirtiendo la misma mente en una preciosa herramienta para el vivir cotidiano y la búsqueda interior. Esto no significa que la persona lúcida sea infalible; está sometida a error, pero cuando decide, opta y procede lo hace con comprensión más clara y siempre responsabilizándose de esa mente que trata de gobernar y dirigir sabia y amorosamente. Mediante la conquista de la visión clara o la lucidez se evita el sufrimiento innecesario de la mente, aquel que viene dado por una mente neurótica o desordenada y por un exceso de pensamientos nocivos, estados mentales aflictivos y reacciones anómalas ante lo placentero (creando mucho aferramiento y finalmente dolor) y ante lo displacentero (generando mucha aversión y odio, o sea, añadiendo dolor al dolor).

El sufrimiento de la mente desordenada y neurótica va siendo eliminado a medida que brota la claridad mental e incluso esa claridad de mente; apoyada sobre la ecuanimidad, reduce la masa de sufrimiento inevitable, puesto que la mente aprende a encararlo de otra manera. Buda enseñaba en la parábola de la casa: «Si la casa está bien techada, no entran el granizo, la lluvia ni la nieve; si la casa está mal techada, granizo, nieve y lluvia la anegan.»

La mente es la casa. Si está protegida por la atención consciente y la lucidez, los pensamientos nocivos y las influencias perniciosas no pueden afectarla; pero cuando no está sometida a vigilancia ni permanece clara, se ve anegada por los estados mentales nocivos y aflictivos.

El umbral más alto de la lucidez es la sabiduría, que supone tanto inteligencia clara como compasión. Es el resultado de un trabajo muy serio sobre uno mismo y que exige el desarrollo de numerosos factores. En el *Dhammapada* podemos leer: «La sabiduría brota en aquel que se examina día a día, cuya vida es intachable; inteligente, arropado con el conocimiento y la virtud.» La mente se va «descondicionando» y «descodificando». Liberada de muchas de sus trabas y oscurecimientos, mediante la práctica de la meditación y el cultivo de actitudes adecuadas, se va «apaciguando lo condicionado» y se van suprimiendo las desmesuradas reacciones de apego y odio que la tienen dominada y que son causa de desdicha para uno mismo y para los demás. Si la dicha más estable es la paz interior, ésta no puede eclosionar hasta que no se disipen las «barreras» que la inhiben. Los condicionamientos y las tendencias subterráneas van resolviéndose y las potencias constructivas que hay en la mente, que estaban aletargadas, se actualizan, superándose muchas de las aflicciones que uno bien puede evitarse.

Con mucho cuidado, la persona tiene que ir atendiendo y cultivando su psicología para poder desembarazarse de condicionamientos tales como ofuscación, apego, odio y otros, con objeto de que la mente enemiga se vuelva amiga, de que la misma mente que encadenaba se torne liberadora. Mediante ese cultivo, que exige energía, esfuerzo consciente, motivación y una consistente disciplina, la persona va consiguiendo sosiego, concentración, firmeza de mente, armonía y visión clara.

Cuando alguien tiene un atisbo de claridad, aunque sea desde su mente ofuscada, se pone en marcha una saludable necesidad por ir desplegando esa nube de luz y entendimiento

correcto. Entonces la persona tiene la oportunidad de darse cuenta de lo que es más esencial y relevante en su vida y comenzar a trabajar por su consecución. A menudo, y debido a la ignorancia básica, todos nos comportamos como los personajes de la siguiente narración:

> Un hombre estaba sediento y moribundo, extraviado en un desierto. Pasó por allí una caravana y algunos de los viajeros se acercaron a ver qué le pasaba. El hombre, musitando, susurró: «¡Agua! ¡Agua!» Entonces los viajeros comenzaron a preguntarle si quería el agua en una taza o con una cucharita o beberla directamente del pellejo y preguntándole y preguntándole, el hombre murió de sed.

Por falta de visión clara, nos producimos mucho daño a nosotros y a los demás. La ofuscación roba la comprensión clara, como dice el *Dhammapada*: «Aquellos que se avergüenzan cuando no deberían avergonzarse y que no se avergüenzan cuando deberían hacerlo, están condicionados por equivocados puntos de vista y se conducen hacia un estado de dolor. Aquellos que temen lo que no debe ser temido y no temen lo que debe ser temido, están condicionados por equivocados puntos de vista y se conducen hacia un estado de dolor. Imaginan como equivocado lo que no es equivocado y como no equivocado lo que sí lo es: seres que mantienen tales puntos de vista se desploman en un estado de dolor. Conociendo lo equivocado como equivocado y lo acertado como acertado: esos seres, adoptando la visión correcta, alcanzan un estado de felicidad.»

Al ir extinguiendo las contaminaciones de la mente (incluida su fuente, la ofuscación) que dan lugar o son en sí mismas errores básicos del órgano mental, la persona va sintiéndose más integrada, satisfecha, contenta y dueña de sí misma. Uno mismo tiene que llevar a cabo la ardua y noble tarea

de resolver los errores básicos de su mente, que generan desdicha y discordia. No dejan de ser en este sentido muy aleccionadoras las recomendaciones del *Dhammapada*: «Uno mismo es su propio protector; uno mismo es su propio refugio. Por lo tanto, que uno mismo se cuide de la misma forma que el vendedor de caballos cuidará al buen caballo.»

En este entrenamiento para la resolución de los errores básicos de la mente con objeto de esclarecer su percepción, su cognición y su acción, es inevitable el autoconocimiento, pues en la medida en que nos miramos y examinamos vamos descubriendo no sólo estos errores, sino también cómo se manifiestan y se perpetúan. Como esta obra tiene un carácter eminentemente práctico (como ya lo han tenido *Terapia emocional*, *Terapia afectiva*, *Terapia espiritual* y *El dominio de la mente*), el lector no debe satisfacerse con la exposición teórica, sino que debe llevar a la práctica y a su vida cotidiana las claves, pautas y actitudes que mostramos y que le permitirán ir superando la ofuscación —y subsiguientemente los errores y distorsiones mentales—, desarrollando calma y claridad, y superando el inútil sufrimiento y aflicción de la propia mente, lo que redundará en beneficio propio y de los demás.

Es la vida cotidiana el escenario adecuado para autovigilarse, con el fin de descubrir y desenmascarar los errores y distorsiones mentales, los autoengaños y las racionalizaciones. Este seguimiento nos permitirá aplicar esas magníficas fuerzas que son la atención vigilante, la ecuanimidad y la lucidez, al objeto de ir desenraizando ataduras y trabas. Del mismo modo que de la observación atenta, intensa, penetrante y desprejuiciada han surgido muchos y notables descubrimientos, mediante la misma, aplicada a la propia psicología, la persona puede ir percatándose de sus reacciones emocionales, sus hábitos psíquicos, sus «composturas» anímicas y sus condicionamientos, para poder ir resolviéndolos y superándolos, despejando así la visión. Explorando su propia interioridad, pero sin extraviarse en sen-

timientos de culpa ni justificaciones, la persona podrá ir descubriendo y desmantelando muchos factores que le producen miseria interior y desdicha mental, y estimulando aquellos que dan equilibrio anímico, sosiego y claridad.

Hay en toda persona un ángulo de quietud y de luz con el que se puede conectar. El individuo está capacitado para, mediante unas actitudes y métodos fiables, ir desmontando muchos de sus autoengaños y madurando psíquicamente. Pero a veces resulta doloroso, casi una estremecedora conmoción, descubrir esas ideas y opiniones equivocadas que hemos mantenido, o incluso impuesto a los otros, durante años; desenmascarar comportamientos anímicos patológicos y superar dependencias psíquicas. La senda hacia la libertad interior a veces impone y sobrecoge y tomar conciencia de nuestra propia codicia, odio, ofuscación, celos y envidia, así como de la burda máscara de la personalidad a la que tanto hemos entregado, no es tarea fácil. También la burocracia del ego, sintiéndose amenazada, se rebelará con todo su vigor y querrá cerrar el camino a la esencia, impidiéndonos ver con claridad.

En una ocasión un discípulo le preguntó al maestro:

—¿Dónde está la realidad?

—Justo delante de ti —dijo el mentor.

—Entonces, ¿por qué no puedo verla?

—Porque sólo te ves a ti mismo.

Pero lo más grave es que ni siquiera nos vemos a nosotros mismos como tales, sino la envoltura y la apariencia de nosotros mismos, justo aquello que, cuando tengamos claridad y sabiduría, descubriremos que no somos.

Como método práctico para superar la ofuscación y desplegar la lucidez, también es de gran importancia detectar la ofuscación en la propia mente. No es fácil, y es necesario, entre-

narse en la práctica de la meditación para irse acostumbrando a mirar dentro de la mente, examinarla y tomar conciencia de ella. En un célebre sermón de la enseñanza del Buda, el *Arya-Ratnakuta*, se dice: «La mente es como el ilusionismo de un mago; adopta diversas formas de aparición a causa de pensamientos no acordes con la realidad. La mente es como la corriente de un río: nunca se para sino que sufre, rompe, desaparece. La mente es como la luz de una lámpara: arde en razón de sus causas y condiciones. La mente es como la luz de un relámpago que, en un instante, acaba y no permanece. La mente es como el espacio, está contaminada por impurezas. La mente es como un mal amigo porque trae toda clase de sufrimientos.»

Pero, mediante el oportuno entrenamiento y el esfuerzo debidamente aplicado, la mente puede irse tornando una colaboradora. Hay que protegerla con cuidado, ordenarla, liberarla de obstáculos y estados aflictivos y procurarle sosiego, porque del sosiego va naciendo la claridad. Todos los sabios de la antigüedad, tanto de Oriente como de Occidente, han insistido en la necesidad de la calma mental.

En una ocasión un discípulo escéptico le dijo a su preceptor:

—Pero ¿a qué viene que insistas tanto en el sosiego?

El preceptor le dijo:

—Acércate al río y trata de ver tu rostro.

El río se deslizaba precipitadamente. El joven se miró en sus aguas, pero su rostro se desfiguraba. Volvió junto al mentor y le dijo:

—Es imposible verse la cara en esas aguas revueltas.

—Pues ahora dirígete al lago y mírate.

Así lo hizo el discípulo y al regresar junto a maestro le dijo:

—En las serenas aguas del lago sí he visto perfectamente mi rostro.

—¿Te das cuenta? El sosiego te permitirá ver con claridad, y con claridad verte a ti mismo, pero a través de las aguas revueltas de la mente no existe visión clara.

Como aconsejaba el sabio Santideva, hay que estar atento para sujetar la mente al poste de la calma interior y examinar a cada instante la condición de la propia mente. Del mismo modo que el buen joyero va tallando con primor el diamante, así la persona que quiera disipar la ofuscación de la mente y preservarla de ella, para poder disponer de una mente más lúcida, bienintencionada, sagaz y ecuánime, debe aplicarse a despojarla de sus malas cualidades y a propiciar las buenas; debe no desfallecer en cuanto a la sabia aplicación del discernimiento y debe ejercitar sin descanso esa fuerza integradora y equilibrante que es la atención, pues como bien dice un comentario a un célebre sermón budista (*Sutta Nipata*): «La función de la atención y de la clara comprensión es de gran importancia. No existe ningún proceso mental relativo al conocimiento y a la comprensión en el que no intervenga la atención. La negligencia es, en pocas palabras, la ausencia de atención. La atención es esa incansable tenacidad que nos hace ser perseverantes en cualquier actividad. Se dice de aquellos que, bajo el influjo del ejercicio constante para el desarrollo mental, se han impregnado con la fragancia de la atención y la clara comprensión, que están siempre meditativos.»

Precisamente la atención firme, intensa, bien aplicada y pura (libre de juicios y prejuicios, reacciones e interpretaciones, ideas y opiniones) es el punto de luz que se va abriendo y disipando poco a poco toda la oscuridad de la mente.

2. *Avidez*

La avidez es una nociva cualidad que puede llegar a condicionar en grado sumo la mente, las palabras y las obras, y convertir a la persona en una verdadera sierva. A poco que reflexionemos con alguna lucidez nos percataremos de hasta qué grado la avidez ha causado una incalculable masa de desdichas, desigualdades, odios, injusticias y conflictos a lo largo de la historia del ser humano. Debido a la avidez, pueblos han guerreado contra pueblos, familias han luchado contra familias, hijos y padres, hermanos y amigos se han traicionado. La avidez ciega de tal modo que saca los peores sentimientos de la persona y causa mucha malevolencia, envidia, deslealtad y crueldad. No es de extrañar que todas las enseñanzas para el mejoramiento personal hayan insistido, hasta la saciedad, en la necesidad de refrenar la avidez y de ir desarrollando con paciencia su opuesto: la generosidad.

Merece la pena hacerse consciente del sutil mecanismo de la avidez, que es una raíz insana muy profunda y nada fácil de desarraigar de la mente de la mayoría de los seres humanos, ya que no nos referimos sólo a la avidez de objetos materiales, sino a todo tipo de objetos, incluso los más sutiles, pues entronca con la poderosa energía descontrolada del deseo. Cuando algo nos place o agrada a través del contacto (sea éste visual, táctil o de cualquier otro tipo, incluido el mental), y se produce una sensación placentera (sea ésta sensorial o intelectual) no nos basta con disfrutarla sin someternos a ella o sin depender de ella, sino que empezamos a generar una marcada inclina-

ción hacia la misma, nos aficionamos en exceso, nos hacemos adictos y queremos repetir, retener e intensificar el objeto del placer. Entonces surge la avidez, el aferramiento, la avaricia y la servidumbre; también la demanda excesiva y neurótica del objeto que nos produce placer y el inevitable temor a perderlo, con lo que esa misma ansiedad de retener, conservar y no perder se torna preludio del sufrimiento y la angustia. La avidez es, pues, apego, avaricia, anhelo vehemente e incontrolado, deseo compulsivo y, en suma, una especie de «sed» que no es nada fácil de saciar, máxime dada la mórbida tendencia a la insatisfacción del ser humano.

Ese vehemente deseo, que conduce a acumular y acaparar y que orienta todas las energías hacia el afán de posesión (no necesariamente objetos materiales, sino elogios, privilegios, honores, personas, poder), perturba la visión, distorsiona el entendimiento y torna el corazón de la persona insensible y voraz. Incluso si la avidez es muy notoria, la persona «rentabiliza» o «economiza» toda su vida, en detrimento de su propio ser y de sentimientos tan maravillosos como el del amor o la amistad, tratando de sacar provecho y partido de todo, acumulando sin tregua, ejerciendo poder y manipulación, deseando más y más incluso de lo mismo, afincándose en su desmedido y rapaz ego y convirtiendo la vida en un feo y avaro desenfreno mental y sensorial.

El deseo forma parte de la vida; pero una cosa es el deseo como respuesta vital hacia lo que nos agrada o nos hace disfrutar (sea física, mental, emocional, espiritual o artísticamente) y otra el deseo compulsivo, retroalimentado por los pensamientos más voraces y ávidos, reactivo y frenético, que convierte a la persona en una marioneta de sus apegos y la hace patológicamente posesiva y dependiente de su propia avaricia. La codicia desmesurada empaña la conciencia, crea opiniones erróneas y propósitos incorrectos y la persona no repara en nada con tal de satisfacer sus vehementes anhelos, aun recurriendo a los más des-

tructivos modos de sustentamiento (que ya vemos están cada día más extendidos en esta sociedad, donde se adulteran incluso los alimentos, los medicamentos y todo lo que esté a mano para saciar el afán de codicia; se envenenan a los animales, se talan los bosques, se trafica con seres humanos, armas y drogas y un largo etcétera que es tan espantoso como vergonzante). Y como no se percate uno de la nocividad del deseo compulsivo y de la avidez y se haga un trabajo muy riguroso para desenraizarlo y abandonar la codicia y liberarse del apego, ese mórbido anhelo o sed no tiene fin y no se agota por desear más y más, pues eso es como arrojar más leña al fuego o darle de comer al sediento para saciar su sed pescados en salazón.

El apego llega a obsesionar y emponzoñar la mente, deshumaniza y crea todo tipo de conductas erróneas y aflictivas. Innumerables e incontables calamidades ha producido a lo largo de la historia de la humanidad; enceguece de tal modo (es pues un error tan poderoso de la mente) que por apego han «vendido» personas a sus personas más queridas. Nada saludable se puede esperar de los pensamientos, palabras u obras inspirados y condicionados por la avidez. El ego despliega sus poderosos tentáculos y se orienta hacia la posesión desmedida, sin ningún tipo de compasión hacia las otras criaturas. El deseo compulsivo puede llegar a ser como una llamarada difícil de apaciguar y desde luego sólo lo puede conseguir la persona que es consciente de ello y pone los medios para no crear apego sobre el apego e incontenible aferramiento.

El apego es uno de los más grandes obstáculos en la vía hacia la paz interior y nace directamente de la ignorancia u ofuscación, que impide a la persona tomar lúcida y transformadora conciencia de que si todo es inestable y mudable, transitorio y temporal, ¿a qué aferrarse, qué querer retener o conservar, si ni siquiera somos dueños de nuestro cuerpo? Para el gran sabio y yogui Patanjali, el apego es uno de los cinco grandes obstáculos en la senda hacia la liberación de la mente y, para

Buda, es uno de los impedimentos mentales del que la avidez forma parte.

La persona ávida pasa por la vida perjudicando y engendra hostilidad y enemistad. Es la avaricia una tendencia subyacente muy vigorosa, que hay que ir «desaprendiendo» y descodificando, o por lo menos atenuando conscientemente. Está muy asociada al ego fragmentado y el narcisista para afirmarse entra en la carrera obsesiva y desenfrenada de la avaricia, compensando así muchas carencias internas y afirmando su esclerótico ego a través de la capacidad para acumular, aparentar y ejercer poder. Es una expresión notoria de su propia debilidad psíquica y su pobreza anímica por mucha riqueza material que pueda adquirir. La avaricia roba la clara comprensión y el entendimiento correcto. Puede ser tan fuerte que la persona sólo vea a las otras criaturas en función de lo que puedan reportarle, pero nunca como seres independientes que tienen sus necesidades. Ese tipo de avaricia afecta a muchas personas en una sociedad que se fundamenta en el afán de acumular, producir bienes de consumo y aparentar, y cuyos más elevados objetivos son el egocentrismo y el poder. Personas así sólo actúan para satisfacer sus ansias de acaparar, acumular y dominar, resultando en todo distintas a lo que aconsejara con sabiduría el yogui Vivekananda: «Sed desapegados; dejad que las cosas actúen, que actúen los centros cerebrales; actuad incesantemente, pero que ni una sola onda conquiste la mente. Trabajad como si fuerais, en esta tierra, un viajero. Actuad incesantemente, pero no os liguéis; la ligadura es terrible.»

¿Y puede haber mayor grillete que el de la codicia? Hay pocas historias espirituales de la India tan significativas como la siguiente en este sentido:

> Un pordiosero que vivía desde hacía años de la caridad pública se encontró con un amigo de la infancia. Al ver el desgreñado aspecto del pordiosero, el amigo dijo:

—Creo que te podré ayudar. He descubierto que tengo un poder.

Había un ladrillo en el suelo. El amigo lo tocó con el dedo índice y se convirtió en un lingote de oro.

—Toma. Ahora podrás vivir holgadamente.

Pero el pordiosero dijo:

—La vida es tan larga, tan larga... ¡Quién sabe lo que puede pasar!

Entonces el amigo vio una escultura de un león, la tocó con el dedo índice y la convirtió en un león de oro.

—Ya sí que no tendrás nunca problemas —dijo.

El pordiosero replicó:

—Pero la vida es tan larga, tan larga...

—Pero entonces, ¿qué quieres?

Y el pordiosero dijo:

—Tu dedo.

Esta historia no deja lugar a dudas sobre la envergadura de la codicia humana.

El apego causa dolor propio y ajeno y es fuente de esclavitud. No se trata de reprimir o frustrar los deseos, sino de encauzarlos con sabiduría y saber cuándo cumplimentarlos, cuándo suprimirlos conscientemente o cuándo dejarlos pasar inafectadamente aplicando la atención y la ecuanimidad. Existen diversas clases de deseos: los naturales, los que no dañan a ninguna criatura llevándolos a cabo, los que perjudican a las otras criaturas y los que ni siquiera son nuestros deseos pero nos han hecho creer que lo son y nos han codificado para ello, siendo deseos artificiales y los deseos de los demás proyectados en nosotros mismos. La persona, inteligentemente, tiene que ir descubriendo la naturaleza de sus deseos y saber manejarse con ellos, incluso dándoles una orientación constructiva y evitando ser devorados o esclavizados por los mismos, porque entonces incluso la verdadera capacidad de disfrute es impedida.

El propio anhelo vehemente de buscar la felicidad aleja la felicidad. Es un burdo truco de esta sociedad, un tosco ardid. Tanto ansío ser dichoso que no logro serlo; tantas expectativas inciertas de futuro albergo, que me impaciento, angustio y desespero; tanto pongo la mirada en el tiempo mejor que vendrá después, que no valoro el tiempo real, que es el presente. El que todo lo posterga para el futuro ya comprobará que el futuro nunca llega, y si estamos pendientes de las metas no estaremos en la grandeza y el aprendizaje del proceso. Pero a menudo el deseo se torna una idea, una obsesión implacable que se vive más como sensación mental que sensorial, pues la persona no aprecia lo que tiene y se obsesiona por aquello que puede tener para, cuando lo consigue, angustiarse por conservarlo e intensificarlo o aburrirse de ello y tener que desplegar las redes del anhelo vehemente en nuevas adquisiciones, acarreando el sabor amargo de la frustración y el tedio.

El apego enceguece de tal modo que la persona comete muchos errores básicos de la mente:

- No disfruta de lo alcanzado, porque deriva con ansiedad hacia lo no obtenido la energía del apego.
- Se aferra de tal modo a lo que le place, que la posesión se torna inseguridad y miedo, con lo cual tampoco hay un verdadero disfrute.
- Pone tanto énfasis en lo que puede ser, que menosprecia lo que es y, además, siempre le parece más apetecible lo que no tiene y así «la hierba del vecino siempre es más verde que la propia».
- Incurre en el viejo truco que los hindúes han venido en llamar gráficamente «el círculo vicioso del noventa y nueve». Siempre nos empeñamos en redondear (mentalidad de antiguos contables) y cuando tenemos noventa y nueve ansiamos tener cien y al llegar a ciento noventa y nueve, doscientos, y así sucesivamente.

- Como el deseo nace de la profunda insatisfacción de la mente y de la psiques, no es una respuesta viva, y entonces no reporta verdadero, renovador y creativo disfrute, sino dependencia y servidumbre. El deseo sosegado es el verdaderamente disfrutado, pero el deseo compulsivo es un ansia que no reporta genuino disfrute.

Cuando el buscador de su universo interior comienza a investigar la mente descubre que la misma tiene una tendencia a rechazar lo que es y a perseguir lo que no es, en lugar de apreciar lo que es y aprender de ello y no impacientarse sobre lo que no es y crear expectativas que generan inevitable ansiedad. También uno descubre que la mente se empeña con necedad en descartar lo inevitable, generando así sufrimiento sobre el sufrimiento, y en añorar lo inalcanzable, añadiendo perturbación a la perturbación. Todo ello es, una vez más, producto de la ofuscación, donde enraízan la avidez y la aversión que limitan en grado sumo las potencialidades mentales y psíquicas.

La avaricia no permite la presencia de la paz interior, como la oscuridad es ausencia de luz. La avaricia crea desasosiego, inquietud y, además, orienta equivocadamente la vida, haciendo que la persona tome una dirección que apuntala el ego, el afán de posesividad, el anhelo de acumular. Esto hace que pierda las cosas más bellas de la vida, y que, hoy por hoy, seguramente sólo hoy por hoy, todavía son gratis: la brisa del aire, el abrazo de un ser querido, la fragancia de una flor, la amistad, una actividad artística, la meditación, el servicio a las otras criaturas...

El apego y la avidez suelen decantar en rabia, cólera, odio o incluso malevolencia cuando la persona muy avarienta o codiciosa no consigue lo que se propone y toma a otras personas como el obstáculo o freno para sus anhelos patológicos. Se desencadena entonces la destructiva energía del resentimiento, la rabia o la ira. Hay personas que al sentirse frustradas en sus anhelos

reaccionan con gran violencia u odio. Da igual si estos anhelos son materiales o no, porque como reza el antiguo adagio «lo mismo encadena un grillete de bronce que de oro», y no es el peor apego el material, puesto que la persona puede aprender a no ser poseída por lo que tiene, a compartirlo generosamente con los demás y a no ejercer sentimiento de posesividad ni afán de seguir acumulando. A modo de anécdota, reseñaré que en la tradición de los jainas (credo de la India muy antiguo, cuyo principal exponente, Mahavira, era contemporáneo de Buda), hay un voto que consiste en no poder acumular nada más en absoluto a partir de cierta edad (otra cosa es el número de personas que lo haga y lo respete). Una persona puede tener una preciosa mansión y no sentir aferramiento o apego hacia ella, en tanto que otra puede estar muy apegada a su cueva. Depende de la mente. Hay una historia que lo ilustra a la perfección:

> Eran dos renunciantes espirituales. Uno de ellos había sido muy rico y lo dejó todo para convertirse en eremita, pero se hacía ayudar por un criado y utilizaba una escudilla y una taza de oro como utensilios. El otro eremita era muy pobre y siempre lo había sido y sólo tenía por posesión una escudilla de metal. El eremita pobre siempre le estaba criticando al eremita rico y le reprochaba:
>
> —¡Tú no sirves para ermitaño! ¡Vaya ermitaño que tiene un criado y utiliza una escudilla de oro!
>
> Una y otra vez trataba de ridiculizar al eremita rico, que un día, de súbito, le dijo:
>
> —Ahora mismo partimos de peregrinación. ¡Pongámonos en marcha!
>
> Nada le apetecía la peregrinación al eremita pobre, pero para estar a la altura de las circunstancias, accedió. Llevaban caminando quince minutos, cuando el eremita pobre, muy angustiado, exclamó:

—Pero si he olvidado mi escudilla. Tengo en seguida que volver a recogerla.

Y el eremita rico le dijo:

—No sabía que tuvieras tanto apego a una escudilla. Te has estado metiendo conmigo incansablemente y resulta que tú estás mucho más aferrado a tu escudilla de hojalata que yo a la mía de oro.

Pero ¿cómo saber cuándo hay mayor o menor apego? No es difícil si uno observa y se observa con un poco de detenimiento. Ante una pérdida, si había apego, la mente sigue acarreando, recordando y lamentándose, en tanto que si no lo había o era menor, la mente digiere el hecho en el acto, metaboliza y evacua. Uno mismo tiene que ir descubriendo su masa de avidez y sus apegos. La sensorialidad desmedida, que tratamos en otro apartado, también es una forma de «sed» (sensorial) o apego. Aunque la energía de la avidez es una, los objetos son realmente innumerables. El apego, cuanto más intenso es, más obsesión y más desdicha propia y ajena origina. Indudablemente más vale tener apegos laudables que nocivos y hay que aprender, precisamente, hasta que vaya cediendo la aferrante energía de la avidez, a enfocar los deseos y anhelos hacia lo más laudable, noble, constructivo y creativo, entendiendo que muchas veces nuestras pulsiones no son más que el producto o resultado de nuestro vacío interior y nuestras innumerables carencias internas. Son muy sabias las palabras del *Amrtabindu Upanishad*: «La mente es para el hombre la causa de su esclavitud y de su liberación; cuando se apega a los objetos de los sentidos es causa de esclavitud; cuando no tiene relación con los objetos, lo es de liberación.»

La ansiedad e insatisfacción de la mente quiere el ser humano, neciamente, liberarlas muchas veces satisfaciendo compulsivos anhelos. No es la vía; no es lo acertado. Se convierten los impulsos y anhelos compulsivos en medio de esca-

pe, en una senda de evasión que trae fatales consecuencias psicológicas y va en detrimento de la propia salud psíquica. Lo esencial es aprender a sosegar y esclarecer la mente y saber ver las propias tendencias neuróticas de avidez y aversión sin implicarse en ellas y dejando que vayan agotando su insano impulso, aplicando la ecuanimidad y la visión clara. Son tendencias subyacentes y condicionamientos psíquicos de los que hay que irse liberando. En el ser humano la avidez está muy desarrollada, porque ha puesto el pensamiento codicioso al servicio de los códigos biológicos del placer, que están en todos los animales como códigos para la supervivencia de la especie.

Todo animal, aun el más depredador, es sumamente generoso y benevolente en comparación con el denominado ser humano, que ya querría «ser civilizado como los animales». Pero el ávido no puede hallar alegría y satisfacción por mucho que lo intente; debe cambiar sus actitudes y parámetros mentales. Los yogasutras explican: «La serenidad de la mente se obtiene a través de la benevolencia, la compasión, el contento y la ecuanimidad hacia la felicidad o la desgracia, el mérito o el demérito.» El ávido tiene un gran castigo en sí mismo, porque su propia avaricia le impide asociarse amorosa y amigablemente con los demás y tallar vínculos afectivos realmente compasivos y cooperantes.

La avidez crea una visión borrosa y parcial. Impide la inteligencia y el razonamiento. Origina obsesión y donde hay obsesión no hay visión abierta y clara, ni sosiego, ni lucidez. Lo dice con precisión el *Yoga Vashishtha*: «La débil luz de la razón se ve eclipsada por las sombrías nubes de las pasiones y las codicias. ¿Cómo puedo, pues, distinguir lo justo de lo injusto?»

En esta época que los antiguos sabios hindúes han denominado *Kaliyuga,* o «era de destrucción y codicia», la avidez impregna la mente y la corrompe, incluso de las personas que deberían ser más ecuánimes, como maestros, guías espirituales, jueces o gobernantes. Las instituciones y las organizaciones se han

tornado en su mayoría corruptas por la codicia y la avidez de poder. Lo peor del ser humano, su mayor mezquindad y avidez desenfrenada, aparece con frecuencia en las instituciones, tanto sociales como políticas, supuestamente espirituales o materiales, regidas por un papa o un *dalai-lama*. El «tufillo» de la avaricia y la putridez es el mismo. Incluso neciamente, y ya que hablamos de apego, los acólitos se apegan a sus superiores o dirigentes para así esconder o evadir sus innumerables carencias anímicas o se apegan a su desmedido orgullo (y no hay peor orgullo que el espiritual ni más sórdido narcisismo que el que se recrea en «yo sé y tú no sabes»). La avidez, pues, enturbia tanto individual como colectivamente, pero el ego individual irrefrenado y exacerbado adquiere los caracteres más alarmantes y peligrosos cuando se convierte en ego colectivo ciego.

Volviendo al magnífico texto *Yoga-Vashishtha*, se dice: «Nuestros deseos y nuestras aversiones son dos monos que viven en el árbol de nuestro corazón; mientras lo sacudan y lo zarandeen con sus brincos y sobresaltos, no puede hacer reposo.» Por eso la persona debe, mediante el esclarecimiento de la mente y el discernimiento sabio, ir superando la ofuscación, que a su vez ayudará a disipar el deseo compulsivo, que deriva en avidez, y la aversión que se traduce en odio, ira y malevolencia.

El opuesto a la avidez es la generosidad, que también se traduce como desprendimiento, dadivosidad, afán de compartir y favorecer a las otras criaturas. En la vía para ir superando los errores básicos de la mente y hallar calma y claridad, tenemos que ir liberando el pensamiento —y por tanto los actos— de apego, codicia y desmesurada avidez, y suscitando y desarrollando pensamientos y conductas de generosidad y caridad.

En el texto cargado de sabiduría hindú conocido como el *Brihadanraya Unpanishad*, podemos leer: «Cuando son liberados todos los deseos que en su corazón hicieron morada, entonces el mortal se vuelve inmortal y ya en este mundo alcanza lo Absoluto.»

No es fácil desasirse de los objetos que inducen al anhelo compulsivo, al afán de posesividad y el aferramiento. Hay que cultivar una actitud de ecuanimidad, comprensión clara de la transitoriedad, desprendimiento y apertura amorosa. El gran sabio Ramana Maharshi decía: «A lo único que hay que renunciar es a la necedad mental y al afán de posesividad.» No se trata de no utilizar lo que nos ayude a una vida más sencilla ni de no obtener logros en el exterior, evitando dañar a las otras criaturas, sino de liberar la mente del aferramiento y saber servirse de los objetos y no ser esclavo de los mismos. En este sentido, la generosidad y el deseo de compartir son magníficos antídotos del afán de acaparar y de la codicia de cualquier tipo. Hay que adiestrarse en el cultivo de esparcir pensamientos de generosidad en todas las direcciones y cooperar en el bienestar de los otros.

Nada es más mezquino que la avaricia, ni nada más hermoso que la generosidad. No se trata sólo de ser generosos compartiendo o repartiendo bienes materiales, sino de serlo con los afectos, las palabras y el tiempo, dando este último con generosidad a los demás y acompañándolos cuando necesitan ser confortados. Un gesto amable, un abrazo, una palabra cariñosa, también son aspectos de la generosidad; asimismo, estar en disponibilidad, aconsejar amorosa y no impositivamente, ser paciente e indulgente, practicar la benevolencia y compartir las propias alegrías y éxitos con los demás. Si nuestra actitud fuera correcta, nos daríamos cuenta de que hay que estar agradecido al que nos da la oportunidad de abrirnos amorosamente y ser generosos, al que nos da la ocasión de sumar deméritos y expandir el afecto incondicional.

Pero la verdadera generosidad no es la que busca recompensa, ni consideración, ni agradecimiento, ni la que echa en cara los favores a los otros. La verdadera generosidad es muy pura y profunda y se sitúa más allá de los intentos del ego por reafirmarse. La persona generosa siempre siembra concordia, se expresa amablemente, no difama ni daña con palabras o actos a los

demás, otorga felicidad y seguridad a los otros, es leal e incondicional, sabe darse sin imposiciones ni exigencias, encuentra el modo de prestar su cooperación y, si tiene medios, los utiliza como una poderosa energía no sólo para llevar ella misma una vida más plácida, sino también colaborar a hacerla mejor a otras criaturas. La persona generosa no se obsesiona ni preocupa tanto por sí misma, y sabe ver y atender las necesidades ajenas. Su ego es más maduro, controlado y puro.

La persona muy egoísta siempre es ávida, aunque no se trate de una codicia puramente materialista. Aurobindo declaraba: «El centro de toda resistencia es el egoísmo y debemos perseguirlo en toda cobertura y disfraz, sacarlo y matarlo; pues sus disfraces son innumerables y se apegará a todo fragmento de autoocultamiento.» Los pensamientos de codicia deben ser sustituidos por los de amor; los sentimientos e impulsos de aferramiento deben ser desplazados por los de desasimiento y desprendimiento. Hay que saber soltar; hay que aprender a dar y compartir. A veces cuesta mucho desenraizar la venenosa raíz de la codicia, porque además en esta sociedad todo nos inspira pensamientos y sentimientos de avaricia, posesividad y afán de acumular. Incluso hay que controlar el compulsivo anhelo de felicidad que lleva al ser humano a dañar o perjudicar gravemente a otras criaturas, pues se antepone la propia dicha a cualquier otra cosa y no se repara en cuánto se puede vulnerar a otros seres en ese ciego afán. Todos queremos ser dichosos, pero hay que saber buscar esa felicidad y respetar la dicha de los demás.

Como decía Muktananda, «para obtener felicidad hacemos negocios, ganamos dinero, acumulamos posesiones y buscamos diversos talentos, habilidades y entrenamientos. Aun cuando engañamos y perjudicamos a otras personas, lo hacemos con la esperanza de que nos traerá felicidad. Pero si nos interrogásemos con sinceridad, entonces descubriríamos que la felicidad que estamos buscando sólo puede encontrarse dentro de nosotros mismos».

Debido a códigos y clichés, a patrones socioculturales, a una educación basada en el deseo compulsivo, creemos que la felicidad puede hallarse mediante la avaricia que conduce a la posesividad y sólo algunas personas descubren que es un embuste fenomenal, un ardid terrible, porque si el avance exterior no va seguido del progreso interior, la persona tendrá más y más y se sentirá peor y peor. La salud mental y emocional de la mayoría de las personas de las sociedades salvajemente capitalistas es más que deplorable y el descontento y la insatisfacción bullen en lo profundo del alma. Pero hay personas con inquietudes y que se dan cuenta de ese hecho incontestable y, entonces, reaccionan.

Ramakrishna, el gran místico de la India, lo expresaba así: «Aun cuando estemos cegados por toda clase de deseos mundanos, puede surgir en nosotros la pregunta: ¿Quién soy yo que gozo de todo esto? Éste puede ser el momento en que comience la revelación del secreto.» Ello no quiere decir que no debamos disfrutar y celebrar la vida, aunque con la mentalidad del viajero, quien, atento, perceptivo y alegre, no se aferra, sino que sigue su viaje. Seamos como viajeros por la vida; aquello que tengamos compartámoslo alegremente, desasidos y plenos. Los medios son en sí mismos energía y se pueden utilizar para ayudar, construir, crear y abrirse, o para manipular, ejercer poder, destruir, enquistarse y cerrarse más y más en el propio quiste de la codicia.

En el trasfondo de la mente hay tres raíces de lo insano (ofuscación, avidez y odio) y tres raíces de lo saludable (lucidez, generosidad y amor). Hay que esforzarse por ir desarraigando y desechando las raíces de lo insano y suscitando y promoviendo las de lo sano. Asimismo debemos cultivar y expresar emociones y sentimientos positivos, como pétalos de flor que arrojamos sobre los demás y sobre nosotros mismos, y despejando la visión para que pueda ser cabal y penetrativa. El que sabe ver, es decir, el que ve de verdad y se percata de la naturaleza transitoria de las

cosas, no puede albergar codicia en su alma y, superada la ofuscación mental, entiende que al dar se está dando a sí mismo, de igual modo que al herir a los otros se vulnera a sí mismo. En cambio, el avaro es mezquino, de estrechas miras, incapaz de constatar la realidad de la transitoriedad, creyendo que todo lo que acumula podrá disfrutarlo en la siguiente vida.

El deseo compulsivo induce a la negligencia y la negligencia causa avidez. Mucha desdicha propia se causa uno a sí mismo y se pierden las mejores energías de desarrollo personal. Hay que empeñarse, conscientemente, en ir cortando las raíces de la avaricia y nadie puede hacerlo por nosotros. La meditación es de gran ayuda, en cuanto que nos enseña a mirar en el fondo de los fenómenos y a desarrollar gran ecuanimidad ante el placer y el dolor, la ganancia o la pérdida, sabiendo estar en nuestro propio centro de quietud. Mediante la percepción clara, la virtud, el entrenamiento mental y la sabiduría vamos logrando descubrir y desarraigar las raíces del apego en sus más diversas formas, porque adquiere los modos más diversos de manifestación, y algunos realmente sutiles y difíciles de columbrar. Incluso, nos dicen los antiguos yoguis, hay que abandonar el apego al pasado y el apego al futuro; el apego a la gloria y a la fama; el apego a ser afirmado, halagado y considerado.

El apego es obsesión por la propia satisfacción y nos ciega para satisfacer a los otros. Es una gran atadura y sólo se puede soltar con la generosidad y los buenos sentimientos. El control del pensamiento es necesario para no poner pensamientos codiciosos al servicio de la avidez. En el *Dhammapada* leemos: «El que se perturba con perversos pensamientos, que es excesivamente ávido, que se recrea en pensamientos de apego y aumenta más y más la avidez, hace cada vez más sólidos los grilletes de lo nocivo.» Y también, muy hermosamente expresado: «La cizaña daña los campos como la codicia daña a la humanidad. Por lo tanto el que se desembaraza de la codicia, produce abundancia de frutos.»

El generoso no sólo sabe compartir sus bienes, sino que también sabe disculpar, perdonar, dar otras oportunidades, comprender y ser indulgente. Como decía un antiguo místico a sus discípulos: «Queridos míos, porque soy débil comprendo vuestra debilidad.» Mientras hay avidez en demasía no puede haber destellos de sabiduría. La generosidad en sí misma ya es sabiduría y libertad. La avidez sensual y la avidez mental nos apartan de nuestra esencia y de los demás. La generosidad en todas sus formas nos aproxima a las otras criaturas y nos hace sentirlas cercanas.

Hay reflexiones que son útiles para ir superando la avidez, si se acompañan, claro, con la firme y ferviente determinación de querer modificar la actitud de avaricia y ser más desprendido y generoso. Algunas de estas reflexiones son:

1. La vida es muy fugaz. Los sabios hindúes dicen que dura menos que el guiño de un ojo de Dios. ¿A qué aferrarse? La muerte puede presentarse en cualquier momento y nos lo arrebata todo. Deberíamos disfrutarlo, pero sin apego y sin avaricia, compartiendo lo que tenemos. El *Dhammapada* declara: «Del apego nace el dolor; del apego nace el miedo, pero para aquel libre desapego no hay dolor ni mucho menos miedo.» Si la vida es tan breve, no la aneguemos de ideas aferrantes, ya que nada podemos llevarnos. La gran epopeya india conocida como el *Ramayana* dice: «Rodando sin tregua, noche y día, decaen las vidas de los mortales, al igual que los rayos ardientes del sol estival merman siempre los decrecientes arroyos. Cuando los hombres descansan en su hogar, la muerte reposa también a su lado. Cuando día tras día salen, la muerte los acompaña en su camino; la muerte va con ellos cuando vagan errantes; la muerte está con ellos cuando están en su hogar.»

   En una ocasión un ermitaño llegó al suntuoso palacio de un rey y le dijo al jefe de la guardia:

—Vengo a pasar la noche en esta posada.

Amenazante, el jefe de la guardia exclamó:

—¡Mequetrefe! ¿Cómo osas llamar posada al palacio del monarca?

Sin alterarse en lo más mínimo, el eremita preguntó

—Pero ¿no pasó por aquí el tatarabuelo del monarca? ¿No pasó por aquí su bisabuelo, su abuelo y su padre?

—Así es —repuso arrogante el jefe de la guardia.

—¿Y un lugar por el que la gente viene y va acaso no es una posada?

2. La avidez no crea genuinos lazos humanos ni por tanto verdaderos amigos y, empero, nada es tan esencial como la amistad y contar con personas que nos puedan confortar, acompañar y amar, y a las que, así mismo, nosotros podamos ayudar y querer más incondicionalmente.

3. La avaricia ha sembrado el planeta de horrores y de errores, guerras, desigualdades, odios, venganzas y una atmósfera de miedos, paranoias y fricciones, donde los que más tienen siguen explotando y denigrando a las otras criaturas.

4. La avidez es como una gran hoguera que no cesa si no tratamos de «enfriarla» y apagarla con los sentimientos plenos y genuinos de generosidad, desasimiento y afecto.

5. La avaricia convierte a la persona en mezquina, insensible y rapaz. Deshumaniza, embota la conciencia y entorpece las relaciones hermosas, hace la vida fea y grotesca.

3. *Aversión*

La aversión es como el apego a la inversa, es decir, el apego de aquello diferente a lo que es o se presenta y que nos produce antipatía en mayor o menor grado. La aversión juega un enorme papel en la vida de la mayoría de los seres humanos y perturba la mente, añade sufrimiento al sufrimiento, empaña la visión y distorsiona la percepción. Es una actitud mental de rechazo, resistencia, conflicto, oposición y acritud, que puede derivar en animadversión, odio, ira, malevolencia, afán de venganza, irritabilidad crónica, agresividad e incluso violencia.

Del mismo modo que el apego es una vehemente inclinación a lo que place, es decir, a la sensación agradable, la aversión es una marcada reacción de rechazo hacia lo que nos resulta «displacentero», o sea, a la sensación desagradable.

La mente está saltando de la rama de la avidez o el apego a la de la aversión y el odio, con lo que no hay el suficiente equilibrio o armonía para que la visión sea ecuánime y lúcida. Siempre estamos compulsivamente pendientes de lo agradable y lo desagradable, generando apego —que nos impide el verdadero disfrute y nos crea miedo— y aversión —que añade sufrimiento al sufrimiento—. La aversión es una reacción de rechazo que perturba interiormente y genera mucho enfado, irascibilidad, desagrado creciente y rabia. Hay muchos grados de aversión, pero en un nivel elevado origina verdadera ceguera y desencadena incontenible irascibilidad. Los objetos que pueden despertar la aversión son innumerables: ideas que no

nos gustan, personas que nos desagradan, situaciones que nos contrarían, adversidades, todo aquello que no nos gusta o no es como querríamos que fuera, circunstancias adversas, obstáculos o lo que interpretamos como tal, incomodidades y toda sensación burda o sutil, material o inmaterial, que nos causa malestar. Entonces la mente reacciona engendrando aversión y odio y así, neciamente, añadiendo dolor al dolor.

Hay un discurso del Buda muy aleccionador en el que afirma: «Cuando una persona mundana que no conoce la enseñanza es tocada por una sensación dolorosa, se inquieta y aflige, se lamenta, se golpea el pecho y llora y está muy turbada. Es como si un hombre fuera traspasado por un dardo y, a continuación del primer impacto, fuera herido por otro dardo. Así pues, esa persona experimentará las sensaciones causadas por los dos dardos. Ocurre lo mismo con la persona mundana que no conoce la enseñanza: cuando es tocada por una sensación dolorosa (corporal), se inquieta y sufre, llora y se siente muy turbada. Así experimenta dos sensaciones: la corporal y la mental. Pero en el caso de un noble discípulo bien enseñado, cuando es tocado por una sensación dolorosa no se inquieta, no se aflige ni se lamenta, no se golpea el pecho y llora, ni se siente muy turbado. Experimenta una sensación: la corporal, pero no la mental. Es un hombre que ha sido traspasado por un dardo, pero no herido por un segundo dardo que sigue al primero. Así, esa persona experimenta las sensaciones causadas por un solo dardo. Ocurre lo mismo con el noble discípulo que conoce la enseñanza: cuando es tocado por una sensación dolorosa, no se inquieta, no se aflige ni se lamenta, no se golpea el pecho y llora, ni está muy turbado. Experimenta una sola sensación, la corporal.»

Debido a esa reacción repetitiva y desmesurada de la aversión, agregamos malestar al malestar, turbación a la mente y empañamos la conciencia. Todo nos incomoda y por las cosas más bobas o incluso mezquinas nos enfadamos, soliviantamos y desarrollamos acritud y un mórbido rechazo. Al proceder así

fortalecemos precisamente lo que nos desagrada y al final ¡cuánto sufrimos por no querer sufrir! y cuánta inútil masa de dolor generamos por reaccionar con tanta aversión a lo displacentero. Por causa de este error básico de la mente, somos muy poco caritativos con nosotros mismos y nos dañamos sin necesidad, además de que al activar nuestras fuerzas hostiles también perjudicamos a los demás. A menudo somos tan egocéntricos que nos ofendemos por todo y también generamos mucha aversión a los juicios u opiniones ajenos que no nos agradan, a las críticas y a las censuras. Con alguna frecuencia Buda era increpado e insultado en los pueblos a los que acudía a predicar, pero jamás perdía la semisonrisa. Cuando los discípulos le preguntaban cómo era que no se alteraba, respondía: «Los demás me insultan, pero no recibo el insulto.» También decía cuando se encontraban con grandes y desaprensivos discutidores: «El mundo discute conmigo, pero no discuto con el mundo.» Nunca perdía el buen talante, porque no tomaba como personales las increpaciones ni se dejaba afectar en su ego y por tanto no había lugar para resentirse y ofenderse.

La aversión fortalece el poder que dejamos que tenga el objeto de aversión sobre nosotros. Cuanto más rechazamos, más intensificamos. En lugar de proceder como hábiles «esquivadores» dejando que pase y agote su impulso aquello que tiende a incomodarnos, somos tan necios que nos resistimos, creamos rabia y nos quebramos psíquicamente, del mismo modo que se rompe la rama de un árbol con el vendaval (por generar resistencia) y sale indemne el lirio porque se flexiona y se pliega sobre la tierra para, pasado el vendaval, incorporarse en todo su esplendor. Por este error tan marcado de la mente, que es el de la aversión, ponemos el énfasis en lo que no nos agrada y aun lo intensificamos con las reacciones repetitivas de disgusto, en lugar de modificar la actitud y aplicar la atención consciente y la ecuanimidad o equilibrio de mente, sin dejarse tanto perturbar por lo placentero o lo displacentero, o incluso,

como señalara Muktananda, pudiendo situarse en el centro del dolor y del placer, con mente firme y sosegada.

Eso no quiere decir que la persona no prefiera lo agradable, pero como la vida es un escenario de dualidades donde se alternan lo favorable y lo desfavorable, hay que aprender a manejarse con el disfrute y el sufrimiento, no apegándose mórbidamente al primero de ellos (pues nos hipoteca, nos hace depender, y el disfrute se vuelve sufrimiento) y no añadiendo innecesario y absurdo malestar al sufrimiento inevitable. Como dijera el sabio Santideva: «Si tiene remedio, ¿por qué te preocupas? Si no tiene remedio, ¿por qué te preocupas?»

En la medida en que la persona va clarificando su mente y obteniendo una visión más cabal, aprende a no generar tanto conflicto, oposición innecesaria, reacciones desmesuradas de rechazo y malestar. Hay una historia muy significativa a tal respecto:

> Era un hombre desposado con una mujer de muy bello rostro, pero en el que destacaba una fea nariz. Gozaba de unos bellísimos ojos almendrados y profundos, una bien modelada frente, hermosas y entrañables mejillas, voluptuosos labios y un óvalo perfecto. Sólo la nariz era fea, pero el hombre cuanto más quería no ver la nariz, más la veía y llegó un momento en que sólo era capaz de ver la nariz del hermoso rostro de la mujer. Obsesionado, acudió a visitar a un sabio y le expuso el caso. El sabio le dijo:
>
> —Estás procediendo neciamente. Justo potencias lo que no quieres ver y además creas así aversión innecesaria. No trates de ignorar la nariz de tu mujer. Mírala abiertamente.
>
> Al proceder como el sabio le había aconsejado, el hombre pudo apreciar la belleza del rostro de su esposa e incluso llegó a parecerle graciosa su nariz.

Muy a menudo, al crear resistencias inútiles, fortalecemos lo que no nos gusta y empezamos a crear una masa inútil de aversión, y sufrimos mucho por no querer sufrir. Y de la aversión o antipatía podemos pasar a la rabia, el encono, a la irascibilidad e incluso la malevolencia, queriendo eliminar aquello que nos contraría o molesta, rechazándolo y odiándolo.

Con demasiada frecuencia, la aversión nos hace ver lo que no es o dramatiza situaciones que no son tan difíciles. Nos impulsa a acarrear en la mente el malestar, haciéndonos sufrir mucho más de lo necesario, por las incontroladas reacciones mentales, que pueden inducir a resentimiento y rencor, agregando, entonces, aún más dolor al dolor. Alguien te insultó una vez, pero si sigues durante semanas recordando esa ingrata situación, es como si te estuvieran insultando innumerables veces. Las reacciones mentales de aversión, que ponen los pensamientos negativos y obsesivos al servicio de tal aversión, crean un surco profundísimo de enfado, rabia, lamentaciones y resistencias que empobrecen anímicamente, fatigan psíquicamente, roban el sosiego y la libertad interior y merman las preciosas energías espirituales. La aversión es causa de muchas emociones negativas que se convierten en fatales errores de la mente, como el odio, que ya tendremos ocasión de investigar.

La aversión opera a veces de manera muy sutil y sólo mediante la autovigilancia y el autoexamen podemos ir conociendo y desactivando su sutil y muy enraizado mecanismo. Son innumerables las veces que reaccionamos a lo largo del día con enfados mayores o menores debido a la aversión. Estando más atentos, descubriremos cómo todo aquello que nos perturba y nos contraría —o interpretamos, aunque no sea así, que lo hace—, crea cierta adversidad o penalidad, nos incomoda o incordia y, en suma, nos produce cierto desagrado físico, mental o emocional; nos hace reaccionar anómalamente, o sea, patológicamente, con antipatía, rabia o resentimiento, incluso en las situaciones más insignificantes, bobas o mezquinas. Las

personas muy reactivas en este sentido agrian su carácter, se vuelven irritables y malhumoradas, siempre se están quejando y crean muy mala atmósfera para sí mismas y para los demás. La aversión tiende a tornarse muy mecánica y, si la persona se deja atrapar por sus reacciones ciegas y se identifica con ellas, se vuelve irritable, quisquillosa, siempre a la defensiva y de mal carácter.

La raíz de la aversión es profunda y sutil, difícil a menudo de columbrar en uno mismo y detectarla; es como una espina muy honda en el inconsciente y que llega a tintar toda la personalidad del individuo. Hay personas que están prendidas en la red de las antipatías, las rencillas, las animadversiones y las resistencias, convirtiendo su vida —y a menudo la de otras criaturas— en un infierno. La aversión colorea negativamente el objeto o sujeto que produce esa aversión y la persona pierde su sentido del equilibrio, la imparcialidad en sus juicios y la armoniosa manera de pensar, hablar y actuar. A veces, la aversión se experimenta, y muy vivamente, contra ideas y opiniones que no son las nuestras y nos desagradan o nos hacen sentirnos amenazados. Como la aversión es una energía de resistencia, rechazo y antipatía, puede proyectarse hacia personas, animales, situaciones, circunstancias o incluso hacia uno mismo. Cuando la persona tiene aversión hacia sí misma tiende a autodestruirse, denigrarse o causarse dolor aunque sea de una forma muy sutil. Personas con una autovaloración muy baja a menudo se rechazan o generan aversión sobre sí mismas o diversos rasgos de su carácter. También hay personas que han desarrollado una marcada aversión hacia las relaciones humanas y en tal caso se atrincheran psicológicamente y se sirven de todo tipo de autodefensas, pudiendo incluso desarrollar una «anestesia» afectiva de caracteres evidentemente patológicos.

La aversión nace en la mente. Los pensamientos descontrolados y las reacciones la intensifican y va coloreando los estados mentales, las palabras y los actos. Ya en el antiguo yoga

está señalada como uno de los cinco grandes obstáculos en la senda hacia la realización de sí y es, desde luego, un poderoso impedimento que tiende a perturbar la relación con uno mismo y con las otras criaturas. Como la aversión falsea la percepción y la cognición, también brotan de ellas interpretaciones falaces y falsas ideas. No es infrecuente, por ejemplo, que una persona despierte antipatía y aversión en otra, por sus juicios y prejuicios y falsas interpretaciones, y que luego la misma persona que sentía esa resistencia se dé cuenta de que la otra persona es encantadora y se modifique la antipatía por simpatía.

A veces al ser humano también le despierta aversión lo que no siente como familiar o le es ajeno o nuevo. A menudo nos involucran en exceso los sentimientos y reacciones de aversión e, identificándonos ciegamente, nos conducen a palabras y actos incorrectos. La aversión nace directamente de la ofuscación. Cuanto más haya cultivado una persona la visión clara, menos reacciones de aversión tendrá. Todo estado mental nocivo, retroalimentado *ad infinitum*, va creando una especie de «flujo» de energía perniciosa que condiciona mente, palabras, actos, intenciones y actitudes. No es fácil desenraizar la aversión ni otros errores básicos de la psique y de la mente porque han sido repetidos hasta la saciedad, creando así surcos muy profundos y hábitos psicológicos y reacciones emocionales de gran intensidad y vigor.

La aversión quiebra la calma interior, precipita juicios y opiniones equivocados, roba lucidez a la mente, agita las emociones y distorsiona tanto la visión de lo exterior como de uno mismo. Así como hay grados de ofuscación y de avidez, los hay de aversión. Es un error básico del que ninguno estamos exentos, pero en algunas personas se manifiesta con mucha frecuencia.

El ego protagoniza directamente muchas reacciones de aversión, sobre todo aquellas que surgen cuando el narcisismo

de la persona se ve menospreciado, herido, ofendido, dañado o desconsiderado. La persona reacciona, si su ego está muy exacerbado, con rabia, odio, afán de venganza, desasosiego, sentimiento de impotencia, amargura y rencor. Cuanto más sobredimensionado esté el ego y la persona sea más arrogante, más vulnerable resulta a las reacciones de aversión en todas sus formas. Por el contrario, una persona que no es vanidosa ni se deja condicionar por la autoimportancia, no se ofende ni se siente menospreciada o tratada con desconsideración fácilmente y tiene la capacidad para absorber las supuestas «ofensas» sin alterarse en lo mínimo.

La demanda excesiva y las desmesuradas exigencias de placer también incitan e intensifican la aversión, porque todo aquello que lo retrasa es experimentado por la persona con rabia, frustración, rechazo e irritabilidad, como el niño que no puede conseguir el juguete vehementemente anhelado. Pero en el niño, aunque la raíz de la aversión está muy activa, nunca toma los caracteres alarmantes e incluso peligrosos que puede adquirir en el adulto, que a causa de la aversión intensa a veces se muestra muy agresivo y hostil. Salvo raras excepciones, el niño es mucho menos rencoroso. En cambio, el adulto puede dejarse llevar por estados de gran resentimiento cuando surge la aversión porque otras personas le contrarían, le producen algún tipo de molestia, le llevan la contraria o le perjudican —o se interpreta que le perjudican—. Entonces la aversión se puede tornar cólera desatada y muy peligrosa.

Para ir superando la aversión, con todo lo que lleva de rechazo, resistencia, fricción, conflicto, antipatía y en muchos casos odio, es necesario ejercitarse en:

— El desarrollo de la comprensión clara.
— La práctica de la ecuanimidad.
— El despliegue de la compasión y el afecto incondicional.

En el apartado dedicado al odio —forma intensificada de la aversión—, nos extenderemos sobre la compasión y el afecto incondicional como maravillosos antídotos para ir mitigando o disipando la venenosa emoción del odio. Ahora indagaremos un poco sobre la comprensión clara o entendimiento correcto y sobre la ecuanimidad, medios excepcionales para refrenar la aversión o antipatía.

Si ponemos los medios útiles para ir esclareciendo el entendimiento y logrando una percepción más clara y penetrativa, podremos percatarnos lúcidamente de hasta qué punto innecesariamente creamos aversión y de ese modo nos dañamos a nosotros mismos y a los demás. Muchas veces lo más sabio es la aceptación consciente sin crear inútiles reacciones internas ni actitudes de oposición y conflicto. Hay que permanecer vigilantes para descubrir nuestras propias energías de hostilidad y para poder ir corrigiendo las tendencias neuróticas y ciegas de resistencia innecesaria, rechazo y aversión. Sólo mediante el entendimiento claro y la intención de modificar la actitud, iremos consiguiendo no crear tanto rechazo o aversión a personas, situaciones, circunstancias o incluso hacia nosotros mismos, aunque sólo fuere por un sentido de economía vital, puesto que además la aversión sabotea cualquier sentimiento real de sosiego y la persona siempre está enervada y crispada creando oposición incluso con lo más banal o mezquino. Hay que aprender en este sentido a ser más flexible, psíquicamente esponjoso y fluido. Es necesario desarrollar la comprensión de que hay muchas causas y efectos que no podemos columbrar y que muchas veces los «vendavales» de la vida vienen a nuestro favor y otras en contra.

La ecuanimidad es esa energía de precisión, claridad, firmeza y ánimo estable —que surge de la lucidez y el equilibrio— que nos enseña a no desfallecer, ni desesperar ni reaccionar con avidez u odio ante las situaciones y circunstancias vitales, aplicando la firmeza de mente tanto al encuentro como

al desencuentro, al halago o al insulto, a la ganancia o a la pérdida, porque la persona ecuánime entiende que la vida está configurada por dualidades y que todos los fenómenos y eventos están girando y unas veces nos placen y otras no, a veces nos son favorables y otras desfavorables, pero incluso los favorables ahora más adelante pueden ser desfavorables y viceversa. La ecuanimidad es el resultado de la sabiduría y la persona sabia es sosegada y ecuánime y no reacciona de manera extremada, por tanto, ni se entusiasma desmesuradamente ni se abate con facilidad.

Tanto la ofuscación, como la avidez y la aversión oscurecen la mente y la turban y confunden, de tal modo que obnubilan su cognición y su percepción y originan buen número de subsiguientes errores básicos mentales. Si vamos liberando el pensamiento de la ofuscación, la codicia y el odio, iremos consiguiendo una mente más estable, más madura y capacitada para percibir y conocer con mayor precisión y cordura y, por tanto, más capacitada para proceder equilibradamente.

En el antiguo texto el *Anguttara Nikaya* se nos dice: «Arrebatados por el apego, el odio y la ofuscación, los seres humanos, perdido el gobierno de su propia mente, se hacen daño a sí mismos, o hacen daño a los demás, o hacen daño a sí mismos y a los demás, sufriendo toda clase de dolores y aflicciones. Pero el que se ha apartado del apego, el odio y la ofuscación no se hace daño a sí mismo o a los demás, ni hace daño a sí mismo y a los demás, y no sufre ninguna clase de dolor ni de aflicción.»

Para ir superando esos errores básicos de la mente, que en la antigua psicología de Oriente han sido denominados, con mucha razón, oscurecimientos, es necesaria la firme resolución de querer hacerlo y desde luego aplicar el esfuerzo firme y sabiamente para ir modificando los modelos mentales perniciosos y estimulando la lucidez que produce una provechosa y reveladora comprensión de las cosas. La ofuscación, como oscureci-

miento mayor de la mente o ignorancia primordial, desencadena el apego intenso, del que devienen el sufrimiento, la neurótica demanda de seguridad, innumerables temores y miedos, el desasosiego, el abatimiento y la frustración cuando lo anhelado no es conseguido, los celos, la envidia, la aversión y la malevolencia.

Así como apego y odio se originan en ese helecho pernicioso que es la ofuscación, podríamos, yendo más allá en nuestra exploración, indagar dónde se origina la ofuscación misma o esa ignorancia primordial a la que se han referido todos los psicólogos, maestros y sabios del antiguo Oriente, en especial de la India mística. Se origina en ese difuso fantasma que es el ego o exacerbado sentimiento del yo y que da lugar no sólo a muchos errores básicos de la mente y velos de la cognición, sino también a muchos temores que bien podremos superar en la medida en que aprendamos a servirnos del ego en lugar de que él se sirva de nosotros.

4. *Egocentrismo*

En los textos espirituales antiguos de Oriente y en muchos de aquéllos relacionados con la psicología del yoga, siempre se hace referencia al ego exacerbado como un grave obstáculo en la senda hacia el desarrollo de sí. El sentimiento sobredimensionado de ego es un impedimento en la senda hacia la autorrealización y genera muchas aflicciones para uno mismo y para los demás. Es uno de los factores que más distorsionan la percepción y la visión y, por tanto, se puede convertir en un velo muy denso de la mente humana. Pero no es nada fácil definir el ego, y seguramente por eso ya se ha dicho sobre él que es «como una etiqueta pegada a ninguna parte». Nace del vínculo con el cuerpo, los contenidos mentales y emocionales, las tendencias y pulsiones, y se va fortaleciendo y densificando con pilares tales como el nombre, la nacionalidad, la imagen y tantos otros elementos que van configurando lo que se ha dado en llamar la burocracia del ego. Para decirlo de un modo más directo, el ego es el sentimiento del yo como diferente o separado, que le lleva a la persona a sentirse apartado y a afincarse en el sentimiento de diferenciación, pues cada persona tiene sus miedos, anhelos, objetivos, modelos y condicionamientos.

Pero el ego puede tornarse muy tosco y encadenar a la persona y entonces puede llegar a generar mucha pesadumbre. Nadie puede vivir sin ego, pero es posible tener un ego maduro, sano, integrado y que opera funcionalmente y sin sobredimensionarse, o, por el contrario, un ego dividido,

inmaduro, desproporcionado, que engendra un sentimiento exacerbado de yoísmo y es la fuente de innumerables emociones insanas, que van desde el desmedido afán de posesividad, al egoísmo muy desarrollado, los celos, la rabia, la prepotencia, la infatuación y tantas otras. Entonces el ego se puede volver muy destructivo o cuando menos lesivo para la persona y para los demás; puede provocar despotismo e insensibilidad y puede de tal modo desarrollarse como egoísmo que la persona deja de tener ojos para las necesidades ajenas o incluso sólo toma a los demás como «peones» útiles o a los que utilizar en beneficio propio en el particular tablero de ajedrez de su vida.

El ego excesivo se manifiesta como egolatría, egocentrismo (el ego que se centra sobre sí mismo y todo lo quiere centrar sobre él), vanidad, soberbia, afán voraz de acaparar, avidez, apego, hostilidad, afán de someter o dominar. El ego puede cursar hacia el sentimiento de superioridad o, por el contrario, hacia el lado opuesto, el sentimiento de inferioridad, pero ambos extremos denotan insania psicológica. El problema no es en sí mismo el ego, sino cuando el ego no está lo suficientemente maduro y provoca insanias de muchos tipos: susceptibilidad, suspicacia, aislacionismo, dependencias mórbidas, afán compulsivo de destacar o aparentar, hostilidad, rencor y otras innumerables. Un ego controlado y bien utilizado es como un obediente y sagaz secretario; un ego exacerbado es una fuente de confusión, dolor, resentimiento, visión oscurecida, desorden y discordia. Cuando el sentimiento de ego se desborda y se desencadena un excesivo egocentrismo, la persona pierde toda tendencia noble de compartir, cooperar, comprender y solidarizarse.

El egocentrismo introduce a la persona en su torre de marfil, produciéndole un frío despego (que no es el saludable y fecundo desapego). El egocentrismo cierra, acoraza, atrinchera psicológicamente a la persona, frustra su afectividad e impide

lazos afectivos realmente genuinos. Es la fuente del orgullo y el freno de la humildad. Cuanto mayor es la influencia del ego sobre la persona, más la aliena y fortalece sus reacciones de apego y odio. Con demasiado ego nadie puede ser feliz y mucho menos hacer feliz a las otras criaturas, porque el egoísta sólo mira por sí mismo. El ego trata de imponerse y por eso genera división, competencia, apego e irascibilidad. Pero a la persona que posee demasiado ego la hace muy susceptible y vulnerable y genera en ella un anhelo compulsivo de imponerse, aparentar, envanecerse, alardear, y cuando no lo consigue se siente resentida, lastimada, herida. Las heridas narcisistas suelen ser de las más dolorosas y el egocéntrico se produce también mucha aflicción a sí mismo, además de que frustra la eclosión de sus mejores potencias interiores.

El egocentrismo conduce a una identificación excesiva y ciega con la personalidad y todo ello en detrimento del desarrollo de la esencia. Cuanto más egocéntrica es la persona, de menos visión cabal dispone y más se aferra a sus estrechos puntos de vista, miras subjetivas y opiniones, careciendo de visión amplia. El ego excesivo impide el menor conocimiento de uno mismo y la persona vive siempre en la burda máscara de su personalidad. Un exceso de ego siempre distorsiona la cognición y falsea la percepción, pues la persona sólo ve desde su egocentrismo.

El ego es como una bisagra entre la mente y el cuerpo. Nadie puede vivir sin el sentimiento de ego, pero éste puede purificarse en grado sumo y que la persona dirija su ego y no que éste dirija a la persona. Ramana Maharshi declaraba: «El ego es un fantasma sin ninguna forma propia, pero que se alimenta de cualquier forma que toma. Cuando lo buscamos, huye.» El ego se alimenta de los pensamientos egoístas, pero cuando los pensamientos se suspenden —como en la meditación profunda— el ego cede o se disipa momentáneamente. Volviendo al sabio Ramana Maharshi, explicaba: «La mente

vuelta hacia el interior es el Sí-mismo (naturaleza real); proyectada hacia el exterior se convierte en el ego y todos los fenómenos del mundo.»

El trabajo para liberarse del egocentrismo consiste en lograr que el ego pierda su fuerza y mengüe, quedando una débil traza de ego, como la soga (éste es un símil muy clásico en la sabiduría india) quemada, que conserva su apariencia pero no puede ahorcar. Ramakrishna lo dice de la siguiente manera: «Como un trozo de soga, una vez quemado, conserva su forma pero no sirve para atar, así es el ego que ha sido quemado por el fuego del Supremo Conocimiento.»

El excesivo ego enturbia la profunda mente clara e inmaculada y de ese modo la percepción queda gravemente distorsionada. La persona vive de espaldas a su naturaleza real, obsesionada y atrapada por su personalidad y su afán de imponerse y aparentar. En la sociedad básicamente narcisista en la que nos desenvolvemos, se crea un fermento especial para el desarrollo del ego, hasta tal punto que se produce en muchas personas un estado de alineación que hace que se distancien peligrosamente de sí mismas, convirtiéndose en fuerzas ciegas en manos de un desmesurado egocentrismo. El ego no permite distinguir entre lo esencial y lo aparente, lo real y lo falso. Eclipsa la visión y corrompe el entendimiento, potencia apegos y aversiones y causa agitación en la mente. Pero se puede aprender a reducir el ego y a ponerlo al servicio de las demás personas y del propio progreso interior, dándole así una dirección hermosa y correcta, y encauzando con nobleza sus potencias. El que va desarrollando sabiduría mediante el autodesarrollo, va aprendiendo a conocer y desenmascarar su ego e incluso a liberarse del sentimiento de egocentrismo. Decía Ashtavakra: «El que abriga la idea de ego obra aunque no actúe, mas el sabio, que libre se halla de la idea de ego, no actúa aunque obra.» Por su parte el gran sabio Shankaracara daba una instrucción muy valiosa: «Refuerza tu identidad con tu Ser y rechaza al mismo

tiempo el sentido del ego con sus modificaciones, que no tienen valor alguno, como no lo tiene el jarro roto.»

Hay que ir desmantelando el poder del ego y superando la ignorancia y las falaces ilusiones nacidas de un ego excesivo y que se traduce en egoísmo, egocentrismo y vanidad. No es fácil ir robándole consistencia al ego y poner al descubierto todos sus autoengaños y justificaciones, todo su sólido andamiaje, aunque el ego es tan provisional como unos zapatos. Hay que irse estableciendo en observador puro o testigo, es decir, la pura esencia de «yo» o ser, pero sin incurrir en «yo soy esto» o «yo soy aquello». Hay, pues, que ir trabajando para conocer la propia esencia y aproximarse a ella, y debilitar el excesivo sentimiento de ego y las redes de la desmesurada personalidad. Mediante el entendimiento correcto, la serenidad mental, la práctica asidua de la meditación, la persistente autovigilancia para detectar nuestras tendencias marcadamente egocéntricas o vanidosas, la ecuanimidad ante el apego o la aversión, la benevolencia y la compasión, la humildad, el control del falso amor propio, la reflexión lúcida y el análisis correcto, la persona va destruyendo las ataduras del ego y liberándose de los grilletes del ego exacerbado. En ese caso comenzará a esclarecerse la visión mental, a brotar la sabiduría y la indulgencia y a desarrollarse una rica percepción de ser más allá de la personalidad. El *Kaivalya Upanishad* declara: «Yo soy distinto del objeto de gozo, del sujeto que goza y del gozo mismo; yo soy el Testigo, hecho sólo de inteligencia pura, siempre imperturbable.»

Mediante la reflexión consciente la persona se va dando cuenta de la inutilidad del ego exacerbado y de los peligros, propios y ajenos, del egocentrismo; también va comprendiendo cómo la infatuación le hace muy vulnerable y cómo es un pésimo negocio vivir para el ego en detrimento de la naturaleza real que configura la propia identidad. El egocentrismo es productor de desdichas de todo orden y conduce a la persona

a un afán de mórbido protagonismo y personalismo, haciéndola ávida de los resultados de la acción. La persona pierde incluso su autocontrol y alardea neciamente ante los demás. El ego origina un error muy básico de la mente, que más adelante abordaremos, que es el de proyección y sobreimposición y no ve así nunca lo que es, sino lo que produce la ilusión del ego. Así como la sabiduría procura libertad interior perfecta, el ego, que es ignorancia básica, provoca encadenamiento y frena las mejores potencias de evolución y cooperación del ser humano. Los psicoanalistas humanistas saben muy bien lo que ya anticiparan los yoguis hace miles de años, y es que una persona fijada en su narcisismo frena sus posibilidades de evolución y madurez.

Si un actor se identifica de tal modo con el personaje interpretado que pierde su propia identidad, se aliena; pues ese proceso de parcial alienación se produce en las personas que de tal modo se identifican con su ego y la personalidad, que viven de espaldas y se desconectan de su naturaleza real. Entonces todos los movimientos y energías son para servir al gran falsario, el ego, y no al soberano interior, el ser. Las consecuencias pueden ser graves y cuando menos ofuscan la visión y perturban las relaciones con uno mismo y con los demás. En los afanes e impulsos del ego no puede haber paz, porque se debate entre tendencias de avidez y aversión, pero cuando la persona aprende a situarse un poco más allá del ego y a instalarse, aunque sea unos momentos al día (como facilita la meditación), recobra el equilibrio interior y el sosiego, pues desarrolla un espacio de lúcida e imperturbada paz. Ashtavakra lo explica del siguiente modo: «El Ser es el testigo, el que todo lo impregna, el cabal, el libre, el único; inteligencia desprovista de acción, de apego, de deseo, mora siempre en paz. La ilusión fragua que Él parezca pertenecer al mundo.» Por eso del liberado en vida siempre se ha dicho que «está en el mundo pero no es de este mundo; es de todos, pero de nadie».

En la medida en que se va desarticulando el afán compulsivo del ego y la persona se adiestra en aplicar la vigilancia, la ecuanimidad y la humildad, se experimenta liberación interior, como quien se desprende de un gran fardo, porque se supera la voracidad egocéntrica. La autoindagación sincera, el trabajo de autodesarrollo, el ejercicio de la generosidad y la humildad, la práctica de la meditación sentada y el intento por superar el falso orgullo y la vanidad irán logrando mutar modelos egocéntricos y conseguir que la persona sea más natural, fluida, sencilla y sana. El egocéntrico sólo busca su propia felicidad y afirmar su personalidad, pero la persona que va reduciendo el desmesurado poder de su ego es la que está capacitada para desenmascarar sus autoengaños, superar su fatuidad y encontrar el sosiego balsámico de la verdadera humildad, aceptando conscientemente las propias limitaciones y evitando arrogarse cualidades de las que carece.

Hay que adiestrarse en subyugar el ego que se complace en buscar reputación, envanecimiento y poder, y que tanto gusta de la consideración, aprobación y admiración ajenas. El ego es mal conductor, mal consejero y muy mal dueño. Se aferra a sus ideas y conceptos y trata de imponérselos a los demás. Cuanto más ofuscada es la persona, más ego exacerbado tiene; cuanto más sabia, más se mengua su ego. El orgullo, al que hemos hecho referencia, es una vertiente muy particular del ego y tan importante que le dedicamos un apartado específico más adelante.

A menudo el ego nos produce una tendencia al envanecimiento que provoca desdicha propia y ajena. Controlar el ego es signo de salud emocional y de inteligencia primordial; ser egocéntrico es señal de inmadurez, pobreza emocional y torpeza. El egocéntrico no cuenta con ningún amigo, ni siquiera con su propia amistad. Vive para la imagen y no para sí mismo. El ego es como la brea que atrapa al mono de la siguiente parábola:

En los Himalayas hay porciones de país llano, lugares encantadores que son frecuentados por monjes y legos. En esos lugares los cazadores se sirven de trampas de brea que colocan en los caminos transitados por monos para así poder cazarlos.

Los monos que no están encadenados por la locura y la codicia, cuando ven esas trampas se apartan, pero el mono estúpido y ávido no es capaz de resistir la tentación. ¿Qué sucede entonces? En primer lugar, el mono toca la brea con su mano, que se le queda pegada. En su afán de liberarse, la toca con la otra mano, que igualmente se le queda pegada. Al verse atrapado por las manos, toca la brea con una pata y luego, como también ésta se queda pegada, con la otra. Dándose cuenta de que está atrapado por las manos y las patas, recurre al morro y también se queda pegado. De esta forma, sucede que el mono se ha quedado pegado por cinco partes y comienza a aullar, hasta que viene el cazador, lo mata allí mismo, lo cocina y se lo come.

El egocentrismo es un camino de desdicha, un callejón sin salida, una fuente de avaricia y resentimiento. Puede llegar a ser uno de los velos más densos de la mente. El egotismo crea opiniones erróneas y convierte a la persona en exigente, impositiva y despótica. En la medida en que la persona va aflojando los grilletes del ego, es más libre, más sana y dispone de una visión más cabal y, por tanto, un proceder más correcto. En las antiguas enseñanzas de la India se hace referencia a la persona liberada y dueña de la sabiduría, como aquella que ha superado las compulsivas tendencias del ego. Así podemos leer en el sugerente texto *Varaha-Upanishad*: «Aquel que, a pesar de actuar según el apego, la aversión, el miedo o sentimientos semejantes, conserva la pura transparencia del espacio interior, se dice que se ha liberado en vida. Aquel cuyo estado mental

no se ve afectado por el ego y cuya mente más elevada permanece impoluta, tanto en la actividad como en la inactividad, se dice que se ha liberado en vida.»

En la medida en que la persona va mitigando las descontroladas fuerzas o tendencias de su ego, va encontrando una manera de ver, sentir y vivir más cabal, lejos del extremo de los subterfugios y enmascaramientos psíquicos. Librarse del impedimento del egocentrismo es un gran paso en la senda hacia la libertad interior y la comprensión clara. Obsesionados por su ego, hay personas que no pueden ver más allá de sus cejas; pagadas de su ego, hay personas que viven en este mundo como si fueran sus únicas pobladoras, ciegas a las necesidades de los demás. El ego, prendido en sus gustos y disgustos, se precipita en la ignorancia, el descuido, el desamor, la inatención, la negligencia, el envanecimiento, la torpeza; inclina a la posesividad, la sensualidad descontrolada y debilitadora, la preocupación excesiva por uno mismo y la despreocupación por lo esencial.

Es bien conocido ese «chiste» psicoanalítico del escritor que se encuentra con un amigo y no para durante horas de hablarle, ininterrumpidamente, de sí mismo. De repente, se detiene, reflexiona un instante y dice: «Bueno, ya está bien de hablar sobre mí. Hablemos ahora de ti. ¿Qué te ha parecido mi última novela?»

El término egocentrismo es más sugerente que muchas palabras; centrarse en el ego, o sea, obsesionarse con el propio yo y la propia personalidad, en una necesidad compulsiva de afirmarse, por un lado, y de servirse de todo, por otro, para satisfacer ese implacable egocentrismo, que unas veces deriva en petulancia, otras en egoísmo y otras en vanidad, o bien en todas ellas. La persona egocéntrica tiene muy obturado el canal de la comprensión y difícilmente, por tanto, puede ser ecuánime. Tampoco se manifestará por lo general estable, porque al tener mucho ego, su temperamento dependerá de en qué medi-

da éste se ve insuflado o negado, ya que si alguien depende de juicios y conductas ajenas es el egocéntrico, como el hambriento que necesita saciar su hambre. En todo momento necesita consolidar y proteger su ego, y cuando experimenta que algo lo zahiere o siquiera «roza», reacciona con angustia, inquietud, rabia o cólera.

La persona verdaderamente interesada en recuperar la visión cabal de su mente y conseguir el desarrollo de sí le dará la bienvenida a todo aquello que la ayude a poner el ego en su lugar y evitar que se sobrevalore. Hay muchas circunstancias y eventos en nuestra vida (algunos nos zarandean para «despertarnos» a modo de sacudida o mediante crisis que nos crean mucha fricción interior) que podemos aprovechar para desarrollar la esencia o naturaleza interior y para, por el contrario, ir «limando» el ego y controlando sus energías egocéntricas. Asimismo hay técnicas de interiorización, meditación y examen de los estados de la mente que nos van reportando el conocimiento vivencial, no tan sólo intelectual y de corto alcance, de la provisionalidad e insustancialidad del ego y que por tanto colaboran muy eficientemente a debilitar el egocentrismo y el egoísmo.

El egocentrismo también conduce a la soberbia y la persona soberbia se permite infatuarse, alardear, humillar, menospreciar y despreciar a los demás. La soberbia es una de las cualidades nocivas más feas, despiadadas e hirientes. Parientes cercanos son la prepotencia y la arrogancia. Buda exhortaba: «Elimina tu arrogancia como se arranca la lila en otoño.» Otro pariente de la soberbia y el egocentrismo es el orgullo, sobre todo cuando es desmedido y se torna causa de agravios, venganzas, malentendidos y graves rupturas. Hay diversos tipos de orgullo, pero todos frenan el progreso interior y la búsqueda de la armonía, sin excluir, por supuesto, uno de los más peligrosos: el orgullo espiritual, que lleva a muchas personas a estar pagadas de sí mismas y a mostrarse narcisistas y despóticas con

los otros. A este tipo de orgullo espiritual nos tienen bien acostumbrados algunos jerarcas de organizaciones espirituales o aquellos acólitos que cierran filas alrededor de un líder espiritual, a lo mejor en sí mismo espontáneo y sencillo, pero cuyos «colaboradores», sin embargo, se tornan arrogantes y prepotentes, como he podido comprobar en innumerables ocasiones a lo largo de mis viajes por Oriente, sin que se puedan hacer excepciones de las «acorazadas» personas que rodean al mismo *dalai-lama* o a los grandes maestros de masas.

El orgullo espiritual adquiere a veces caracteres más graves todavía que otra clase de orgullos, pero en cualquier caso todo tipo de orgullo es un impedimento en el desarrollo interior y todos deberíamos leer el hermoso poema del gran místico, poeta y tejedor de Benarés, «Kabir»:

Kabir, no te sientas orgulloso de tu cuerpo,
una capa de piel llena de huesos;
aquellos que bajo doseles de oro
montaron majestuosos caballos
yacen ahora envueltos en la tierra.

Kabir, no te sientas orgulloso
de tus lujosas mansiones:
hoy o mañana
la tierra será tu lecho
y la hierba cubrirá tu cabeza.

Kabir, no te sientes orgulloso
ni mires con desdén al desesperado;
tu canoa está todavía en el mar,
¿quién sabe cuál será su destino?

Kabir, no te sientas orgulloso
de tu belleza y juventud:

en este día o al próximo
deberás abandonarlas,
como una serpiente que muda de piel.

Si somos conscientes de nuestra fragilidad y finitud, no hay lugar para el orgullo ni para la soberbia y todos deberíamos aprender a ser humildes y a no dejarnos llevar por el sentimiento ruin y estéril de la prepotencia.

5. *Desasosiego*

Es desasosiego todo aquello que turba, perturba, agita, embota o entorpece la mente, le impide percibir y conocer cabalmente y la induce a error, distorsión y confusión. El desasosiego altera la mente y la nubla en mayor o menor grado, además de que es una sensación difusa y desagradable que puede cursar de muchas maneras, ya sea como angustia, incertidumbre, ansiedad, impaciencia o agitación. Aunque hay muchos grados de desasosiego o agitación, no hay persona que no haya tenido con bastante frecuencia esta desagradable sensación y, de hecho, casi todos vivimos en niveles altos de ansiedad, que también experimentamos como vaciedad interior o una profunda insatisfacción y, a veces, como temor, zozobra o miedo. El desasosiego crea confusión y desorden mental y psíquico y condiciona el comportamiento. Es un impedimento tanto en la vida cotidiana como en la búsqueda interior y, además, roba la confortadora vivencia de la calma e incluso frustra muchas posibilidades de disfrute. Es un estado de ánimo contagioso y las personas muy agitadas tienden a crear cierta alteración en las otras, del mismo modo que el sosegado comunica serenidad.

La agitación mental se centra en el sistema neuromuscular y provoca agitación corporal y motriz; produce buen número de crispaciones y bloqueos, que a su vez generan más ansiedad y así se entra en un círculo vicioso de desasosiego y confusión. La ansiedad crea mucha dispersión mental, que también a su vez engendra mucha intranquilidad. La ansiedad tam-

bién se refleja como una gran vehemencia o tendencias compulsivas y una mórbida impaciencia. Hay que aprender a disminuir el umbral de la ansiedad, por un lado, y a saber instrumentalizar positiva y creativamente la ansiedad, por otro. Es una energía poderosa y puede servir de herramienta para el crecimiento interior, la cooperación con otras personas, la búsqueda de objetivos nobles y el mejoramiento tanto de la vida exterior como de la interior, pero, sobrevalorada, produce vivencias muy ingratas, confunde a la persona en grado sumo, la retrae y puede llegar a paralizarla, además de malograr y desgastar sus mejores energías internas; impide también la unificación de la conciencia y la captación plena del momento presente y, a menudo, alborota de tal modo el pensamiento que éste se enreda en todo tipo de memorias y en toda suerte de expectativas, supuestos y presupuestos que aún generan mayor masa de ansiedad.

La persona agitada tiende a preocuparse en lugar de ocuparse, obsesionarse con los supuestos en lugar de centrarse en los hechos, alimentar fantasías perniciosas y dolorosas, afanarse por lo inútil y dejarse arrebatar por inclinaciones compulsivas y anhelos muy vehementes. En el trasfondo hay una gran insatisfacción y a menudo la agitación viene de un yo dividido que crea conflictos internos y contradicciones profundas que disgregan a la persona y la perturban. Del mismo modo que la fiebre denota que algo no funciona en el cuerpo, el desasosiego anuncia que no hay real armonía e integración en la psique y así la ansiedad es la fiebre del alma. Si la ansiedad es elevada, la persona experimenta mucha confusión mental y sus decisiones pueden ser imprecisas e inoportunas.

La persona ansiosa, además, no logra conectar con la realidad momentánea y siempre está en el antes y en el después, incapaz de abrirse con mente atenta y silente a lo que es en cada momento. Frustra la concentración de la mente y aletarga la función de la atención. La persona ansiosa es muy reactiva, se

deja afectar desmesuradamente y responde a los estímulos muy a menudo de manera irreflexiva, carece de aplomo y equilibrio y le cuesta imponer el control sobre sus simiescos pensamientos. Tiende más a recordar, proyectar, suponer, estar a la expectativa, que vivir lo que es, porque la propia ansiedad dispara sus ideas; también esa misma ansiedad tiende a crear inestabilidad emocional. Adelantemos que todos los métodos del yoga, incluidos los del yoga físico (véase nuestra obra *Yoga para una vida sana*), tienden a refrenar la ansiedad, pues resultan ansiolíticos y armonizan el sistema nervioso. Muchas veces la ansiedad o desasosiego es el resultado de la fragmentación interior y de los condicionamientos que interiormente nos limitan y que hay que ir solventando. Hay dentro de la persona muchas ambivalencias que producen fricción anímica y agitación, así como traumas, frustraciones indigeridas e inhibiciones que, desde el subconsciente, mueven sus fuerzas invisibles y alteran a la persona, denunciando, muy a menudo, esa ausencia de armonía o equilibrio que se traduce en angustia.

El pensamiento neurótico (es decir impreciso, confuso, disperso y cargado de contradicciones) produce mucho desasosiego y distorsiona el conocimiento y la interpretación; también son fuentes de ansiedad la demanda neurótica de seguridad (si bien todo es inseguro) y el afán de querer controlarlo todo, cuando muchas veces los eventos y circunstancias escapan a nuestro control; asimismo, hay que reseñar como factores de ansiedad muchos modelos y esquemas mentales, la ausencia de autoconocimiento, las actitudes insanas, las emociones perniciosas y otros muchos que hay que ir descubriendo y solventando. En la medida en que la persona empieza a conocerse, se acepta conscientemente y va poniendo los medios para su evolución interior, el desasosiego va cediendo, sobre todo cuando se van superando muchos condicionamientos internos que tienden a disgregar psíquicamente. Toda disciplina mental que coopere en el saludable dominio de la mente

también ayudará a superar la ansiedad y producir tranquilidad. La persona debe desarrollar un esfuerzo consciente para no dejar que su mente se ligue tanto con el pasado y se preocupe tanto por el futuro, y mantenerla, en la vida diaria, más sujeta, atenta y ecuánime a cada momento.

La ansiedad provoca distracción mental y la persona tendrá que aplicarse motivadamente a ir reeducando su mente y aprendiendo, también, a sustituir los pensamientos nocivos por los laudables y cuando menos a, en lo posible, no dejarse identificar y atrapar tanto por las ideaciones indeseables y que tienden a crear zozobra, entre otras la anticipación de calamidades. Es un excelente método correctivo ir también poniendo la ansiedad al servicio del autodesarrollo y de atender necesidades ajenas. Con demasiada frecuencia, la ansiedad convierte a la persona en voraz, vehemente e irreflexiva, y le lleva a proferir palabras o ejecutar actos de los que luego tiene que arrepentirse.

La mente puede llegar a atormentarnos. Todos tenemos un gran problema con la mente: que ella misma se convierte, con los pensamientos alborotados e inquietos, en fuente de agitación y ansiedad. A veces incluso el enfadarnos con la propia mente o con nosotros mismos todavía nos engendra mayor inquietud y desesperación. Hay que tener mucha calma y ser ecuánimes con nosotros mismos, poniendo medios para irnos modificando y cambiando modelos mentales que nos angustian y no nos permiten ni pensar ni hablar ni actuar correctamente. La insatisfacción sistemática, el descontento, el sentimiento de urgencia, el anhelo desmedido de logros y metas, los inútiles sentimientos de culpa, el apego y la aversión también son factores que acumulan mucha ansiedad. La ansiedad nos priva de encontrarnos a gusto con nosotros mismos y la inquietud misma que nos produce nos debilita psíquicamente y nos llega a extenuar, por lo que las personas muy desasosegadas también conocen fases intensas de abatimiento o melancolía.

Los enfoques turbios e incorrectos también engendran agitación, como el compulsivo y voraz anhelo de conseguir todo cuando y como uno quiere, o la necesidad de que todas las condiciones nos sean favorables y se acomoden a nuestro guión o la tendencia a estar afirmando e insuflando el ego, o el sentimiento patológico de encajar en las descripciones de los demás sobre nosotros o en nuestros modelos de ego idealizado y que nos instan más a llegar a ser que a ser ya en este mismo instante. Cada persona tiene que ir rigurosamente sondeando su psique y, con coraje, descubriendo los factores que provocan inquietud, pues el desasosiego es un indicativo muy claro de nuestra falta de unificación interior y verdadero equilibrio.

En la medida en que el pensamiento se va liberando de ofuscación, avidez y odio, también la mente se torna más integrada y serena. La pureza de la mente conduce al equilibrio psicosomático. La concentración la aparta de derroteros de inquietud y avidez. La atención la protege contra influencias nocivas. La reflexión la ayuda a no precipitarse. La clara comprensión le dicta cómo proceder. Protegiendo la mente, ésta resplandece con claridad y sosiego.

La mente sosegada no está tan pendiente ni tan descontrolada por la atracción y la repulsión, pudiendo recuperar antes, si lo pierde, su punto de quietud. La conquista de la mente serena es gradual, porque hay que ir venciendo los factores que procuran desasosiego e intranquilidad. En el texto llamado *Arya Aksayamati Sutra* se nos habla sobre esa tranquilidad imperturbable que hay que ganarse con el trabajo interior. Entre otras cosas se dice:

«¿Qué es la tranquilidad imperturbable? Es la paz de la mente, la paz del cuerpo, el control de las facultades sensoriales sin distraerlas, el estar libre de agitación, de falta de moderación, desasosiego, inconstancia; la posesión de afabilidad, autocontrol, docilidad, modales cultos, mente recogida; evitar las compañías y deleitarse en la soledad; aislamiento corporal y

mente sin distracciones; mente encauzada hacia la vida natural.»

En la vía gradual hacia la superación del desasosiego y la conquista de la perfecta serenidad, se requiere un intenso entrenamiento para desencadenar esa visión cabal que reporta el conocimiento de lo provechoso y lo nocivo en cuanto a la mente y la vida interior. Afirmando lo beneficioso y descartando lo pernicioso, la persona irá encontrando en su propia mente una quietud antes insospechada. La actitud correcta ante los pensamientos también es conveniente, pues a menudo éstos, por su alboroto y nocividad, roban la paz interior y proporcionan mucho desasosiego y ansiedad, convirtiendo así la propia mente en la causa de la agitación. Hay que aprender a ser un poco más libre e independiente de los pensamientos y no necesariamente creérselos o identificarse con ellos o por ellos dejarse atrapar. A veces los pensamientos podrán ser cortados en su propia raíz, mediante un esfuerzo de voluntad, no dejando que procesen en la mente y cursen con libertad por ella; otras veces no será posible, ni siquiera deseable, enfrentarse directamente a ellos para inhibirlos, y habrá que combatirlos mediante el cultivo de sus opuestos (la negligencia por la diligencia, por ejemplo, y la avidez por la generosidad); otras habrá que desentenderse de ellos, aunque sigan incordiando en el trasfondo de la mente; y en ocasiones se mirarán de forma desapasionada, tratando de que el espectador no se deje arrebatar ni confundir por el espectáculo.

Los pensamientos cargados de avidez u odio siempre producirán un tipo de desasosiego y si «martillean» una y otra vez la mente y dejamos que nos despierten codicia y aversión, nos estarán intranquilizando e incluso atormentándonos. Muchas de las técnicas del yoga son para aprender a manejarse con los pensamientos e ir refrenando la inquietud y el alboroto mentales, pero lo importante es saber que contamos con estos «medicamentos» y tomarlos mediante su asiduo entrenamien-

to. Pensamientos dispersos y, peor aún, nocivos pueden en cualquier momento brotar en la mente humana, pero el que protege su mente con la atención consciente y la firme ecuanimidad sabe cómo proceder con respecto a esas eventualidades. En cualquier caso, la persona más consciente sabrá evitar que esos pensamientos nocivos se exterioricen mediante palabras o actos, provocando desdicha propia y ajena.

Cuando se ha dicho que el peor enemigo está en nuestra mente no se ha exagerado. Los pensamientos descontrolados, turbulentos, indeseables, cargados de avidez y malevolencia nos pueden llegar a mortificar de un modo terrible. Para saber encauzar, corregir, sustituir, purificar y liberar de tensiones y aflicciones los pensamientos se ha venido utilizando desde la más remota antigüedad la meditación, y de modo muy específico, y con gran eficiencia, la denominada meditación de atención a la respiración, consistente en, tras haber relajado el cuerpo en reposo, seguir con suma atención, pero ecuánime y sosegadamente, la respiración y servirse así del curso de la misma para centrar la mente, desarrollar ecuanimidad y aprovechar el curso de la respiración como medio para ir calmando los procesos físicos y mentales. Todos deberíamos —aunque sólo fuera por básica higiene mental— efectuar todos los días unos minutos de atención a la respiración, lo que nos entrenaría para ser más conscientes, sosegados, ecuánimes y reflexivos también en nuestra vida diaria.

En un texto budista llamado *Samyutta Nikaya*, muy notable y antiguo, se dice:

«La concentración de la mente, que se obtiene a través de la atención a la respiración, si se cultiva y se practica con regularidad, es sosegada y sublime, es un estado puro y feliz de la mente que hace que se desvanezcan de inmediato las ideas perniciosas y no saludables en el momento en que surjan.»

6. *Abatimiento*

El abatimiento es un sentimiento o sensación de desaliento, melancolía, tristeza profunda o depresión. La misma palabra «desaliento» (sin aliento, es decir, sin vitalidad) es muy significativa. La persona abatida siente que le falta la energía, la fuerza vital, el ánimo, la prestancia y el tono vital. El abatimiento admite, como otras muchas emociones o sensaciones, grados muy diversos, que pueden ir desde la tristeza a la melancolía intensa y sostenida. La anergia (falta de energía) contrarresta el ánimo de la persona, que puede llegar a sentirse tan desmotivada y desanimada que no puede tomar ninguna dirección clara y concreta o activar potencias internas o recursos psíquicos que contrarresten ese estado de depresión o melancolía. El abatimiento puede desencadenar un tumultuoso e inquietante parloteo mental, retracción psíquica, dudas neuróticas y paralizantes y buen número de temores infundados. Los pensamientos se tornan muy neuróticos y ponen el énfasis en lo aflictivo o negativo. El desaliento puede ser tal que la mente pierde su capacidad de concentración, el entendimiento se aturde y el pensamiento se fragmenta. La persona no encuentra ningún tipo de interés u objetivo que fomente su energía y se siente apesadumbrada. Todos pasamos por estados más o menos fugaces o leves de tristeza, pesadumbre o desaliento, y en esos momentos nos sentimos alicaídos, desorientados e inermes, con el nivel de conciencia más bajo, la mente desconcentrada y el ánimo muy disminuido. No es raro que la mente pase por estados de ansiedad y abatimiento. En

tanto no va equilibrándose y armonizándose, tiene esa tendencia a oscilar o fluctuar en exceso, perdiendo su eje de equilibrio y cordura.

El abatimiento es muchas veces una reacción de desaliento cuando las cosas no son como querríamos que fueran o cuando nos contrarían o tenemos adversidades o nos sentimos dañados o amenazados o surgen vicisitudes o situaciones que psíquicamente nos desarman. También el abatimiento es muchas veces el resultado de nuestro núcleo psíquico de caos y confusión o de nuestra propia debilidad o fragmentación psicológica o de nuestras expectativas frustradas o defraudadas o de nuestras carencias internas. Pero hay personas que reaccionan en seguida a su abatimiento y lo superan y personas mucho más lábiles al mismo y que tardan en reaccionar o se quedan prendidas indefinidamente en el mismo. También depende, pues, del grado de integración psíquica y madurez emocional de la persona y, por supuesto, de su capacidad de equilibrio y ecuanimidad. La ecuanimidad es un magnífico aliado para prevenirse contra el abatimiento o aprender a superarlo con mayor diligencia y efectividad, puesto que la persona ecuánime tiene esa visión esclarecida y esa comprensión clara que le permite no dejarse arrebatar tanto por la euforia o la depresión, por la exaltación o el abatimiento. Muchas veces la actitud con respecto a nuestros estados de abatimiento es esencial para no dejarnos implicar en exceso por ellos. En este sentido, hay una historia muy ilustrativa:

> Un periodista acudió a entrevistar a un maestro realizado y le preguntó:
>
> —Antes de realizarse, ¿se deprimía usted?
>
> —Sí, a veces, como todo el mundo.
>
> —Y después de haberse realizado, ¿se deprime?
>
> —Sí, a veces, como todo el mundo..., pero ya no me importa.

El cuidado de la mente es siempre esencial para evitar, en lo posible, que ésta siga cultivando errores mentales que perturban la visión y la conducta. Todo lo que la persona haga por armonizar y cultivar su mente le será de gran ayuda para mantenerla sana, afinada y resistente. Hay una parábola de Buda muy célebre a este respecto, que es la que compara la mente con una casa: si está bien techada (es decir, equilibrada), no entrarán las lluvias, el granizo y la nieve (es decir, estará protegida contra las influencias nocivas del exterior o de la propia esfera psíquica).

Tenemos que darle a la mente motivaciones, intereses genuinos, prácticas saludables, actividades creativas y estados mentales constructivos, protegiéndola de pensamientos siniestros o de enfoques que acentúan la visión del lado negativo y que herrumbran el ánimo y obnubilan la conciencia. Hay otra parábola que merece una detenida reflexión y que es la de la ciudad real fronteriza. El *Anguttrara Nikaya* la refiere de la siguiente manera:

> En una ciudad real fronteriza hay un guardián inteligente, experto y prudente, que mantiene fuera a los desconocidos y sólo admite a los conocidos, para proteger a los habitantes de la ciudad y rechazar a los extraños. Semejante a ese guardián es un noble discípulo que esté atento y dotado de un alto grado de atención y prudencia. Recordará y tendrá en la memoria aquello que haya sido hecho y dicho hace mucho tiempo. Un noble discípulo que tenga la atención como guardián de su puerta rechazará lo que no sea saludable y cultivará lo que es impecable y preservará su pureza.

Mediante la ecuanimidad y el ánimo más estable, todo ello apoyado con una visión más esclarecida, la persona va aprendiendo a no dejarse afligir desmesuradamente y a no

venirse tan fácilmente abajo o hundirse incluso en la desesperación cuando los acontecimientos se tornan desfavorables. Una persona clara y ecuánime sabe recuperarse y hacer gala de sus potenciales internos para no entrar en estados de depresión o melancolía o para salir lo antes posible de los mismos. La comprensión de la dinámica de todo lo fenoménico, sometido a toda suerte de cambios y a la ley de la inestabilidad, también ayuda a entonar el ánimo y tener una mayor resistencia psíquica, previniendo la depresión, porque la persona comprende que hay situaciones favorables y otras desfavorables y que hay que sobreponerse a las circunstancias adversas con ánimo más firme o incluso trasformar las adversidades para desarrollarse interiormente, consiguiendo así que las crisis tengan una influencia integradora y no destructiva.

Si la persona logra situarse más equilibradamente en el centro del placer y del dolor, la ganancia y la pérdida, el halago y el insulto, tratando de recobrar el equilibrio cuando tienda a perderse, estará más preparada para no dejarse desbaratar demasiado psicológicamente ante la inestabilidad de los fenómenos y sabrá cómo «recomponerse» ante las vicisitudes, evitando reaccionar desmesuradamente y de un modo neurótico, y aprendiendo a juzgar las cosas en su justa medida.

Alguien menos condicionado por el apego y la aversión estará más capacitado para no sentirse tan frustrado cuando no pueda lograr lo que desea o cuando tenga que soportar lo que no desea. Esa mente más sosegada y armónica previene contra estados de abatimiento y depresión, pero para conseguirla, distintos temas de meditación serán de gran ayuda y cooperarán en armonizar la vida psíquica de la persona y a hacerla más resistente tanto a influencias deteriorantes del mundo exterior como de la propia esfera psíquica.

En una ocasión, Buda le aconsejó amorosamente a su hijo Rahula mediante unas exhortaciones que a todos nos pueden servir como aleccionadoras: «Desarrolla la meditación sobre

la benevolencia, Rahula, pues con ella se ahuyenta la mala voluntad. Desarrolla la meditación sobre la compasión, Rahula, pues con ella se ahuyenta la crueldad. Desarrolla la meditación sobre la alegría compartida, Rahula, pues con ella se ahuyenta la aversión. Desarrolla la meditación sobre la ecuanimidad, Rahula, pues con ella se ahuyenta el odio. Desarrolla la meditación sobre la impureza, Rahula, pues con ella se ahuyenta la concupiscencia. Desarrolla la meditación sobre la transitoriedad, Rahula, pues con ella se ahuyenta el orgullo del ego. Desarrolla la meditación sobre la inspiración y la exhalación, Rahula, pues la atención a la respiración, desenvuelta y practicada con frecuencia, rinde mucho fruto y es muy conveniente.»

A veces el abatimiento se manifiesta de modos muy sutiles y que no parecen tales, pero que si los vigilamos nos damos cuenta de que el trasfondo de esos «rostros» es la melancolía; modos sutiles como la desidia renuente, la indolencia crónica, el tedio vital, la falta de confianza en uno mismo, la desgana insuperable o la apatía mórbida. Hay que tratar de prevenirse contra el abatimiento mediante la acción diligente y diestra, pero sin obsesionarse por los resultados ni sentirse frustrado si no se producen como anhelábamos; disciplinarse en el esfuerzo consciente, ya que la aplicación de energía reporta más energía, en tanto que la desidia nos hace más desidiosos; motivarse con la relación de los seres queridos, pensar un poco más en ellos y no dejarse obsesionar por uno mismo, intentando percatarse de que también las otras personas tienen necesidades y no pocos problemas, y que no somos los únicos que tenemos dificultades que resolver. Es preciso buscar intereses vitales y motivaciones genuinas, además de la de progresar y encontrar dicha interna y sosiego.

El desaliento forma parte de la psicología del ser humano y tampoco hay que desalentarse, ni mucho menos resentirse, porque se produzcan fases más o menos pronunciadas y lar-

gas de desaliento. También ese estado hay que enfocarlo con ecuanimidad o equilibrio de mente, comprendiendo que al estar sometidos a influencias internas y externas de muchos tipos, siempre pueden surgir momentos de desconsuelo, pero que hay que saber reaccionar con la prontitud posible para no entrar en estados de excesivo debilitamiento psíquico o emocional o incluso en estado de pusilanimidad, que nos van mermando las mejores energías.

Porque la energía es muy necesaria, los antiguos yoguis la valoraban extraordinariamente y trataban de acopiarla, encauzarla y nunca, en lo posible, diseminarla inútilmente. Nuestros inútiles charloteos mentales, las obsesiones, preocupaciones y fricciones, los conflictos, todo ello nos roba mucha energía y tiende a debilitarnos. Con habilidad, hay que ir aprendiendo a no malgastar la energía, sino, por el contrario, a servirse de ella con inteligencia.

Tanto el desasosiego como el abatimiento, que a veces se suceden fugazmente o incluso pueden ser simultáneos, disminuyen el nivel de la conciencia, embotan la mente y entorpecen el entendimiento.

Son errores básicos de la mente porque confunden, pueden llegar a desquiciar al individuo y a procurarle mucha desdicha. Como la meditación es un banco de pruebas, durante su práctica no es raro que aparezca lo que llevamos dentro: desasosiego, ansiedad, abulia, tristeza, anergia, tedio o incertidumbre. Pero cuando esos estados se presentan, no hay que reprimirlos, sino enfrentarse a ellos con ecuanimidad y firmeza de mente, para irlos poco a poco desactivado e ir liberándonos de condicionamientos internos que los producen. La práctica de la meditación es una ocasión preciosa y única para no dejarse arrebatar ni por lo grato ni por lo ingrato, para no perseguir ni rechazar nada, sino para mantenerse en el ángulo de quietud que no se deja afectar por los nubarrones de los estados mentales aflictivos. Si logramos no reaccionar tan desme-

suradamente ante ellos, en lugar de intensificarlos los iremos aligerando hasta su práctica desaparición o bien aprenderemos a no dejarnos fustigar por ellos, considerándolos fenómenos mudables que no tienen por qué someternos. Toda persona puede ir superando estados de aflicción, sean de ansiedad o abatimiento u otros, y poder lograr vivir con sosiego entre los desasosegados y con vitalidad entre los abatidos. Tendremos que empezar por cambiar muchas actitudes y enfoques y sus subsiguientes reacciones neuróticas.

Cortar las ataduras que residen en la propia mente es una labor que toda persona, para humanizarse, debería emprender casi desde que comienza a tener uso de razón, pero en lugar de enseñársenos a ello, se nos induce a ir adquiriendo otras ataduras, persiguiendo futilidades y viviendo guiados por deseos artificiales que ni siquiera son nuestros propios deseos y que cuando la persona no logra satisfacer, se siente frustrada y deprimida. Hay que aprender a descubrir los trucos del «prestidigitador» y no dejarse aturdir ni embaucar por ellos.

7. *Abulia*

La abulia es un sentimiento de desgana, apatía, inapetencia, dejadez, abandono o indolencia. Aletarga la atención, embota la conciencia, disminuye la capacidad de percepción y acción, merma las energías y es un freno en el desarrollo interior y la madurez emocional. A veces alcanza grados tan intensos que deja postrada a la persona, le produce una marcada anergia (falta de energía) y la induce a estados de insuperable dejadez. Es causa de negligencia, mecanicidad, desidia y aturdimiento. El umbral de lucidez de la persona desciende notablemente y se produce una ausencia de motivación, interés, vitalidad y disponibilidad. Ensombrece el ánimo, debilita psíquicamente y descarría la atención. Es un estado de insania que se produce muchas veces debido a un ego fragmentado, repetidos sentimientos de fracaso, ausencia de objetivos específicos o claros, incapacidad para estimular intereses vitales, frustraciones o un trasfondo anímico de tristeza, pesadumbre o abatimiento.

Como todos los estados inarmónicos de la mente y que configuran errores básicos de la misma y que empañan la visión mental, se puede presentar más débil o marcadamente, pero en cualquier caso origina una sensación interior displacentera, frena el autodesarrollo y perturba las potencias vitales y creativas. Muchas veces este estado viene dado también por profundas contradicciones internas que desgarran y dispersan las energías, preocupaciones, inhibiciones, ambivalencias o baja autovaloración. También se debe, a veces, a una conducta aprendida, en

cuanto que la persona se ha ido abandonando en lugar de ejercer cierto esfuerzo y disciplina convenientes. La abulia también es el resultado de la insatisfacción mal canalizada o encauzada, del yo dividido, de la angustia existencial o de la desorientación vital. La persona no encuentra estímulo y vive en la confusión, incapaz muchas veces de ir contra la corriente de su propia vida interior que la impulsa a la apatía y la negligencia. Se puede convertir en una desgana vital muy profunda que paraliza todas las potencias de la persona. Es una atadura de la mente que hay que «desatar» y tratar de evitar mediante:

- El cultivo de la atención mental.
- La comprensión clara de objetivos adecuados para irse aproximando a ellos, pero sin compulsión y sabiendo asumir los errores y fracasos.
- La reflexión consciente de la fugacidad de la vida y la necedad de permitir que vaya pasando permaneciendo en un estado de enquistamiento psíquico.
- La búsqueda de intereses vitales estimulantes, creativos y constructivos.
- La asunción de una disciplina, sea deportiva, artística, social o espiritual.
- La asociación con personas creativas y vitales.
- La lectura de textos inspiradores y que puedan convertirse en pautas de orientación.
- La apertura amorosa a las otras criaturas, tratando de descubrir sus necesidades y ocuparse un poco más de ellas, desarrollando un amor más consciente, activo y desinteresado.
- La acción consciente y diligente.
- La práctica de un método de equilibrio psicosomático, preferiblemente el hatha-yoga (yoga psicofísico) o el tai-chi. Es especialmente recomendable la práctica asidua de las técnicas de control respiratorio del yoga.

Nunca hay que confundir la abulia con el fecundo y genuino desapego. La abulia es un freno; el desapego es una cualidad muy positiva y signo de equilibrio mental.

La abulia es también muchas veces falta de intensidad vital y emocional, lo que devalúa la percepción y las relaciones con las otras criaturas. La persona abúlica también puede tender a no responsabilizarse de sus propios actos o de su vida y precipitarse en una desidia crónica. Es necesario poner todos los medios para que la abulia no gane terreno y, por tanto, no se convierta en crónica. La práctica metódica de cualquier actividad, evitando el sentimiento autocoercitivo y la monotonía, es de gran ayuda. A veces este sentimiento ya se presenta en niños de muy corta edad, que no encuentran en sus vidas el suficiente aliciente o aliento. La abulia produce languidez y en el peor de los casos aletarga las potencias anímicas del individuo. Todos podemos atravesar fases, aunque sean muy cortas, de abulia. Para prevenirla o combatirla también es conveniente atender a las cinco fuentes de energía y equilibrio, que son:

— Alimentación.
— Respiración.
— Descanso.
— Sueño.
— Impresiones mentales.

Cuanto más equilibrada sea la alimentación, más correcta la respiración, más adecuado el descanso, más reparador el sueño y más constructivas y sanas las impresiones mentales, mejor nos sentiremos y gozaremos de mayor vitalidad.

Ni que decir tiene que la abulia le impide a la persona ser tenaz o perseverante, la conduce al desánimo y al desaliento, le roba energías para ser emprendedora o tomar decisiones firmes. La abulia abotarga la conciencia y fragmenta la mente.

Si algo valoraban los antiguos yoguis es la energía o fuerza vital, que todo lo anima e impregna y hace posibles todos los procesos psicofísicos. Todos, mientras estemos relativamente sanos, disponemos de mucha energía, aunque a menudo la bloqueamos o la dispersamos. Hay un adagio que reza: «Si sólo sacas del océano un cubo de agua, no te quejes de que el océano es avaro.» A veces no sabemos poner en marcha nuestras mejores energías y nos sentimos asténicos o incluso moral o psíquicamente muy fatigados. La abulia también induce a muchas personas a un sentimiento de derrota y se consideran inútiles o vencidas. Se paralizan las fuerzas internas y llevan a una parálisis de la acción. La persona abúlica a veces se siente, sin razón aparente, muy extenuada. Es necesario reactivar las energías y alientos y aprender a darles una dirección correcta.

Hay que comprender que la abulia es un impedimento y nos imposibilita incluso cuidarnos a nosotros mismos, desatendiendo lo que deberíamos atender. Frustra el autodominio saludable y el gobierno sobre pensamientos y actos. Del mismo modo que la acción consciente y diligente, no compulsiva ni obsesiva o alienante, te hace invertir una energía que te la devuelve multiplicada, la abulia va generando más y más inapetencia y los caudales de energía van mermando. Como la conciencia se nutre de energía, al faltar ésta, se torna muy crepuscular o débil o dispersa. La persona a veces se deja arrastrar en tales casos por interminables recuerdos y ensoñaciones, con una mórbida pasividad en cuanto a la acción, pero sin gozar de paz interior. En la búsqueda interior y el desarrollo personal, la abulia es una traba muy seria porque la persona no ejerce la disciplina necesaria para irse conociendo y madurando.

Como la abulia sustrae mucha energía, también puede conducir a la superficialidad, pues la persona no tiene ganas ni fuerzas para investigar y profundizar. Produce sufrimiento y frustra la visión clara o entendimiento correcto, porque también para el discernimiento y la comprensión se requiere mucha

vitalidad y energía. Si la abulia se intensifica, la persona no dispone de la receptividad necesaria siquiera para escuchar con plenitud a los demás y cuánto menos para interesarse por sus inquietudes o cuitas. El abúlico puede, pues, convertirse en una persona en apariencia indiferente y egoísta. Así como la apetencia desmedida es un obstáculo o error, también lo es la inapetencia mecánica, en nada comparable al noble desapego que hace que la persona pueda ser intensa pero sin aferramiento, vital pero sin compulsión.

La persona abúlica no disfruta de calma interior, pues en su abulia bulle la agitación, la desgana y el desagrado. No es la suya la despreocupación consciente y sana que nace del desprendimiento, sino la desocupación tintada por la apatía y la dejadez que no procura bienestar interior ni confort psíquico. Incluso los sentidos pierden su brillo; la abulia crea insoportable rutina. También se llega a la abulia por el desencanto, la desilusión, las expectativas truncadas y la falta de confianza en uno mismo. Impide el control de los pensamientos e incluso contagia el ánimo de los demás y lo debilita o ensombrece. Puede llegar a crear no poco torpor mental y aletargamiento psíquico.

Como los grandes maestros siempre han valorado en mucho la claridad de la conciencia, han prevenido contra todo aquello que la embote y produzca un ánimo abúlico. De ahí también su constante exhortación a no ingerir drogas ni sustancias tóxicas, pues muchas de ellas producen esa insuperable apatía, además de distorsionar la cognición y la percepción. También el contacto continuado o asociación con personas muy apáticas o desganadas puede contagiar la abulia o un entorno sórdido o excesivamente monótono; otras veces el carácter abúlico se debe a latencias inconscientes o tendencias subyacentes que condicionan el ánimo de la persona. La abulia desanima (roba el alma, el aliento) y desmoraliza. Nada tiene que ver la abulia, que es a pesar de uno y mecánica, con la

renuncia o la supresión consciente de aquello que no procede. También por culpa de la abulia la mente se dedica a un nocivo y desgastador vagabundeo. A veces el abúlico se lamenta de continuo de su desidia, pero no hace nada por superarla o refrenarla. También puede darse la tendencia de responsabilizar a los otros o a las circunstancias de la abulia.

La abulia, en suma, produce una falsa visión y evita los logros en la búsqueda interior y no sólo en la vida cotidiana. Se puede uno llegar a volver inerte y desaprovecharse el viaje de la vida. Se pierde la intrepidez necesaria para afrontar el devenir cotidiano. No deberíamos permitirnos la abulia, porque no hay tiempo que perder. En una ocasión unos discípulos, extrañados porque jamás veían abatido o desalentado a su maestro, le preguntaron: «¿Pero es que tú nunca te desanimas?» Y el maestro repuso: «No hay tiempo para ello, no lo hay.» El indolente —y todos incurrimos en estados de indolencia— debería reflexionar en el sugerente símil de la tortuga y la argolla, pues no nos percatamos de lo enormemente difícil o raro que ha sido nacer como humanos y deberíamos aprovechar la fortuna de haber tomado esta forma y poder desarrollar la vida no sólo para obtener logros externos, sino sobre todo internos:

Imaginemos una tortuga que reside en los inmensos océanos. Esta tortuga sólo saca la cabeza a la superficie una vez cada millón de años, a fin de respirar. Imaginemos una única argolla flotando sobre la superficie de las aguas oceánicas. Pues mucho más difícil que el que la tortuga pueda introducir la cabeza en la argolla al ir a respirar es haber nacido con forma humana.

Esforcémonos diligentemente, pero sin actitud autocoercitiva. No cejemos en el empeño. En el mar hay muchas perlas si persistimos en hallarlas. La abulia desertiza. Ya hemos recibido unos instrumentos vitales como son el cuerpo, la mente y la energía, no dejemos que se herrumbren. Desde la apa-

tía todo se vive y se vivencia crepuscularmente y a menudo se pone el acento en lo más denso, lerdo y monótono. La abulia puede llegar a impregnar la mente, las palabras y los actos, y la persona ni siquiera está en disposición de pensar con alguna diligencia y precisión, y menos aún de hablar más atinadamente y proceder con vitalidad.

El entusiasmo y la vitalidad están en el extremo opuesto a la abulia y la apatía. Hay que propiciar la motivación y la plenitud como estados positivos que activan y encauzan nuestras energías y nos procuran vitalidad. Al hablar de entusiasmo o plenitud no nos referimos a la exaltación o la euforia desmedida, sino a una actitud de vitalidad y energía para disipar la languidez y la desidia. Así como la apatía aturde la mente y desciende el umbral de la conciencia, la plenitud o vitalidad despejan la mente y elevan el dintel de la conciencia, lo que ayuda a descubrir y superar otros errores básicos de la mente y estados mentales o emocionales perniciosos. La abulia dispersa la mente y adormece el entendimiento, en tanto que la plenitud concentra la mente, la aviva y estimula, y así convierte el entendimiento en una energía más penetrativa y clara. Así como la abulia produce una especie de sopor mental y la mente, digámoslo de esta forma, conecta con frecuencias muy lentas y torpes, la plenitud despierta la conciencia y la mente conecta con frecuencias rápidas e inteligentes.

En un sentido práctico, para poder reactivar las energías aletargadas, motivarse y superar las marcadas tendencias a la abulia, apatía o desidia, la persona debe aprender a valorar cada instante de la vida y desarrollar su sentido de estima y cuidado a sí misma y a las otras criaturas y poner todos los medios posibles para estimular un sentido de plenitud y vitalidad, hallando direcciones estimulantes y orientándose cuerda y sagazmente hacia objetivos saludables. A veces la abulia sobreviene por indecisión, confusión, desorden mental, vacilación entre distintos objetivos que no están claros, confusión de conceptos y

condicionamientos inconscientes que roban la energía y sumen a la persona en un estado de atonía mental y psíquica. El aletargamiento que a veces producen la apatía y la abulia puede ser muy intenso y sustraerle a la persona muchas de sus potencialidades, produciéndole un estado de pesadumbre existencial y una falta de interés por todo, sin que nada logre resultarle sugerente y mucho menos cautivador o fascinante. En cuanto a la búsqueda interior y el desarrollo de sí, la desidia es un obstáculo o impedimento muy grave, porque la persona no halla la suficiente motivación ni energía para poner los medios a fin de autoconocerse y autorrealizarse. No obstante, puede encontrarse mucha motivación, y por tanto energía, cuando uno asume la propia responsabilidad de automejorarse y emprende la senda del desarrollo de sí y la autorrealización. Muchas personas han emergido de su abulia al haber hallado un método de autorrealización y una enseñanza para potenciar sus aletargadas potencias anímicas.

Aunque sin llegar a casos muy extremos, todas las personas estamos pasando por estados anímicos que van del desasosiego a la apatía, de la ansiedad a la abulia, hasta que vayamos consiguiendo recuperar nuestro «punto de quietud y equilibrio» y cultivar en la mente un estado de armonía más allá de esas trampas o emboscadas que son la vehemencia y la indolencia.

8. *Impaciencia*

Así como la paciencia —haciendo un juego de palabras— es la ciencia de la paz, la impaciencia es la ciencia de la agitación. La impaciencia es un sentimiento de urgencia, un anhelo compulsivo para que algo que deseamos suceda en seguida y tal como lo habíamos planeado, de acuerdo incluso con el «guión» que habíamos configurado, sin darle tiempo al tiempo, sin permitir que los acontecimientos sigan su curso, bajo el dominio del ego compulsivo que a veces nos lleva a actuar cuando no deberíamos hacerlo, ya que, por su impaciencia, no somos capaces de ver ni respetar leyes y condiciones que tienen que desarrollarse según su naturaleza.

Debido a la impaciencia, la persona quiere que rápidamente sucedan los acontecimientos que le placen y que a la mayor brevedad posible sea todo como lo ha proyectado y planeado, ciega a las muchas causas y condiciones que son ajenas a ella; pero en una sociedad donde imperan mórbidamente las fuerzas de la avidez y donde muchas veces todo se quiere conseguir al instante (incluso la evolución interior y la madurez psíquica o la liberación espiritual), muchos no saben ni quieren esperar y en su voracidad desean que los resultados se produzcan en el momento mismo y con la menor constancia o persistencia posible. Son innumerables las personas que por impaciencia comienzan a practicar unos y otros ejercicios y en ninguno perseveran, en su afán desmedido de obtener resultados instantáneos que, obviamente, no se producen la mayoría de las veces y que llevan a muchos a ser verdaderos promiscuos

en cuanto a la ejecución de todo tipo de disciplinas de lo más diverso, abandonando sucesivamente una tras otra sin haber obtenido ningún fruto debido a la urgencia de resultados.

En una ocasión, el maestro comprobó que era un discípulo que emprendía toda clase de vías de autodesarrollo y en ninguna perseveraba. Entonces le dijo:

—Quiero que durante unos días te dediques a hacer hoyos en la tierra.

El discípulo así lo hizo y días después el maestro le preguntó:

—¿Has encontrado agua en cualesquiera de esos hoyos?

—Pero ¿cómo voy a encontrar agua si son muy poco profundos? —replicó el discípulo extrañado.

Y el maestro dijo:

—Pero si el esfuerzo que has desplegado en hacer todos esos hoyos, lo hubieras puesto en hacer tan sólo un pozo, hubieras encontrado agua, no lo dudes.

La impaciencia le hace ver a la persona lo que ya desea ver y no lo que es y en cualquier caso está tan obsesionada por el pronto resultado que no procede con precisión en lo que hace y está más pendiente de lo que quiere conseguir que de hacerlo lo mejor que pueda para conseguirlo; es una actitud bien distinta a la propuesta por el karma-yoga, donde se nos indica que hagamos lo mejor que podamos en cualquier situación y circunstancia y nos olvidemos de los resultados, pues si tienen que venir lo harán por añadidura y, como indica el antiguo adagio, «nadie puede empujar el río». El impaciente, debido a sus exigencias y expectativas, a menudo se desespera, desfallece y se siente frustrado. Malgasta mucha energía y se genera a sí mismo mucha tensión, pues además crea mucho conflicto entre lo que es y lo que él desearía que fuera, cuando y como

lo había proyectado. La impaciencia se traduce en pensamientos muy acelerados, inconexos y poco elaborados; en palabras precipitadas y en actos a veces exentos de la suficiente precisión y conexión. Es un estado de ánimo de vehemencia y compulsión que degrada en rabia, cólera, irritabilidad y exasperación cuando la persona no consigue lo que quiere, como quiere y cuando se lo había propuesto; es una reacción muy común en el niño cuando no obtiene en seguida lo deseado.

En la impaciencia hay voracidad y a menudo avidez y el impaciente cuanto más desea algo más rápido quiere obtenerlo y se enerva si las cosas no salen exactamente como quería. La impaciencia está, pues, exenta de lucidez y de ecuanimidad; desequilibra y es signo de inmadurez y falta de visión clara. Una mente madura sabe que las cosas no siempre están dispuestas para complacernos o suceder en el momento en que nuestra imaginación las concibe y que hay muchas causas, condiciones y circunstancias que escapan al control personal y que en cualquier caso de nada sirve muchas veces querer forzar y acelerar los acontecimientos o querer modificar lo que no puede ser cambiado. La persona impaciente carece muchas veces de la visión correcta para saber cuándo hay que interferir o injerir y cuándo dejar de hacerlo; y así, debido a su impaciencia, puede cometer errores y equívocos que muy bien podrían evitarse con un poco de paciencia y visión justa. No podemos ser tan prepotentes o arrogantes como para creer que todo tiene que ser dispuesto para complacernos o que nos merecemos siempre que todo suceda como lo habíamos planeado, hasta tal punto que si no es así nos enrabietamos o encolerizamos de manera injustificada.

El impaciente, además, tiende a presionar y exigir y se puede volver muy impertinente e incluso áspero o grosero en sus exigencias compulsivas. No tiene la prestancia ni el carácter ni la comprensión necesarios para saber asumir o aceptar consciente y adecuadamente las circunstancias o aconteci-

mientos adversos, ni los contratiempos, y así añade aflicción a la aflicción y tensión a la tensión. Muchas veces quiere incluso, neciamente, descartar lo que es un hecho incontrovertible y se lamenta y conduele absurdamente. Pero en el impaciente también puede haber un elemento de antojo o capricho, porque es propio de muchas personas impacientes (y tendríamos que hacer referencia de nuevo al ego infantil e inmaduro) que en cuanto consiguen aquello que anhelaban con desesperación, como si en ello les fuera la vida, luego lo ignoran en seguida o se aburren con ello o lo desestiman. Eso entronca con los modelos de una sociedad que incita a esa impaciencia en el consumismo y en la obtención de logros, lo que también origina que no pocos embaucadores (de cualquier orden, incluidos los «preceptores» espirituales), aprovechando esa tendencia neurótica o debilidad de carácter, exploten esa descontrolada compulsión. El impaciente también está utilizando muchas veces esa tendencia de urgencia desmedida como escape a sus carencias emocionales o para jugar al escondite consigo mismo y la impaciencia le impide detenerse, verse y sentirse, convirtiéndose así en una vía de evasión o escape.

Las personas descontentas consigo mismas o que experimentan vaciedad interior o que son muy ansiosas suelen resultar impacientes y no saben apreciar lo que es ni disfrutar con el momento por su agitación interior. La impaciencia va en detrimento de la precisión, la habilidad, la acción diestra y primorosa, porque muchas veces el impaciente en su afán de acabar o conseguir los logros, no se sirve de la habilidad de la que incluso es dueño. El impaciente incluso sufre una deformación del tiempo y además de que no sabe esperar, tampoco sabe ajustarse a un adecuado sentido del tiempo y utilizarlo equilibradamente, empezando por dar tiempo al tiempo.

Ya que nos hemos explayado sobre la impaciencia, algunas cosas deberemos indagar ahora sobre su opuesto, la paciencia, que es una preciosa cualidad anímica que nos hace más resis-

tentes, seguros, confiados, vigorosos, disciplinados, firmes y armónicos, y nos previene contra el gasto innecesario de energía, la angustia, la tensión, la ansiedad, el entendimiento turbado y la voracidad. Como decían los antiguos sabios de Oriente, «no hay mayor ascesis que la paciencia» e, indudablemente, a las personas de esta época cibernética y de ansiedad les cuesta mucho ser pacientes y prefieren continuar en su incesante ir y venir mental, en sus palabras precipitadas y en sus particulares «carreras» hacia ninguna parte.

Pero ¿en qué consiste la paciencia, esa cualidad que es la opuesta de la impaciencia y que hace al espíritu más equilibrado y ecuánime y la visión más recta y clara? ¿En qué consiste un ánimo paciente del que se derivan otras muchas cualidades positivas? La paciencia es una actitud que le permite a la persona saber esperar y más aún: mantener el ánimo sosegado y firme incluso ante las adversidades. La paciencia no es resignación fatalista ni autocomplacencia, en absoluto, sino la capacidad de soportar con inquebrantable talante las contrariedades, infortunios y vicisitudes. La paciencia permite una visión más clara de la circunstancia; si se puede cambiar, se modifica, pero si de momento no es mutable, se acepta conscientemente y sin añadir la angustia propia del sentimiento impaciente ni la desesperanza. A veces es necesario revestirse o armarse de paciencia ante las situaciones difíciles o los acontecimientos que requieren su tiempo para poder ser cambiados. Ponerse nervioso, desfallecer, desesperarse y abatirse sólo es añadir complicación a la complicación y aflicción a la aflicción, generando tensiones extras.

La paciencia no es ni mucho menos insensibilidad ni una actitud rígidamente espartana, aunque sí representa el arte de saber esperar, resistir y no desgastar las energías. En la novela de Hermann Hesse, *Siddharta*, recordemos que uno de los pilares que le otorgaban el poder era el saber esperar (los otros eran saber pensar y saber ayunar). Claro que no siempre es fácil, por-

que puede pasar que las circunstancias se tornen tan adversas que la persona no pueda padecer con quietud y ecuanimidad tantas contrariedades y su capacidad de serena resistencia se erosione. Pero el entrenamiento en la paciencia no sólo es útil porque ayuda a ir disipando la impaciencia, sino porque es, además, una excepcional herramienta para:

— Fortalecer la musculatura psíquica y aumentar la capacidad de resistencia anímica.

— Prevenir el desaprovechamiento de energías que nos serán especialmente útiles para enfrentar las dificultades.

— Obtener consistencia emocional y no retroalimentar emociones nocivas de rabia, exasperación, desconsuelo y autocompasión.

— Confrontar el inevitable sufrimiento humano sin añadirle más sufrimiento con reacciones de amargura y desesperación.

— Disponer de una visión más clara y por tanto eficiente, y mayor ecuanimidad, para saber esperar, no impacientarse tanto por la consecución de lo que se anhela y saber mantenerse en calma cuando nos llega la inevitable dosis de sufrimiento que la vida conlleva.

— Gozar de los frutos que nos brinda la paciencia, como la constancia, la persistencia, la sabia conformidad, la sagacidad para no añadir fricción a la fricción o sufrimiento al sufrimiento, equilibrio de mente, ánimo estable, tranquilidad y aceptación consciente, sabiendo cuándo debe procederse para modificar algo o cuándo, si de momento no se puede mutar, es mejor mantenerse calmo y relajado, sin descentrarse ni generar pensamientos negativos. La paciencia será un bálsamo en circunstancias muy penosas e irreversibles. En la búsqueda del autoconocimiento y el desarrollo de sí, la paciencia es muy necesaria, pues la mente no se libera de sus impedimentos y trabas ni rápida ni fácilmente. En toda dis-

ciplina la paciencia será asimismo esencial. La práctica de la paciencia nos ayuda a superar el sentimiento de urgencia y la ansiedad compulsiva de la inmediatez. También nos va cambiando el sentido del tiempo, pues a menudo nuestras mentes en esta era de ansiedad están contaminadas y condicionadas por un sentido del tiempo que induce al frenesí, la angustia y el estrés. Hay una historia muy significativa, ya que el tiempo cronológico sigue su curso, pero el sentido del tiempo es bien diferente para cada persona y las hay que siempre están urgidas y otras que le dan tiempo al tiempo y se sosiegan.

> En una ocasión —y ésta es la historia— un hombre pasó junto a otro que estaba manteniendo en brazos una cabra para que pudiera comer los hierbajos que florecían en la ladera de un terraplén. El viandante se detuvo a observar la operación y sin poderlo evitar exclamó:
>
> —Pero ¡qué forma de perder el tiempo!
>
> Y el hombre que sostenía al animal, repuso:
>
> —Pero a la cabra no le importa.

La persona paciente no sólo está mejor preparada para confrontar las adversidades existenciales, sino que al tener la mente mucho más despejada, sabe mejor cómo proceder y cuándo hacerlo. No es de extrañar que los más grandes sabios y pensadores de Oriente y Occidente hayan invitado al cultivo y desarrollo de la paciencia y, en cambio, hayan significado la impaciencia como una traba mental y una cualidad negativa. La paciencia puede obtener grandes logros y en el antiguo Oriente los sabios utilizaban como símil de paciencia el de la nieve cayendo pacientemente sobre la rama del árbol más poderoso hasta quebrarla.

Una técnica de indudable efectividad para el desarrollo de la paciencia es la meditación sentada, que nos enseña

a estar en nosotros, sin expectativas, libres de pasado y de futuro, con la mente atenta y clara.

Desde la paciencia es más fácil saber lo que debe ser hecho y lo que no debe ser hecho. Con paciencia se puede incluso convertir al enemigo en amigo y al ignorante en sabio. Con paciencia uno aprenderá a controlarse de forma lúcida en pensamientos, palabras y actos, y a utilizar mejor el habla y a fecundar las relaciones afectivas. La paciencia es necesaria para cualquier actividad y para desarrollar cualquier tipo de cultivo. Muchas cosas se malogran por la impaciencia. Pero el paciente debe ser diligente y no autocomplaciente, sabiamente pasivo cuando la ocasión lo requiere, pero nunca apático o indolente. La paciencia también nos ayuda a acumular fuerza vital y a no desgastarla, y a poderla utilizar con acierto y en el momento oportuno. La paciencia es el resultado de un entendimiento más claro que nos indica que no todo tiene por qué estar especialmente dispuesto para favorecernos y que hay muchas condiciones y circunstancias que no podemos controlar y se nos escapan; pero también una actitud paciente va desempañando la conciencia y, al permitirnos ver las cosas como son, todavía acumulamos más capacidad de paciencia. Especial paciencia se requiere para la transformación interior y poder ir modificando, despacio pero sin desfallecer, los modelos mentales que generan desdicha e ir potenciando nuestras mejores cualidades anímicas.

9. *Ira*

La aversión extrema se convierte en ira. Es una enceguecedora pasión del ánimo que cursa como rabia, encono, afán de venganza, cólera, saña e incluso crueldad. Hay muchos grados de ira, desde el enojo y la irritabilidad a la desenfrenada cólera que la persona trata de descargar y despliega irreflexivamente. La ira alimenta la violencia, la agresividad, el odio y el afán de venganza. Es un impulso que brota en muchas personas robándoles el juicio y conduciéndoles a palabras y actos cargados de cólera o saña. Las personalidades iracundas o tendentes a la ira son muy destructivas, y ponen en marcha todos sus recursos de hostilidad. La ira es una de las más emponzoñadas raíces de lo insano y perverso en la mente humana, pues además, a diferencia del animal, la persona utiliza todas las malevolentes estratagemas de su pensamiento para satisfacer o desplegar la ira. Pocas pasiones nocivas como ésta roban o empañan el discernimiento, distorsionan el juicio y provocan tanto malestar.

Puede manifestarse como una rabia compulsiva e irrefrenable que lleva a la persona a maltratar, matar o destruir. Es un sentimiento vergonzante, pero que en mayor o menor medida brota alguna vez en la mayoría de las personas, aunque puede hacerlo sólo en pensamiento o, si la persona no tiene dominio sobre sí misma y «enfría» la ira, condicionar las palabras y los actos. Debido a ataques o accesos de cólera incontenible ha habido personas que han cometido toda clase de abusos, malos tratos y verdaderas atrocidades que a la persona más sensible le

hacen avergonzarse de pertenecer al género humano. Esta raíz tan honda en la mente humana es difícil de desarraigar y se requiere no poco trabajo de autoeducación y autocorrección para irla eliminando en la mente, que es donde surge antes de trasladarse a las palabras o los actos.

Hay personas de carácter muy violento, colérico y agresivo, que van sembrando irascibilidad a su alrededor e imponiéndose de muy malas formas, recurriendo sistemáticamente a la cólera. En esta sociedad tan peligrosa que hemos construido hay gente aviesa e iracunda. La ira es una gran atadura de la mente y perturba todo tipo de relaciones, además de que también le hace gran daño a la persona que la padece y puede arruinar su vida cuando se deja arrastrar por la ira ciega. Deberíamos todos desde niños ser adiestrados en el saludable dominio de la ira y saber así no ceder a la misma, combatiéndola con actitudes de amor y mansedumbre, valorando la actitud pacífica y aprendiendo a no imponernos por la cólera o la agresividad. Aunque si algo destaca en el entorno es una atmósfera de aversión que a menudo se activa y procesa como ira en sus más variadas formas. Pero la ira conduce a la ira, como el odio al odio, y hay que aprender a pacificar o amansar al colérico con afecto o mansedumbre, lo que no quiere decir en absoluto falta de firmeza, pues a menudo el colérico procede de ese modo por sus carencias internas, sus conductas aprendidas, su personalidad insegura y enfermiza, su núcleo psíquico lleno de odio por traumas o frustraciones u otras causas psíquicas o sociales muy diversas.

No es raro que en una sociedad que confabula contra el individuo y pone sus energías en la codicia desmedida y la brutal competencia, surjan todo tipo de conductas iracundas. Pero la ira nace de la mente humana y configura un mundo agresivo y hostil. Mentes desequilibradas hacen sociedades enfermas como sociedades enfermas hacen mentes patológicas. No obstante, y a lo largo de toda la historia de la humanidad y en

sociedades de todo tipo, la mente humana ha estado condicionada por la ira. La ira nace de la ofuscación y representa completa ausencia de discernimiento y sabiduría. Hay que ejercitarse en aprender a refrenarla y a superarla. Para ello deben modificarse modelos mentales que inducen a la iracundia, la irritabilidad y el enojo. La persona colérica pierde todo su control y es una marioneta en manos de la cólera. Nada tan hermoso, por el contrario, como una persona pacífica, exenta de ira, inofensiva, capaz así de ganar por su sosiego a los airados, que controla sus atisbos de enfado y los desactiva, que se regocija con la paz interior y la compasión, evitándose sufrimiento innecesario a sí mismo y a los demás.

En muchas personas la cólera se desencadena en el momento en que algo o alguien les contraría o cuando no se les da la razón o uno no se comporta como ellos consideran oportuno. La ira surge de una visión turbada y esclerótica y la personalidad iracunda puede reaccionar con violencia contra todo lo inimaginable, pues hay siempre como un toque de «paranoia» en él sumamente sensitivo a la ira y a menudo piensa que todo el mundo está dispuesto a contrariarle, menospreciarle o burlarse de él. Muchas personas reaccionan con ira o violencia cuando se les lleva la contraria o cuando se sienten desconsideradas, humilladas o insultadas (aunque a veces todo ello sólo es producto de su enfermiza imaginación o su falaz interpretación). En cambio, según reza el *Dhammapada*, «como una sólida roca no se mueve con el viento, así el sabio permanece imperturbado ante la calumnia y el halago».

Mediante la autovigilancia, el esfuerzo consciente, la energía firmemente aplicada y la meditación, toda persona, si se lo propone, puede ir refrenando, mitigando y superando sus crisis de cólera o sus tendencias iracundas. Es necesario hacerse el firme propósito de querer liberarse de este terrible impedimento de la mente; para ello hay que aplicar el discernimiento y obtener una visión lo más clara que se pueda de todo

lo que de nocivo surge y siempre ha surgido de las conductas iracundas y cómo de ellas sólo deriva una enorme masa de odio y aflicción. La persona iracunda tiene que entender, asimismo, que la ira la daña a ella misma en grado sumo, pues la perturba, la amarga, la hace peligrosamente irreflexiva y la conduce a una mala relación incluso con las personas más queridas. En aquellas circunstancias en que el iracundo está libre de ira, ejercicios de reflexión de este tipo deben llevarse a cabo con asiduidad, a fin de que la persona vaya mentalizándose en lo más profundo de lo nocivo de su actitud. A veces, si uno no puede ayudarse a sí mismo, como sucede con otras ataduras mentales, habrá que recurrir a un buen especialista que ayude a indagar en las causas profundas y subliminales que retroalimentan estas actitudes tan insanas. Pero, salvo en casos extremos, uno mismo puede ir aprendiendo a conocer sus mecanismos productores de ira y a desactivar los accesos de la misma que tiendan a originarse.

La ira es una emoción muy poderosa y que surge como una reacción que convulsiona a la persona; es como una ola que lo toma y le aturde, pero uno puede irse ejercitando para descubrir lo antes posible el impacto y la subsiguiente reacción de cólera y tratar de sustraerse a ella, como la persona que se resiste a la resaca al bañarse en el mar. El secreto está en tratar de no dejarse identificar con la reacción colérica, pues si se produce la identificación la persona se vuelve una masa de ira y ya no hay «quien» para contrarrestarla. Pero a fuerza de intentarlo, la persona puede aprender a resistirse y desidentificarse de la ira, como de otras reacciones indeseables, y a poder ver cómo opera y pasa. Es importante utilizar la autovigilancia, la firmeza de mente, la ecuanimidad y el esfuerzo consciente para contrarrestar la reacción airada y «enfriarla» o superarla.

La actitud opuesta a la ira es la mansedumbre, la calma, el autodominio saludable, el discernimiento claro y la práctica de esa magnífica facultad que es la ecuanimidad, pues como

reza el *Dhammapada*, «como la tierra, una persona ecuánime y bien disciplinada no se resiente. Es comparable a una columna. Es como un lago cristalino».

La mansedumbre no es debilidad, sino firmeza, fortaleza, control de sí, sosiego, imperturbabilidad, seguridad, resistencia pasiva, claridad de mente, actitud pacífica. Seamos pacíficos entre los coléricos y calmos entre los desasosegados. La cólera puede arruinar nuestra vida y la de los demás. La cólera todo lo ensombrece, afea, desertiza y malogra. Cuando hay algún tipo de cólera, no puede haber entendimiento claro ni comprensión, ni mucho menos acción correcta. Hay no sólo que aprender a superar la ira en palabras y actos, sino también en la propia mente, y que los pensamientos no sean de irritación, continuo enfado, rabia e iracundia, puesto que el pensamiento siempre tiende a tintar las palabras y las acciones y su poder es enorme para construir o para destruir. Muktananda declaraba: «El pensamiento tiene un poder enorme. Una persona que tiene buenos pensamientos puede hacer que cien personas tengan buenos pensamientos. Sin embargo, si alguien tiene malos pensamientos, puede hacer que mil personas piensen como él. Éste es el poder de la mente.»

Hay, pues, que tratar de propiciar pensamientos nobles. La persona debe esforzarse por desalojar de la mente los pensamientos nocivos y prevenirse para que no puedan entrar otros de igual calidad; debe, asimismo, esforzarse para suscitar y desarrollar pensamientos constructivos. Como decía Nisargadatta, «sin amor, todo es mal; la vida misma, sin amor, es un mal». Los pensamientos amorosos irán coloreando de amor las palabras y las harán más amables; irán esmaltando de benevolencia las acciones y las convertirán en más cooperantes y fecundas. Pero la benevolencia no quiere decir que tengamos neciamente que ponernos al alcance de las personas aviesas, que siempre sabrán encontrar «disculpas» para dañarnos. Reflexionemos sobre la historia de la serpiente y el eremita.

Era una serpiente que tenía aterrorizadas a muchas personas de la zona, porque había picado de muerte a quienes cruzaban por el sendero al lado del cual ella solía situarse. Un día pasó por allí un eremita y la serpiente se fue directa a morderle, pero el hombre la sosegó con su talante de serenidad y equilibrio y, una vez la hubo amansado, le dijo:

—Amiga mía, no origines más daño. Haciendo daño no consigues más que perjudicarte también a ti misma. No sigas aterrorizando a las gentes de este lugar.

La serpiente reflexionó y por fin dijo:

—Te prometo que no morderé a nadie más.

—Yo volveré a pasar por aquí dentro de unos meses y nos saludaremos —dijo el eremita, antes de partir.

Cuando los aldeanos comprobaron que la serpiente no mordía, empezaron a burlarse de ella y a maltratarla. Pero el animal cumplió su promesa. Unos meses después regresó el eremita y se quedó atónito al ver en qué estado calamitoso se encontraba la serpiente.

—Pero ¿qué te ha pasado, amiga mía?

—Al ver las gentes de por aquí que no mordía, me han maltratado.

Y entonces el eremita le dijo:

—Pero, querida mía, yo te dije que no mordieses y no que no soplases y les asustases.

Una persona puede autodefenderse y ser firme, pero evitando la irascibilidad y la crueldad; hay, desde luego, que saber protegerse de las personas malevolentes y dañinas.

La cólera perturba gravemente la percepción y la cognición. Los actos dictados por la cólera suelen ser una calamidad. La mansedumbre esclarece la percepción y la cognición y purifica los actos. La persona colérica siempre encuentra motivos para ofenderse por todo, o por todo sentirse contrariada; es un

hervidero de conflictos, violencia y malestar. La persona mansa y pacífica es un manantial de contagiosa quietud y confortamiento. Tenemos que tratar de asociarnos con personas agradables, fundamentalmente bondadosas, tiernas y sosegadas, y evitar la asociación con personas malevolentes y coléricas. Lo peor de la personalidad colérica es que turba de tal modo la mente que, incluso a personas que no son de malos sentimientos, las puede inducir a cometer verdaderas barbaries; tanto más a la persona que es malevolente.

Los grandes maestros como Lao-tsê, Mahavira, Buda y Jesús no sólo eran mentores de gran talla, eran fabulosos psicoterapeutas: los más antiguos y mejores psicoterapeutas de la historia, aunque tan mal a veces se les haya comprendido y a pesar de que las iglesias y sus llamados seguidores tanto se hayan distanciado de la enseñanza original. Jesús y Buda sabían que nada bueno se desprende de la cólera y sus mensajes; en este sentido no eran solamente altruistas o morales, eran también psicoterapéuticos, sabiendo inteligentemente que las emociones negativas inducen todas ellas a percepciones erróneas y causan dolor no sólo a los demás, sino también a la persona misma que las padece. Jesús y Buda, como tantos otros seres lúcidos, sabían bien que el odio no puede cesar mediante el odio ni la cólera a través de la cólera; pero ambos eran bien firmes, revolucionarios del espíritu, capaces, como fueron, de oponerse a los poderes instituidos.

Jesús recomienda poner la otra mejilla y Buda llega a declarar que envíes pensamientos amorosos incluso al torturador que te está descuartizando con una sierra. Ambos insistían en la necesidad de combinar virtud genuina, disciplina mental y sabiduría. Exhortaban a librarse de los pensamientos, palabras y actos que albergan ira, odio o furia, y no dejaban de invitar a un sano autocontrol, como ellos lo ejercían sobre sí mismos. Buda declaraba: «A través del esfuerzo, la diligencia, la disciplina y el autocontrol, que la persona sabia haga de

sí misma una isla que ninguna inundación pueda anegar.» Y también: «Gloria para aquel que se esfuerza, permanece vigilante, es puro en conducta, considerado, autocontrolado, recto en su forma de vida y capaz de permanecer en creciente atención.»

10. *Malevolencia*

Las emociones de malevolencia e ira pueden converger, pero no necesariamente, porque hay personas que aun teniendo buenos sentimientos se ven arrastradas por la cólera y personas básicamente malevolentes que, empero, no tienen accesos de irritabilidad. Hay, claro que sí, muchos grados de malevolencia y aun el más benevolente puede tener atisbos de malevolencia en pensamientos, palabras o incluso actos, y el más malevolente puede tener algún destello de benevolencia por lo menos hacia determinada persona. De todos modos los sentimientos son más profundos y estables que las emociones y una persona de buenos sentimientos, salvo circunstancias muy dolorosas o traumáticas en su vida, suele seguir gozando de tales sentimientos, del mismo modo que el que es de malos sentimientos, como no se dé cuenta de ello y se ponga seriamente a la labor de cambiar, proseguirá estando condicionado por los mismos. Aunque en un gran número de personas hay tendencias constructivas y tendencias destructivas, inclinaciones amorosas e inclinaciones hostiles, hay personas que son fundamentalmente bondadosas como las hay que son básicamente malévolas.

El mismo Buda declaró: «Ciertamente abundan las personas aviesas», y tanto él como Jesús y otros grandes iniciados tuvieron muchas ocasiones de comprobarlo. Pero en muchas personas se alternan tanto las potencias de benevolencia como de malevolencia y el trabajo interior consiste en ir poniendo los medios para que cada vez eclosionen en mayor grado y se des-

plieguen las energías de benevolencia y vayan refrenando las de malevolencia, es decir, el instinto de muerte —necrofílico, denominado por Fromm—, que hay que descodificar. Aun la persona más «civilizada» puede sentir pulsiones destructivas, que tendrá que reorientar, suprimir o sublimar, y en la mayoría de las personas hay atisbos de rencor, resentimiento, afán de venganza o crueldad. Una de las más preciosas tareas a las que puede entregarse el ser humano es la de realmente «humanizarse».

Como sucede con buen número de los que llamamos errores básicos de la mente, éstos son el resultado, por un lado, de la ceguera mental y, por otro, ellos mismos enceguecen la mente y perturban la visión. Son siempre nubes, más o menos densas y macilentas, que impiden o distorsionan la visión mental y condicionan subsiguientemente las conductas. Tendencias malevolentes hay en toda persona en tanto no se va realizando y transformando, pues otros errores básicos de la mente (como celos, envidia, cólera y muchos más) ya producen esa malevolencia o son fermento de malquerencia. La ira, el encono, el resentimiento y otros sentimientos destructivos recrean la malevolencia o afán de destrucción. No hay persona que no deba trabajar sobre sí misma para irse «humanizando» y superando sus pulsiones destructivas y para ir llevando a sus pensamientos, palabras y actos la benevolencia.

La malevolencia incita a la persona a querer dañar a los otros. Cuando las palabras están dictadas por la malevolencia, se vuelven ásperas, acres, difamantes y calumniadoras; cuando los actos están cargados de malevolencia, se vuelven muy dañinos para las otras criaturas. La malevolencia surge de la ofuscación y la mezcla de malevolencia y codicia es una de las más nocivas del mundo y convierte a una persona en la peor alimaña. Hay personas que hacen de su vida un lodazal y siempre están hiriendo y perjudicando a los otros. Pero en el *Dhammapada* leemos: «Quienquiera que hiere a una persona

inocente, pura y sin falta, aquel mal se vuelve contra ese necio, así como el polvo que se ha lanado contra el viento.»

Debemos aplicarnos al autorreconocimiento de nuestras tendencias malevolentes (sean en la mente, las palabras o las conductas) y entrenarnos para no ceder a ellas y transformarlas, detectando incluso las que se manifiestan inconsciente o mecánicamente, pues muchas veces la perversidad no es consciente y lúcida, pero también daña a los demás y en última instancia a nosotros mismos; otras veces hacemos el daño por negligencia o descuido.

Los sabios de Oriente siempre han insistido en que la malevolencia es ausencia de benevolencia, como la oscuridad lo es de luz. Como indico en mi obra *Terapia emocional*, podemos ir desplazando las emociones negativas e insanas mediante el cultivo perseverante de las emociones positivas y saludables.

Nuestras tendencias de malquerencia y crueldad nacen también muchas veces de nuestro ego desmedido y cada vez que éste se ve desconsiderado o herido, la persona puede reaccionar malévolamente; también ante aquellos que nos contrarían o nos ofenden o interpretamos que nos ofenden o tienen otras ideas diferentes a las nuestras o nos despiertan antipatía, sentimos algún tipo de malevolencia más o menos intensa. Tenemos que vigilarnos para ir descubriendo las causas internas de la malevolencia y cómo por infatuación, arrogancia, prepotencia y soberbia también llegamos a ser aviesos y a perjudicar o querer perjudicar a los otros. Sólo reconociendo estas tendencias y sus causas, estaremos mejor capacitados para rebajar las dosis de malevolencia y desplegar más felizmente la benevolencia y la compasión, que son los dos grandes antídotos contra aquélla.

Si en la mente se alternan tendencias e inclinaciones de malquerencia y benevolencia —y si la primera de ellas enceguece y la segunda esclarece—, debemos poner todo nuestro

énfasis en ir suscitando y desplegando las constructivas tendencias de la compasión e ir refrenando y superando las de la crueldad. Ese trabajo empieza en la propia mente y ya Buda declaraba: «Esparce tus pensamientos airosos en todas las direcciones.» Cuando hay persistencia de pensamientos malevolentes, éstos, por su poder centrífugo, tienden a expresarse con palabras y actos, del mismo modo que las actitudes y pensamientos benevolentes irán esmaltando amorosamente palabras y conductas. La malevolencia es una de las trabas mentales más graves y ha llenado el planeta de horrores, injusticias y odios. Como el amor entronca en la lucidez, la malevolencia lo hace siempre en la ofuscación. La malevolencia es realmente devastadora y tiene un poder enorme, sólo superado por la verdadera compasión.

Cuando la malevolencia se institucionaliza se torna la más feroz y destructiva de las plagas y muchos malevolentes a menudo se asocian y ejercen, a través de organizaciones e instituciones, apoyándose los unos en los otros, una aplastante malevolencia. Muchas personas limpias e inocentes, como sabemos, han sido destruidas o maltratadas con crueldad. Mientras la malevolencia persista en el corazón de la persona, su entendimiento no estará claro ni habrá posibilidad de evolución consciente ni de emerger de la situación de homoanimales. En lo posible hay que evitar ponerse al alcance de los malevolentes y, desde luego, asociarse con ellos. Sigamos los consejos del *Dhammapada*: «No os asociéis con amigos mezquinos; no mantengáis la compañía de hombres innobles. Asociaos con amigos nobles; conservad la compañía de los mejores entre los hombres.»

Cuando Jesús envió a sus discípulos a predicar, ya sabía bien con quiénes se iban a encontrar y bien consciente era de la existencia de personas aviesas cuando recomienda: «Sed prudentes como palomas y sabios como serpientes.» Pero, además, en una sociedad orientada hacia el poder y donde impera una

férrea competición, hay personas que canalizarán todas sus intenciones y empeño en explotar y manipular a los demás. Precisamente por eso, esta sociedad es la que más necesita suscitar y desplegar sentimientos de benevolencia y compasión, que son los poderosos antídotos para la malevolencia y la crueldad.

La compasión es un sentimiento cooperante y constructivo, muy bello y que nos conduce a identificarnos con el sufrimiento de las otras criaturas y a tratar de remediarlo o aliviarlo. Puesto que todos buscamos ser dichosos y no queremos ser desgraciados, nuestra sensibilidad nos conduce, si somos compasivos o hemos desarrollado compasión y benevolencia, a ayudar a las otras criaturas a que sean felices y, en lo posible, a tratar de evitarles cualquier dolor o ayudarlas a superarlo. No es, pues, tener sólo pena o condolerse por las desgracias ajenas, sino también tratar de cooperar en el bienestar de los otros. Compasión es «padecer con», pero no resignarse al padecimiento, sino tratar de aliviarlo. Es un sentimiento muy profundo y, cuando es verdadero, nos moviliza a cooperar con las otras criaturas en su dicha y bienestar. No hay, pues, que confundir la lástima o la pena (sí, lo sentimos, pero no nos movilizamos) con la verdadera benevolencia y compasión.

La compasión es ternura de corazón, comprensión, indulgencia y ánimo de evitar dolor y producir dicha. El mundo sería muy distinto si hubiera compasión, una de las cualidades más ausentes. Cuanto más egoísta es la persona y más se ocupa sólo de sí misma, menos compasiva es. Sólo tiene ojos para sus problemas, pero no para los ajenos. La compasión impregna los pensamientos, las palabras y los actos. La persona compasiva es como una brisa reconfortante y amorosa. El compasivo sabe perdonar, evita engendrar enemistad, no difama ni calumnia, no hiere intencionadamente, es comprensivo y tolerante, sabe ponerse en el lugar de las otras personas y descubrir y atender sus necesidades, es indulgente sin perder la fir-

meza, da sus medios y su tiempo para ayudar a los necesitados. La compasión ya es en sí misma sabiduría y la sabiduría (que no el saber libresco, ni la erudición, ni el conocimiento intelectual) es compasión y benevolencia. El compasivo no es arrogante, no veja o menosprecia, no utiliza palabras hirientes ni gestos adustos, no se complace en vulnerar, sino que, bien al contrario, saber animar, confortar y sembrar concordia. La compasión integra psicológicamente y es el distintivo de una persona a su vez más integrada, madura y consciente.

La compasión no es sensiblería, no es pusilanimidad. La verdadera compasión es inteligente y sabe cómo proceder. Un corazón desprovisto de compasión es como un tambor que no suena y arrastra sentimientos nocivos como la sombra sigue al cuerpo. La compasión nos humaniza; la benevolencia nos hace tomar conciencia de que somos humanos. Como declaraba Nisargadatta: «Sin amor todo es mal. La vida sin amor es un mal.»

11. *Envidia*

La envidia también distorsiona la percepción, oscurece la mente y condiciona la palabra y el comportamiento. Es una emoción muy extendida y que adquiere a menudo grados de gran intensidad en las personas que configuran una sociedad cuyas energías se orientan mucho hacia la competencia, la apariencia, el robustecimiento del narcisismo, el poder y la vanidad. Cuando adquiere matices intensos puede enceguecer a la persona y despertará mucho odio, irascibilidad, rabia y afán de venganza, poniendo en marcha las fuerzas destructivas y hostiles, que desean males y peligros a las personas envidiadas. Es una raíz muy ponzoñosa y que verdaderamente daña al envidioso y no al envidiado, salvo que el envidioso se proponga y pueda dañar de algún modo a la persona que envidia, ya sea difamándola, calumniándola o perjudicándola de algún modo. A veces el envidioso está tan emponzoñado por esta cualidad negativa y se crea tal obsesión e insania en su mente, que se pone a maquinar contra el envidiado para dañarle como sea.

La envidia causa malestar por el éxito, los logros y, en suma, el bienestar de las otras personas; si además las personas que obtienen esos éxitos y gozan de ese bienestar resultan desagradables o son detestadas por el envidioso, la envidia toma caracteres mucho más acentuados. La envidia reiterada va coloreando el temperamento del individuo y al final adquiere una personalidad envidiosa que se pone de manifiesto de continuo y en los ámbitos más diversos. Origina mucho sufrimiento propio y, como siempre se ha expresado coloquialmente, reconco-

me interiormente a la persona que envidia. Es una necedad, en cuanto que se sufre por la persona envidiada y ésta es ajena a ello o, incluso, si la persona envidiada es vanidosa o prepotente, se siente satisfecha por despertar ese sentimiento. Hay que decir al respecto que en esta sociedad también son muchas las personas que, por negligencia o perversidad consciente, provocan, con intención o sin ella, esa envidia en los otros, haciendo gala de sus posesiones o de su confort.

Hay, como es obvio, muchos grados de envidia. Toda persona puede, en un momento dado, tener un fugaz destello de envidia, que surge y se desvanece, sin mayor importancia, pero en otras personas la envidia persiste, se acarrea y se alimenta con pensamientos también nocivos, y entonces se va generando un «flujo» de energía de envidia que impregna toda la mente del individuo y la perjudica, robándole su lucidez y el entendimiento correcto. En esos casos, la envidia está muy asociada a la irascibilidad o rabia que inspira y también es muchas veces el resultado de la avaricia, pues la persona envidia lo que otro tiene y querría ella misma tener.

Pero la envidia no la despiertan sólo los bienes materiales, sino también los culturales, emocionales o espirituales, y hay personas que envidian mucho en otras su calma o su cultura o su felicidad vital o sus talentos. El envidioso puede ser muy destructivo y si tiene oportunidad y es persona de malos sentimientos, tratará de perjudicar gravemente al envidiado; si además se trata de personas con poder y amparadas por instituciones, pueden ser muy peligrosas al ejercer la ira que la envidia les despierta y vulnerar muy grave e irreparablemente a las envidiadas.

La envidia nace, muchas veces, de una personalidad insegura o de marcadas carencias emocionales, pero también de los malos sentimientos y de modelos sociales, así como de la avaricia, que induce a envidiar a los que poseen aquello que se querría poseer. La envidia, la avaricia y los malos sentimientos o

malevolencia caminan a menudo codo con codo. La envidia puede arrebatar de tal modo el sentido y confundir la mente, que la persone envidiosa puede llegar a la crueldad en pensamientos, palabras o incluso actos. De lo que no hay duda es de que la envidia, como dice el *Dhammapada*, no permite que haya paz ni de día ni de noche.

No es fácil desactivar la cualidad insana de la envidia, a veces instalada en la persona desde su niñez, por las causas psicológicas o ambientales, o incluso educacionales, que fuere; pero toda persona está capacitada para ir superando esta espina emponzoñada y para ello debe, antes que nada, reconocer que padece esta «enfermedad», si la padece, y, mediante reflexión consciente, tomar buena nota de cuánto le ha perturbado y le perturba la envidia, creándole agitación, zozobra, rabia, obsesión y desorden mental y emocional. Percatándose del daño que le hace esta insana cualidad, debe tomar la firme resolución de quitarse esta espina envenenada y tratar de vigilarse para, cuando surge el brote de envidia, no poner a su servicio pensamientos de rabia, deseos de que la persona envidiada sufra o maquinaciones de cualquier tipo al respecto.

Hay quien trata de resistirse a esa emoción y de no dejarse arrebatar por ella misma ni concederle un solo pensamiento que la alimente. Así, los pensamientos nocivos pueden combatirse mediante el cultivo de los opuestos, o sea, los positivos. La persona envidiosa tiene que trabajar mucho en el desarrollo de la denominada «alegría compartida», que quiere decir desarrollar el sentimiento de satisfacción porque las otras personas tengan éxitos, sean felices, estén exentas de riesgo y no padezcan desgracia. La alegría compartida, es decir, alegrarse por el bienestar ajeno, es un verdadero antídoto contra la envidia. Sintamos como propia la dicha ajena; alegrémonos por los seres que se encuentran bien y son dichosos. Así como la envidia roba energías, paz interior y claridad mental, la alegría compartida otorga calma mental, procura energías y dota de lucidez.

Desde luego, la envidia no puede tener cabida para aquel que ha desarrollado una visión más cabal, habiendo disipado la ofuscación de la mente. El envidioso es muy poco caritativo consigo mismo y se produce desazón innecesaria; él se convierte en su propio y peor castigo.

Como no podemos tenerlo todo, siempre puede haber alguien que envidie algo en alguien. No hay que confundir la admiración con la envidia. La codicia induce a la envidia, como la envidia conduce a la irascibilidad. Con envidia no puede haber verdadero sosiego.

Aun sin quererlo, el envidioso se torna malevolente. El que no envidia se siente bien consigo mismo y se alegra de los felices acontecimientos o situaciones de las otras personas. Urge liberar la mente de esta cualidad negativa, una verdadera traba o impedimento en la senda del desarrollo personal. Ni debemos incurrir en la envidia ni debemos provocarla insensata o fatuamente en los demás, haciendo ostentación y mostrándonos arrogantes o prepotentes.

Para ir superando la envidia existe un ejercicio de meditación que se basa en la alegría compartida, es decir, experimentar dicha por el éxito y el disfrute de los demás. La persona se siente tranquila, se recoge en sí misma y se sosiega. Después de haberse calmado, se ejercita con la cualidad de la alegría compartida, que es la gran enemiga y el magnífico antídoto de la envidia, y subsiguientemente del cinismo y de la hipocresía (que a menudo conducen a la persona a fingir que se alegra por los éxitos ajenos sin que sea cierto o a utilizar palabras efusivas o de felicitación sin sentirlo). La persona que lleva a cabo este ejercicio de meditación, va alegrándose por los éxitos y la felicidad de los seres más queridos; después, de los que son un poco menos queridos; a continuación, de los que resultan indiferentes y después de los que despiertan antipatía o incluso odio. Esta alegría empática y altruista o compartida se propaga hacia todos los seres y en todas las direcciones, expe-

rimentando contento por los bienes y habilidades ajenos, por su buena suerte y su dicha.

Según los maestros de la antigüedad la alegría compartida o altruista es también un remedio muy eficiente para combatir la melancolía o la depresión, porque siempre encontraremos personas que les vaya bien y que puedan despertar así en nosotros ese contento compartido, con lo cual nosotros mismos hallaremos una fuente de dicha, pues ya no sólo nos sentiremos más satisfechos cuando a nosotros mismos nos vaya mejor, sino también cuando los acontecimientos sean más favorables para las otras criaturas. La envidia se ha instalado en muchas personas desde la infancia y ha terminado por hacerse crónica y formar una personalidad envidiosa. Todo lo que se haga por superar la envidia es más que conveniente, pues pocos errores básicos de la mente lo son tanto. Además la envidia puede convertir a la persona en sumamente destructiva (y por ende autodestructiva), ya que este envenenado sentimiento inclina compulsivamente a querer apropiarse de lo envidiado o, de no ser eso posible, querer destruirlo. Crea, pues, muy dañinos sentimientos y va minando implacablemente la vida anímica del individuo, pudiendo convertirlo en un verdadero enfermo, pues la envidia pronunciada no deja de ser una grave y penosa patología.

12. *Celos*

Entre las emociones más nucleares se encuentran los celos. Ya el niño siente celos de la figura paterna (a la que considera un rival) o de otras personas de la familia, como los hermanos menores, pensando que se interponen entre ella y la madre. Los celos, como código, persisten cuando uno se hace adulto si no madura lo suficiente y, sobre todo, si tiene un ego frágil e inseguro, pues a menudo los celos vienen dados por miedo e inseguridad o por la necesidad de ser reafirmado y considerado. Los celos se pueden dar en cualquier tipo de relación afectiva, como explicamos en nuestra obra *Terapia afectiva*, pero todavía son más comunes en las relaciones de pareja. Con razón los celos han venido siendo considerados como un verdadero dragón, porque pueden llegar a ser sumamente destructivos y atormentar la vida del celoso y del celado. Los celos enceguecen, roban el entendimiento, ponen en movimiento pulsiones muy hostiles y conducen a veces al desastre. Ha habido personas que han malogrado su vida o la de otros por celos. La celotipia es una verdadera patología, atolondra la conciencia y aturde el pensamiento, palabras y actos del celoso. A veces toma un enfermizo carácter obsesivo y toda la personalidad del individuo está condicionada por los celos.

Los celos crean todo tipo de sospechas paranoides y susceptibilidades, inquietan y mortifican, distorsionan la visión y hacen vivir en un universo interno de miedos, inseguridades y suspicacias. El celoso necesita constantes demostraciones de afecto, atención, consideración y dedicación. Su voracidad en

este sentido es completamente enfermiza. Los celos le llevan a ser intolerante, exigente, recriminador, extorsionador, impositivo y rígido, volviéndole realmente insoportable. Los celos crean estrechez de miras, desorden mental, ofuscación, tendencias de dominio y hostilidad. El celoso considera a la otra u otras personas como artículos de su propiedad y su ego, en su compulsiva necesidad de afirmarse, se impone sobre las conductas ajenas. El celoso no respeta nunca a la persona celada y le quiere imponer sus propios modelos o «guión» de vida. El celoso es posesivo y, cuando no es complacido en sus exigencias atroces, puede recurrir a la violencia.

Los celos devienen de un apego excesivo y nos convierten en intolerantes, intransigentes y déspotas, sintiendo como rivales a los demás o pensando que nos van a robar dosis de cariño y atención de la persona celada.

La seguridad y confianza en uno mismo, la comprensión de las necesidades ajenas, el respeto a las otras criaturas, el sentimiento de madura independencia, la superación de carencias emocionales y el afecto incondicional van superando cualquier rastro de celos.

Como «estrategia» para ir superando las tendencias celosas, así como otras tendencias neuróticas y errores básicos de la mente, siempre es aconsejable recurrir lo más asiduamente que se pueda a:

— La observación de uno mismo o autovigilancia, para ir descubriendo los movimientos o reacciones de celos, que a veces se enmascaran de modo tan sutil como ladino.

— El estímulo del sentimiento de cooperación hacia las personas queridas, a las que hay que ayudar en su crecimiento y ponerles a sus vidas alas de libertad y no muros o barreras.

— La idea de que toda persona tiene derecho a su

vida y no podemos ni debemos permitirnos tratar de dirigirlas o condicionarlas y mucho menos manipularlas y que ninguna persona nos pertenece ni tiene por qué encajar en nuestras descripciones o modelos, teniendo que ser respetuosos con sus decisiones y modo de vivir.

— El ejercicio de cultivar el amor consciente, que sabe asir y soltar, descubrir y atender las necesidades ajenas y no exigir correspondencia, consideración o agradecimiento; siendo necesario estimular un afecto más incondicional y por tanto menos exigente y exento de desmesuradas expectativas.

— La convicción de que nosotros nos convertimos en nuestro verdadero rival debido a los propios celos y que éstos nos aturden de tal modo que no nos permiten una equilibrada relación con nosotros mismos ni con las otras personas; nos limitan y dañan, ponen en marcha lo peor de nosotros y se convierten en una fuente de continuo malestar y desazón.

13. *Odio*

El odio es un tipo de aversión intensificada que se dirige hacia una o varias personas. Es un sentimiento muy destructivo que, a su vez, engendra odio, por lo que hay una ley eterna que reza: «Nunca el odio podrá ser combatido por el odio; sólo a través del amor puede ser vencido.» Nace de la ofuscación, pero a su vez genera mucha ofuscación y en un acceso de odio una persona puede cometer los actos más terribles, pues obnubila la conciencia y desata las energías más hostiles. Siempre ha estado considerado en los métodos de autodesarrollo un gravísimo y denso oscurecimiento de la mente, que roba la paz propia e incita a la malevolencia y la destrucción. Anega de veneno los pensamientos, las palabras y las conductas y crea enemistad, rencor y división. Cuando es crónico se adhiere al alma de la persona hasta emponzoñarla. El odio puede conducir a la agresividad, la ira y la cólera. Estrecha el entendimiento, provoca todo tipo de conflictos y fricciones, alimenta los sentimientos más destructivos y repercute nocivamente en todas las direcciones. Buda insistía: «Oponeos con una oleada de pensamientos amorosos a la oleada de pensamientos de odio.»

Nada bueno puede surgir del odio, que es una raíz perniciosa muy profunda en la mente del ser humano y que es como una enfermedad de fatales consecuencias. En el que esta raíz está muy avivada, siempre encuentra motivos por los que odiar y todo aquello que le es ajeno o se le opone o le contraría se torna objeto al que dirigir su destructivo odio. El odio

desencadena la furia, el resentimiento, los malos sentimientos, el afán de vengarse o de perjudicar o destruir. Si está a su alcance, la persona que odia tratará de dañar de algún modo al odiado, aunque sea con palabras injuriosas o maledicientes. El odio, empero, se torna para ella el peor de los venenos. Obsesiona la mente y la corrompe, desvirtúa la percepción y oscurece el entendimiento, produce una sensación de turbación y penumbra, y es así una de las más férreas ataduras de la mente, que hay que tratar de superar por todos los medios. El odio hace sufrir inútilmente al que odia, pues incluso la persona odiada puede ser totalmente ajena a dicho odio o resultarle indiferente ser odiada. El entendimiento correcto disipa en el acto el odio y la persona se da cuenta de hasta qué punto se hace daño a sí misma.

El amor, la benevolencia, el afecto incondicional, la indulgencia, el perdón, los buenos sentimientos, la comprensión correcta y la ecuanimidad son eficientes antídotos contra el odio. Hay que comenzar por suscitar, fomentar y desarrollar pensamientos amorosos y tratar de impregnar de afecto las palabras y los actos. Aunque el odio es muy poderoso, el amor lo es todavía más y con el afecto incondicional se puede incluso amansar a la más fiera alimaña.

El afecto incondicional es mucho más auténtico y pleno que el afecto condicionado. Es afecto condicionado, como su nombre indica, el que se basa en condiciones como imposiciones, reproches, afán de consideración, exigencias y expectativas. El afecto incondicionado es expansivo, nada exige ni reclama, no se impone, se vive a la luz de la conciencia y la sabiduría, no trata de obtener recompensas ni ventajas; se exhala con espontaneidad, como el aroma de una flor y es, pues, una actitud vital. Es un afecto siempre bienhechor, tierno y entrañable, no posesivo ni exigente, más allá del ego y el personalismo, nunca aferrante ni perturbador. Deviene de la inteligencia primordial y el entendimiento claro o visión cabal. Para el que

sabe ver nunca puede existir odio en su corazón, sino sólo benevolencia e indulgencia. La persona de entendimiento correcto comprende que el odio sólo engendra odio y enemistad sin fin, y que tiñe de odio palabras y actos de los que uno es siempre responsable, pues como señala muy sabiamente el *Anguttara Nikaya*, uno es dueño y heredero de sus actos y de los actos heredaremos.

El odio sólo crea insensibilidad y aflicción, rencillas y afanes de venganza. Forma parte del lado oscuro de la persona y hay que ir extrayendo esa raíz venenosa mediante el trabajo sobre uno mismo. En tal sentido y desde la más remota antigüedad, en la India se ha llevado a cabo una meditación amorosa para transformar el odio en amor, la malevolencia en benevolencia. Todos deberíamos leer a menudo e inspirarnos en el Sermón del Amor y utilizarlo para potenciar emociones positivas a través de la práctica de la meditación amorosa, que es aquella que irradia amor incondicional hacia todas las criaturas y en todas las direcciones, comenzando por enviar los mejores sentimientos a las personas más queridas e incluso haciéndoselo llegar a las detestadas u odiadas. El Sermón del Amor es:

> «Que [los seres humanos] sean capaces y probos, de lengua cortés y sin orgullo. Que estén contentos y tengan fácil apoyo, libres de carga y sus sentidos en calma. Que sean sabios, no arrogantes y sin apego a los bienes de los otros. Que sean incapaces de hacer algo malo o algo que los sabios pudieran reprobar. Que todos sean felices. Que vivan en seguridad y regocijo. Que sean felices todos los seres vivos, tanto débiles como fuertes, altos o robustos, de talla media o pequeña, visibles o invisibles, próximos o distantes, nacidos o por nacer. Que nadie defraude a otro o desprecie a un ser, cualquiera que sea su estado, no permitiendo que la rabia o el odio nos

hagan desear el mal a otro. Como una madre vela por su hijo, dispuesta a perder su propia vida para protegerlo, así, con corazón desprendido, se debe cuidar a todos los seres vivos, inundando el mundo entero con una bondad y amor tales que venzan todos los obstáculos.»

Casi todos los seres humanos hemos, en nuestra infancia, sido atendidos y amados por nuestra madre u otra persona; en los días finales de nuestras vidas alguien habrá de atendernos y cuidarnos.

Estamos en deuda de amor y debemos dar amor y no salpicar el mundo de pensamientos, palabras y conductas de odio, que todo lo emponzoñan. Para el propio beneficio incluso, debemos propiciar indulgencia, buenos sentimientos, perdón y compasión. Como dice el *Dhammapada*: «Verdaderamente felices vivimos sin odio entre los que odian. Entre seres que odian, vivamos sin odio.»

14. *Pereza*

¿Quién no experimenta pereza? ¿Quién no se deja ganar por la holgazanería e incluso la desidia? En todas las personas, en mayor o menor grado, hay una resistencia al esfuerzo, a desarrollar energía, a seguir una disciplina con constancia. Muchas veces nos invade la pereza y nos hace negligentes o apáticos. No es fácil luchar contra ella, porque a veces nos produce una especie de astenia o dejadez casi insuperable. No se la puede considerar un obstáculo grave si sólo se presenta de vez en cuando o estamos capacitados para superarla, pero cuando se intensifica y cronifica sí puede convertirse en un impedimento o incluso en un oscurecimiento mental. Además, nos impide desplegar la energía necesaria para reeducarnos psíquicamente y seguir la senda de la realización. La pereza es todo lo contrario que el esfuerzo o energía; se puede presentar también como indolencia o incluso tedio. Intensificada o demasiado repetida no es desde luego una buena aliada, pues nos impide seguir un entrenamiento de cualquier orden que sea o realizar con asiduidad una actividad de cualquier tipo. La pereza, muy desarrollada, puede resultar paralizante y la persona siente una gran falta de energía y vitalidad, quedando inerme. Hay diversos tipos de pereza y algunos inducen a la más completa holgazanería. Hay una historia sobre ella, no exenta de humor.

Comprobando el abad del monasterio que uno de los novicios era incorregiblemente holgazán, se dirigió a él y le dijo:

—Quedas expulsado del monasterio.

—¿Por qué?

—Por fidelidad.

Malhumorado, el novicio repuso:

—Es la primera vez que veo que se expulsa a alguien por fidelidad.

—Sí —repuso el abad—. Por la más completa fidelidad a la pereza, la vagancia y la holgazanería.

La pereza puede cursar con abatimiento o languidez. A veces se produce por división interior o ausencia de objetivos definidos y motivados o indecisión crónica o conflictos internos o lucha desgarradora de tendencias. Hay una pereza más sana y otra totalmente patológica, que a menudo encubre otros trastornos psíquicos o desarreglos emocionales. La pereza surge como un síntoma o signo de fragmentación interior, ausencia de claridad y orientación, desarmonía, falta de interés o crisis anímica o existencial. Pero no podemos en ningún caso infravalorar el esfuerzo personal o la energía bien dirigida, lo que no quiere decir que debamos exagerar en el esfuerzo o desarrollarlo compulsivamente. Es necesario medir y equilibrar el esfuerzo y saber cómo y en qué dirección aplicar la energía o fuerza vital, que es uno de los recursos más preciosos del ser humano, e imprescindible para desarrollar cualquier actividad con precisión y esmero y, por supuesto, para seguir la senda de armonía mental y la madurez emocional. La energía nos procura vitalidad, constancia, aplicación perseverante y un sentimiento de integración. Por ello todos los antiguos sabios de Oriente han insistido siempre en la necesidad de saber cuidar y cultivar la energía o fuerza vital y evitar diseminarla o desaprovecharla con actitudes mentales negativas.

De hecho casi todos los errores básicos de la mente roban energía y plenitud a la persona. Necesitamos de la energía y el esfuerzo consciente para conocernos y realizarnos, para llevar a

cabo la acción consciente y diestra, para mejorar las relaciones afectivas con las otras criaturas, para desarrollar nuestras actividades cotidianas y para perseverar en cualquier disciplina. Necesitamos esfuerzo y no poca energía para ir superando, precisamente, todos los errores básicos de la mente que tanta desdicha nos causan a nosotros mismos y a los demás. Requerimos de la energía para estar más atentos a lo que pensamos, decimos y hacemos; para mantenernos más concentrados y lúcidos, para poder ser más receptivos en el trato con los seres queridos y evitar dañarlos, para mantener una actitud más inteligente en la vida cotidiana. La energía es el suministro de la atención consciente, esa que nos conecta con la realidad momentánea y nos abre al aquí-ahora, dándole mayor sentido y peso específico a cada momento.

En el *Anguttara Nikaya* se nos dice: «No conozco nada tan poderoso como el esfuerzo para evitar que nos invadan la pereza y la apatía, cuando aún no se han insinuado en nosotros; o, si ya están en nosotros, para desembarazarnos de ellas. Quien se esfuerza intensamente impide la aparición de la apatía y la pereza, y si ya aparecieron, las destruye.»

Por pereza, la conciencia se torna crepuscular y nos invade una especie de hipnosis psíquica que promueve aún más los oscurecimientos o errores de la mente. Necesitamos ejercitarnos sin desmayo, sin desfallecer, con vitalidad renovada, para ir poco a poco logrando disolver los velos que ofuscan la percepción y no permiten el conocimiento correcto. A menudo me gusta inspirarme en las siguientes líneas del *Dhammapada*: «Quien no se esfuerza cuando llega el momento de hacerlo; quien, aunque joven y fuerte, es perezoso, aquel cuyos pensamientos son descuidados y ociosos, no ganará la sabiduría que lleva dentro.»

También la pereza nos puede llegar como reacción ante el fracaso o la frustración, o como resultado del desaliento, pero hay que evitar permitírsela en exceso, porque si no se va desa-

rrollando hasta invadir todo nuestro ánimo y dejarnos en verdad inermes.

Una práctica excelente para ir superando la pereza y sus parientes más próximos (holgazanería, indolencia, dejadez y otros) es la práctica de la meditación, precisamente porque casi siempre nos da pereza llevarla a cabo y porque no resulta excitante ni divertida y, además, exige notable esfuerzo. Es un buen modo de bruñirse en el esfuerzo consciente e ir superando la pereza.

La motivación, el anhelo bien dirigido hacia un noble objetivo, la acción consciente y llevar a cabo con vitalidad una actividad asidua van previniendo contra la pereza y, por el contrario, desarrollando diligencia y plenitud.

15. *Sensualidad desmesurada*

La mente está conectada con cinco sentidos y ella misma, de acuerdo con los sabios de Oriente, es el sexto sentido. Los cinco sentidos producen sensaciones sensoriales y la mente produce sensaciones mentales (como cuando tenemos un recuerdo, imaginamos o nos deleitamos con una fantasía). Los cinco sentidos se encargan de percibir y producir las sensaciones, pero es posible gracias a la mente, que es el órgano de percepción y cognición. Los sentidos son como ventanas abiertas al exterior: al entrar en contacto con el objeto sensorial dan lugar a la sensación correspondiente.

Las sensaciones pueden ser placenteras, displacenteras o neutras, es decir, agradables, desagradables o indiferentes. Las agradables nos producen goce, y el aficionarnos a ellas, querer repetirlas e intensificarlas, querer retenerlas y seguir disponiendo de ellas nos provoca apego o aferramiento. Por su parte, las sensaciones desagradables queremos apartarlas, evitarlas como fuere, y nos provocan aversión, antipatía y odio. Las sensaciones neutras nos suelen provocar aburrimiento, embotamiento y ofuscación. Por no saber relacionarnos con las sensaciones ya creamos muchos errores básicos de la mente, pero ante todo las denominadas tres raíces de lo insano (ya ampliamente indagadas): la ofuscación, la avidez y la aversión, que dan lugar a tantos otros errores básicos de la mente.

El problema no es el disfrute. El disfrute es natural y se produce cuando algo nos agrada. Puede ser un disfrute material o inmaterial, mundano o supramundano. Pero del mismo

modo que no sabemos manejarnos con el sufrimiento (añadimos sufrimiento al sufrimiento debido a la aversión, queriendo evitar lo inevitable o añadiendo sensaciones dolorosas mentales a las sensoriales o sufriendo mucho más por no querer sufrir lo necesario, imprescindible e inevitable), no sabemos relacionarnos con el disfrute y a menudo, por un enfoque equivocado, lo convertimos en el preludio del dolor. El apego frustra el verdadero disfrute y origina una ansiedad compulsiva que esclaviza a la persona, obsesivamente pendiente de lo que le gusta o disgusta y, por tanto, sin paz interior ni entendimiento claro. Acumula así más y más errores mentales, densificándolos en lugar de irlos superando o debilitando.

Pero vamos a hablar de la sensualidad, del deseo y del apego. Hay deseos naturales que a nadie perjudican; hay deseos que son muy nocivos para nosotros o para los demás y hay deseos artificiales. Hay que saber proceder sabiamente con el deseo y el disfrute. Pero el sensualismo desmesurado ni siquiera reporta disfrute, sino ofuscación mental, codicia desmedida y compulsiva y mucho dolor para uno y sobre todo para las otras criaturas. Por el afán de satisfacerlo, muchas personas acarrean enormes daños a otras criaturas. El desmesurado sensualismo ciega a la persona, endurece su corazón, la convierte en una adicta de sus propios placeres a costa de todo y nada la detiene en su ansia por satisfacer sus compulsiones sensoriales. Es una voracidad o «sed» que todo lo consume y de todo trata de apropiarse; que tiende a acumular, acaparar, conseguir a toda costa, poseer egoístamente.

Todo en esta sociedad estimula el deseo sensorial e incluso el desenfrenado o desmesurado sensualismo, creando toda clase de deseos artificiales o prefabricados. Se trata incluso de originar deseos mentales que engañen a los sensoriales y despierten embaucadoramente los sentidos, forzándoles a desear de modo artificial. Es el gran truco de una sociedad salvajemente capitalista y ferozmente consumista: crear toda suerte de

deseos artificiales, promover esa «sed» de todo y convertir todo lo que pueda resultar lucrativo en objeto de deseo, aunque sea muy nocivo para la salud física o mental de la persona. Y como ni siquiera son deseos naturales, tampoco hay satisfacciones plenas y naturales que despierten un gozo sano y un disfrute creativo, sino que cuando esos deseos artificiales se satisfacen comienzan a producir aburrimiento o tedio y la persona se propone otros, del mismo modo que si no se logra lo conseguido se experimenta mucha frustración y amargura. Porque no todo se puede obtener, hay tanta frustración, amargura y desesperación en la sociedad cibernética, donde la gente ya no puede ni saber siquiera cuáles son sus apetencias espontáneas y cuáles las que le han provocado y han terminado por codificarle.

La sensualidad desmesurada no tiene fin si la persona no consigue una apertura de su comprensión y se da cuenta de que de ese modo no puede hallar paz interior, satisfacción y plenitud, sino que seguirá persiguiendo placeres de los que no disfruta, logros que no le satisfacen y objetivos que hipotecan gravemente su existencia. Tendrá que comprender, si quiere superar este error de la mente, que está bien cubrir las necesidades básicas y mejorar la calidad de vida exterior, pero que es necesario también cubrir otras necesidades y motivaciones, así como mejorar la calidad de vida anímica. De otro modo el sensualismo no tiene fin y cada día desgasta más las energías, arruina la vitalidad y desertiza el sentimiento, robando incluso frescura a los sentidos y convirtiendo las experiencias sensoriales en huecas, repetitivas y tediosas, pero perseguidas de forma compulsiva, como el adicto que no puede prescindir de la droga.

La sensualidad desmesurada ha creado una sociedad plagada de desigualdades y muy injusta, en la que muchas personas sólo miran por satisfacer sus sentidos a costa de lo que fuere, con atroz egoísmo. Son como fantasmas hambrientos cuyo estómago no tiene fondo, que necesitan devorar y seguir devorando, sin parar en mientes, dando rienda suelta a su afán pato-

lógico por darle carnaza a los sentidos y buscando placeres y placeres más y más refinados y con los que, empero, no logran disfrutar. Por eso no saben apreciar las pequeñas pero maravillosas cosas de la vida ni sacar plenitud de los acontecimientos simples pero cargados de significación. Viven de espaldas tales personas a los sentimientos ajenos y también a su propio ser, pues es el voraz ego el que se empeña en cebarse con esa compulsiva y desenfrenada sensualidad que, además, termina por embotar precisamente los sentidos y robarles su frescura, fineza y receptividad. La sensualidad es un modo de apego, una codicia de placer para los sentidos y puede llegar a ser tan alienante como degradante, anulando la conciencia de la persona y oscureciendo intensamente su entendimiento.

El desapego, el desasimiento, el desprendimiento, la comprensión correcta, el discernimiento de lo fugaz y transitorio, la generosidad, la disciplina adecuada, el autoconocimiento y un sano autodominio van ayudando a superar esa tendencia neurótica a la sensualidad que no es más que un truco mediante el cual se muestra el cebo para que uno se trague el venenoso anzuelo. La aplicación del equilibrio mental y la ecuanimidad será de excepcional ayuda, así como la práctica de determinados métodos de meditación, la autoconciencia y la sabia canalización de las energías.

16. *Autoexigencia*

La autoexigencia no es una actitud sana y muchas veces puede incluso volverse completamente patológica. Una exigencia moderada y equilibrada de uno mismo, para mejorar y desarrollar la voluntad, es una actitud constructiva y laudable, pero una actitud de autoexigencia desmesurada y una autocrítica exacerbada provocan mucho dolor y confusión en la persona y la conducen a continuas crisis —muchas veces no creativas sino improductivas—, autocuestionamientos implacables y, por fin, desaliento y hasta desesperación.

La persona desmedidamente autoexigente no se asume ni acepta y, de hecho, puede llegar a detestarse y a rechazarse por sistema, porque se gusta tan poco a sí misma que querría dejar de ser ella misma; curiosamente, este tipo de personas también pueden ser muy narcisistas y de ahí su desazón y desfallecimiento cuando comprueban que no logran estar a la altura de sus patrones idealizados sobre sí mismas y que, como todo el mundo, cometen errores o fracasan o se equivocan. La paradoja es que a menudo se autoexigen en aquello que no deberían hacer y, por el contrario, no son nada exigentes con lo que sí deberían tratar de reconocer y modificar en sí mismas. Vemos, pues, cómo la autoexigencia actúa como un error básico de la mente, e induce al individuo a poner el énfasis en reprocharse a sí mismo aspectos que no merecen tal reproche y a no ver en sí mismo otros aspectos reprobables.

Hay, debido a esa actitud de autoexigencia, una distorsión del propio conocimiento; pero es innegable que la perso-

na se siente muy desdichada, o desfallecida e incluso psíquicamente descorazonada o hundida, al comprobar que no logra elevarse a la altura de sus ideales egocéntricos y cuando constata que sus pensamientos, palabras y obras no encajan en el «guión» que ha idealizado y que no ha conseguido seguir tan fielmente como sus tendencias de autoexigencia le habían impuesto. Al no asumir su yo ordinario, y precisamente porque éste se encuentra muy inmaduro o dividido y la persona está muy menoscabada en su autovaloración, necesita establecerse en un yo idealizado, pero cuando no es posible desplazarse (sea en pensamiento, palabras, obras o comportamientos) del yo ordinario al yo idealizado, la persona se torna muy acre consigo misma, se reprocha su impotencia o necedad y entra en estados psíquicos que la atormentan, lo que también es un modo subconsciente de autocastigarse, pues en la persona muy autoexigente operan en grado sumo, aunque de forma subliminal, los sentimientos de culpa.

Estas personas no aceptan sus debilidades, sus errores o su propio ser, y corren el riesgo de entrar en conflicto con su cuerpo, sus capacidades, sus reacciones y su mente, como si fueran todos estos elementos enemigos a los que hay que someter y que pueden llegar a inspirar mucha aversión. En la senda de la autorrealización, empero, es necesario tratar de verse uno tal cual es, desenmascarándose ante uno mismo, y aceptando conscientemente el lado oscuro de nosotros mismos para desde ahí, sin resignación fatalista, pero sin autoexigencias narcisistas, comenzar, con paciencia y sin desesperar, a poner los medios para mejorarse interiormente y armonizar la relación con las demás criaturas. A menudo sucede que la persona demasiado autoexigente, como no logra estar a la altura del «escenario» idealizado, se descorazona y puede entrar en estados de abulia, dejadez o apatía.

Tanto en la vida cotidiana como en la búsqueda interior, se requiere la aplicación de un esfuerzo bien medido y una acti-

tud equilibrada con respecto a las propias posibilidades, apartándose tanto de la autoexigencia narcisista como de la autocomplacencia. Hay una historia que ilustra la tendencia de exacerbada autoexigencia de uno de los discípulos de Buda, llamado Sona, que había sido el mejor intérprete de laúd del reino:

> Un día Buda, paseando por el campo, pudo ver que había un pedregoso camino en cuyas piedras se apreciaban manchas de sangre. Buda preguntó de quién era esa sangre y se le respondió que era de Sona, porque no pudiendo avanzar espiritualmente tanto como anhelaba, se dedicaba a mortificarse caminando con los pies desnudos, de arriba abajo, por el pedregoso sendero. Entonces Buda le hizo llamar y le preguntó:
>
> —¿Cuando tensabas demasiado las cuerdas del laúd sonaban bien?
>
> —No, señor, sonaban mal y corrían el riesgo de quebrarse.
>
> —¿Cuando las soltabas demasiado sonaban bien?
>
> —En absoluto, señor, y además se enganchaban.
>
> Buda volvió a preguntar:
>
> —Cuando las dejabas ni demasiado tensas ni demasiado sueltas, ¿sonaban bien?
>
> —Así es como hay que dejarlas y entonces, señor, suenan maravillosamente.
>
> Y entonces Buda dijo:
>
> —Pues así, amigo Sona, hay que ejercitarse: sin tensar demasiado y sin soltar demasiado.

La autoexigencia puede llevar a estados mentales de gran confusión, porque la persona es víctima de su material inconsciente (la sombra) que le impulsa, como si se tratara de un caballo de carreras, a llegar a la meta idealizada. La perso-

na puede entonces perder toda su perspicacia y, justo por ese afán autoexigente que es rayano en el de la autoperfección, entendida a su modo (pero también distorsionada), cometer toda suerte de imprecisiones y errores, porque en muchas ocasiones procederá compulsivamente y movida por los hilos invisibles, pero muy poderosos, de su inconsciente. Su confusión mental le puede llevar a descarriar los verdaderos intereses vitales y a poner el acento en banalidades que pueden obsesionarle. Hay, pues, una notable distorsión de cognición y, por tanto, el proceder puede resultar impropio o inadecuado. Puede surgir una fricción psíquica muy marcada entre lo que la persona es y lo que quiere ser y entonces todas las energías se ponen en una meta o logro que en realidad no es alcanzable, porque es como un espejismo ácido de la idealización. Esta actitud hay también que evitarla en la búsqueda espiritual y en la práctica de la meditación, y la persona debe trabajar pacientemente a favor de su propio mejoramiento pero sin expectativas triunfalistas ni patrones ideales, ya que de otro modo se crea mucha ansiedad (la noche oscura del alma) y se retardan los resultados.

El esfuerzo correcto y ecuánimemente aplicado es el esencial en toda actividad humana llevada a cabo y debe ir asociado a la visión clara, la paciencia, la constancia y el ánimo renovado. «Vamos a ir aunque no lleguemos» y, como dijera Milarepa, «apresurémonos lentamente». Incluso cuando hay que aplicar un esfuerzo más denodado, porque las circunstancias lo requieran, no hay que hacerlo desde la autoexigencia narcisista ni desde la compulsión, sino desde la lucidez mental y la aceptación consciente. La superación de obstáculos en el exterior y en la propia senda interior requiere volición sostenida, esfuerzo consciente y motivación, pero no hay que incurrir en falaces idealizaciones del yo que crean neuróticos conflictos y le hacen vivir a la persona de espaldas a sí misma y muchas veces incluso odiándose y de continuo subestimándose.

Las autoexigencias vienen dadas en muchos individuos por conductas muy reprensoras y represivas de las figuras parentales en la niñez o porque el niño ha sido menospreciado y socavado en su autovaloración, habiéndose así sentido despreciado y sintiéndose fracasado en los esfuerzos por estar a la altura de las exigencias, también idealizadas, de los padres. Esos niños pueden emprender, una vez adultos, una carrera desmesurada y siempre dolorosa, para restituir su imagen ante las figuras paternas, tratando de demostrar y demostrarse que no es tan fracasado o inservible, pero en ese intento paga un tributo muy alto psicológicamente hablando y hay detrás mucho sufrimiento y angustia. Hay personas muy autoexigentes que siempre necesitan demostrar y demostrarse algo, aunque ni siquiera saben qué, y su ego permanece a flor de piel siendo así muy fácilmente vulnerable. En el ejercicio mental y el cultivo de la conciencia se requiere verse a uno mismo como es es y bregar con las propias posibilidades y capacidades y no con las idealizadas y de hecho inexistentes. El progreso es gradual y está sometido a toda suerte de vicisitudes. No se puede uno ver correctamente a sí mismo ni a través de las autoexigencias ni de la autocomplacencia, que es el otro extremo y que en seguida investigaremos. Para resolver los problemas que hay en uno mismo y esclarecer el lado oscuro de uno, se requiere la actitud del sabio agricultor que va poniendo inteligentemente las condiciones para la siembra, sabiendo que de nada le sirve obsesionarse con lo que hace o con los resultados.

La persona autoexigente en extremo debe practicar la humildad. Podemos hallar una instrucción válida en las palabras del yogui Vivekananda: «Lo que tenemos que comprender es esto: que lo que llamamos error, o mal, lo cometemos porque somos débiles y somos débiles porque somos ignorantes. Yo prefiero llamarlo errores. La palabra pecado, aunque en principio fue una palabra muy adecuada, ha tomado cierto sabor que me produce escalofrío. ¿Quién nos hace ignorantes?

Nosotros mismos. Ponemos las manos sobre nuestros ojos y lloramos porque está oscuro. Sacad las manos y veréis la luz; la luz existe siempre para nosotros, es la naturaleza refulgente del alma humana.»

Mediante el autoconocimiento la persona debe ir conociendo sus posibilidades. Hay que saber irse modificando con el apoyo de la comprensión clara y no de un modo represivo que mutile las mejores energías o genere aversión contra uno mismo. Aquello que en nosotros no nos gusta, o llega a disgustarnos profundamente, hay que saber reorientarlo y, por fin, conquistarlo no mediante la represión, sino con el claro discernimiento de que debe ser suprimido, y tampoco según modelos idealizados o patrones que, la mayoría de las veces, ni siquiera son nuestros, sino que hemos asumido tomándolos de otras figuras o de clichés socioculturales. En la persona muy autoexigente se crea una escisión muy dolorosa, porque se entabla un feroz combate entre un aspecto de su ego y otro, y ninguno quiere ceder, pero es que, con demasiada frecuencia, aquello en lo que se exige la persona exacerbadamente autoexigente —y por lo general muy narcisista, aunque no lo manifieste o lo exprese con descaro— puede incluso ser tan banal que dicha autoexigencia resulte a todas luces en lo aparente absurda y —por el error de percepción y cognición que origina la tendencia autoexigente— la persona, empero, no se exija en aquello que debería hacerlo o sea demasiado autopermisiva con conductas que sí debería corregir.

Uno tiene que irse conociendo bien para poder descubrir y pulsar qué dosis de autoexigencia son las saludables y cuáles son ya insanas o neuróticas. En la exploración atenta e inafectada de nosotros mismos tenemos que ver mecanismos que escapan a una observación que no sea muy penetrativa y recurrente. Este autoexamen, libre de juicios y prejuicios, irá ayudándonos a descubrir cómo muchas veces nuestras exigencias no son más que mecanismos psíquicos que enmascaran otras

realidades anímicas en nosotros o tendencias neuróticas que enraízan en profundos condicionamientos psíquicos. Seremos así capaces de descubrir, incluso con gran asombro, cómo por un error de óptica nos exigimos mucho en lo que no tiene razón de ser y quizá estamos siendo excesivamente permisivos con nosotros mismos en mezquindades o ruindades que sí deberíamos tratar de corregir.

No pasemos por alto que, en psicología, a menudo lo que parece ser es lo que no es y hay que indagar tras el escenario de lo aparente, para llegar a ese núcleo caótico y confuso que configura nuestro inconsciente y del que surgen tantos errores básicos y tantos condicionamientos que frustran nuestro proceso de madurez y nuestra evolución consciente. En la búsqueda interior descubriremos que la peor atadura es nuestra propia mente ofuscada.

Pero en la medida en que seguimos con alguna constancia el triple entrenamiento: de virtud, de concentración mental y de sabiduría, iremos obteniendo una claridad mental que nos ayudará a ir viendo con constructiva precisión dentro y fuera de nosotros.

17. *Autocomplacencia*

El verdadero antídoto de la autoexigencia es la autoaceptación consciente, pero nunca la autocomplacencia, que es otro error básico de la mente y que induce a la apatía, la resignación fatalista, las justificaciones y pretextos falaces y, en suma, al autoengaño. Por eso el antídoto de la autocomplacencia tampoco es la autoexigencia, sino el conocimiento de uno mismo, la diligencia, el sentido del esfuerzo correcto y el entrenamiento para el sano desarrollo personal sin compulsión ni según modelos idealizados o narcisistas.

El ser excesivamente complaciente con uno mismo detiene el proceso de evolución y maduración. La persona muy autocomplaciente siempre encuentra el modo de engañarse a sí misma y de disculparse por no asumir la responsabilidad de sus actos equivocados o por hallar todo tipo de burdas o sutiles justificaciones y pretextos para desplazar su responsabilidad y no corregir sus fallos, ni siquiera sacar enseñanza de los mismos.

Detrás de esa autocomplacencia puede a menudo palpitar un sentimiento de dolorosa resignación, miedo al riesgo, apatía y, por supuesto, temor al fracaso. La mejor manera de no enfrentarse con el fracaso, aunque suponga un rasgo neurótico y de un elevado coste psíquico, es hacer componendas o composturas que eviten el enfrentamiento con uno mismo o con las situaciones, previniendo así todo tipo de autocríticas; pero esto es un continuo jugar con uno mismo al escondite... sólo que no se puede jugar siempre, porque, al final, uno se

topa dolorosamente con uno mismo. La autocomplacencia excesiva nos hace psicológicamente «fofos», herrumbra el ánimo y nos desvitaliza.

Quererse bien a uno mismo no quiere decir ser autocomplaciente, todo lo contrario. Quererse bien es cuidarse a uno mismo y poner los medios para mejorar la calidad de vida externa y la calidad de vida psíquica.

A veces todos somos capaces de tejer una colosal y refinada urdimbre de autoengaños a fin de no emerger de nuestra situación o estado y acomodarnos resignadamente. La voluntad se debilita en exceso y la conciencia se abotarga. No es ésa una pasividad constructiva o creativa, sino que merma las mejores energías internas, porque se colapsa el proceso de mejoramiento. La autocomplacencia excesiva permite que vayan germinando en nosotros las raíces de lo insano y los innumerables errores básicos de la mente, puesto que no nos decidimos a superarlos y menos aún a poner los medios para hacerlo. La autoexigencia es un extremo y la autocomplacencia otro, y en ninguno de los dos lados hay sabiduría. La persona no tiene por qué resignarse a su inmadurez, su desorden mental, su minoría de edad emocional y espiritual. Se pueden poner medios, actitudes y conductas para desarrollarse y mejorar la reacción con uno mismo y con los otros, y poder obtener una mejoría tanto cotidiana como espiritual. La autocomplacencia que se recrea en el autoengaño y que evade toda disciplina se torna una enemiga y frustra la liberación de las ataduras de la mente.

Debemos vigilar nuestras marcadas, y muchas veces neuróticas, tendencias de autoexigencia y autocomplacencia e irnos reeducando a través del discernimiento claro para situarnos en un punto de equilibrio desde el que sepamos aplicar el esfuerzo correcto para el mejoramiento humano en los diferentes ámbitos de la existencia, sin ser implacables con nosotros y, a la vez, sin ser desmesuradamente indulgentes.

18. *Insatisfacción*

El signo de la psicología es la insatisfacción, que puede llegar a ser muy profunda. Hay que saber muy bien manejarse con ella, porque puede cooperar para que la persona se movilice interiormente y vaya superándose a sí misma con nobleza, o se puede desplegar de una forma voraz, destructiva o autodestructiva. Origina un estado mental de gran impaciencia, descontento, inquietud y compulsión y muchas veces es como un hueco muy profundo dentro de uno, al que no se sabe cómo llenar. Produce un gran descontento y la persona toma las más diversas direcciones y acomete las más variadas empresas, sin lograr mitigar esa honda insatisfacción. De hecho, es como una gran herida doliente que quien la sufre quiere curar y no acierta a saber cómo.

La insatisfacción no deja de bullir. Debido a ella muchas personas se han aventurado a grandes conquistas, descubrimientos y glorias artísticas en el exterior o a la búsqueda implacable de sí mismos en su universo interior, como ha sido el caso, en este segundo sentido, de los místicos más notables. Pero esta insatisfacción también puede generar una elevada fiebre anímica que termina por abrasar a la persona y achicharrarla, turbando la percepción y la cognición. Entonces es como un hiriente eco de fondo que no es posible silenciar.

Toda persona con inquietudes conoce de primera mano esta experiencia, que se traduce muchas veces como angustia existencial. Si por un lado esta angustia nos puede activar y ayudar a tomar direcciones en nuestra vida, por otro puede

resultar tan agónica que nos afecta psicológicamente y nos termina por ofuscar. La angustia nos encara con el vacío abismal y pone muchas veces al descubierto una impotencia que hay que asumir con humildad. En tanto una persona con inquietudes no está completa en sí misma, puede sentir la gran insatisfacción de esa misma «desintegración», que a veces se experimenta con no poca zozobra y confusión, pero que también, si sabemos encauzarla, nos ofrece una dirección hacia la integración anímica, el sentido de nuestra vida y el retorno a ese paraíso perdido que tanto echamos de menos y no está fuera de nosotros, sino en nuestro yo real. Es la falta de sentido lo que origina en muchas personas esa insatisfacción que se vive como angustia agónica y que ha conducido a nobles pensadores a la verdadera desesperación, y al místico a ese «muero porque no muero» que es un afán desmedido por fundirse con la Totalidad, ya que la separación se vive como tormentosa.

Hay personas que en lugar de enfrentarse a esa insatisfacción, canalizarla o atravesarla, mitigarla o superarla, se dedican a hacer componendas o composturas y a disfrazarla o distraerla; otras se sirven de toda clase de actitudes defensivas o escapes neuróticos ante la angustia que produce esa insatisfacción, en lugar de aprovecharla como una pértiga o punto de apoyo para dar el gran salto. Pero la insatisfacción y su síntoma, la angustia, pueden ser herramientas magníficas para seguir la senda del desarrollo personal e ir completándose interiormente, aprendiendo a conocerse y a conciliar muchas de las potencias conscientes e inconscientes, y para lograr que ese trasfondo de insatisfacción angustiosa que tiñe el alma se vaya tornando un trasfondo de certidumbre reveladora. Muchas veces podemos cubrir esa insatisfacción o vacío desarrollando en nosotros nuestras tendencias más constructivas y cooperantes y logrando que las estancias vacías de nuestra alma se saturen de compasión, benevolencia, alegría y ecuanimidad.

A mucha gente su propia insatisfacción les lleva a alejarse más y más de sí mismas, creyendo que sólo persiguiendo logros o metas externas podrán superarla; es un grave error de cálculo y antes o después comprobarán que no es sólo ésa la forma de reconducir la energía de su insatisfacción-angustia. Parte de esa energía debe utilizarse en el desarrollo de uno mismo y tratar de superar esa insatisfacción mediante el autoconocimiento, pues de alguna forma ella está delatando el anhelo de conocerse y realizarse.

Hay que comprender que las necesidades anímicas no pueden satisfacerse con logros no anímicos. El sentimiento de insatisfacción debe inspirarnos para construirnos interiormente, pues es la voz de alarma de nuestra propia fragmentación interior y nuestra ausencia de logros psicológicos. Es también debida muchas veces a conflictos internos que no tratamos realmente y de modo maduro de resolver, sino que nos empeñamos en despejar recurriendo a soluciones neuróticas que intensifican el conflicto, alrededor del cual muchas veces, y para añadirnos a nosotros mismos dificultades mentales y emocionales, edificamos toda suerte de autodefensas patológicas, que pueden ir desde actitudes descaradamente egocéntricas (apuntaladas en la rigidez, el despotismo, la vanidad, la soberbia, el despego emocional, etcétera) a toda suerte de autoengaños y enmascaramientos que no hacen otra cosa que complicar la situación interna. Pero nuestro verdadero yo no se satisface con esas argucias o ardides por sutiles que puedan resultar, y reclama una atención sincera y honesta. La insuperable frustración que podemos llegar a experimentar por permanecer exiliados de nuestro yo verdadero puede anegar nuestra conciencia y someterla a esclavitud, dispersando o extraviando nuestras más valiosas energías. Hay muchas turbulencias emocionales que vienen dadas por nuestra negativa a conocernos e irnos integrando, logrando así un desarrollo armónico de nosotros mismos que nos reportará el sabor inigualable de la libertad interior.

19. *Identificación mecánica*

Hay que tratar de entender muy bien el mecanismo de la identificación, porque es uno de los grandes errores básicos de la mente que más turbación y distorsión mentales provoca. Empero, todos vivimos condicionados por este proceso hasta grados inimaginables y, a lo largo de un solo día, innumerables veces, estamos identificándonos, en detrimento de nuestra naturaleza original y de una conciencia más alerta y perceptiva. El símil más válido para hacer referencia a la identificación es el del camaleón, que va adquiriendo el color del objeto en el que se le deposita, del mismo modo que la mente de la persona se va coloreando por aquello que experimenta. El problema no reside en la identificación consciente, sino en la identificación ciega y mecánica, que arrebata a la persona y la absorbe de tal modo que pierde por completo su presencia de ser. El artífice de la identificación es el ego y su colaborador bien cercano, el pensamiento incontrolado. Los objetos de la identificación son en realidad innumerables, tanto externos como internos. Los internos son los propios estados anímicos y reacciones emocionales.

La más tiránica identificación del ser humano es la que le vincula estrechamente con su personalidad y que le hace vivir de espaldas a su esencia e incluso no tener la menor percepción de la misma. Se narra una significativa historia:

En una ocasión, la bailarina que debía danzar para complacer al monarca enfermó de gravedad y no había otra; pero

no deseaban desairar al rey, así que le pidieron a uno de los camareros que se disfrazara de bailarina y bailase ante su majestad. Así lo hizo el camarero: se vistió de mujer, se sirvió de todo tipo de afeites y adornos, y bailó ante el monarca. La pregunta es: ¿dejó en algún momento ese hombre de saber que no era un hombre sino una bailarina? Seguramente no, porque a tanto no llegó su identificación con el papel que representaba, como el actor que por mucho que se meta en su papel siempre sabe que no es el personaje que representa.

Pero la identificación nos enceguece y domina, produciéndonos un estado de alienación, ya que nos desenvolvemos casi siempre en la personalidad y no en la esencia. Nos identificamos con el nombre, la forma, las ideas, las experiencias, las opiniones, el halago o el insulto, los eventos cotidianos, las memorias y las fantasías, los apegos y los miedos, los odios, el automóvil, la consideración o desconsideración de los otros, sus juicios, nuestras llamadas creencias y patrones... y así sucesivamente. El «canto de las sirenas» nos arrebata y nos somete a somnolencia psíquica, en detrimento de nuestro ser. La identificación baja el nivel de la conciencia, automatiza y roba libertad interior. Se convierte en un gran obstáculo en la senda del despertar psíquico y espiritual.

La identificación más mecánica se produce con las propias emociones negativas y los contenidos anímicos, que al asaltarnos nos toman de tal modo que nos convertimos en una masa de odio, rabia, vanidad o desasosiego, obnubilándose el discernimiento. La expresión de «perder la cabeza» no puede ser más significativa, porque la identificación roba el entendimiento y el juicio.

La manera más eficiente para combatir la identificación ciega y mecánica es la autovigilancia, así como la utilización del equilibrio de ánimo o ecuanimidad. Los sabios hindúes denominan a esa actitud «el establecimiento en el testigo», es decir,

desenvolver en uno la capacidad de atestiguar los propios movimientos de atracción y repulsión, sea hacia los objetos externos o los propios contenidos anímicos. Es como desplazarse de la periferia al centro y poder mantener un punto de quietud o equilibrio, incluso en la inquietud o el desequilibrio. Los sabios de la antigüedad declaraban que vivimos en la segunda causa, pero no en la primera, que es «el observador». Desde la presencia del «testigo», la identificación se quiebra y la persona recupera así su libertad interior y su capacidad para desligarse o no de lo observado o sentido, viviendo así desde dentro para afuera y no sólo condicionada por las influencias externas o por los automatismos internos.

También hay un tipo de identificación consistente en identificarse con aspectos de las otras personas y asumirlos como si fueran propios o imitarlos mórbidamente; es muy común, en el infante, la identificación con el agresor, es decir, con la figura paterna si es excesivamente severa, que es el modo de sobrevivir psíquicamente, pero que deja secuelas graves y modos de ser en el individuo que no son los suyos, sino los incorporados por el fenómeno inconsciente de la identificación.

20. *Dispersión mental*

No por muy conocido es menos significativo el cuento de los monos, uno de los más repetidos por los maestros a sus discípulos en la India desde la más remota antigüedad para evidenciar hasta qué grado, en principio, es la mente ingobernable. Recordémoslo.

Un discípulo acude a visitar a su maestro y le dice:

—Venerable maestro, he decidido retirarme unas semanas al bosque a practicar la meditación. Te ruego me des un tema.

El mentor dice:

—Lo único que te pido es que pienses en todo lo que quieras menos en monos.

El discípulo se dirige hacia el bosque, mientras se dice a sí mismo: «¡Qué fácil me lo ha puesto el maestro! ¡Con la de cosas que hay en las que poder pensar excepto monos!»

Después de permanecer varias semanas en el bosque, el discípulo volvió a visitar al maestro, que le preguntó:

—¿Qué tal te ha ido?

Desalentado, el discípulo repuso:

—Horrible. Sólo he logrado pensar en monos.

Así es la naturaleza de la mente. Hay un adagio que reza. «Está en la naturaleza de la mente distraerse como en la del fue-

go quemar.» La dispersión mental crea desorientación, falta de efectividad mental, fragmentación, visión superficial y difusa, entendimiento incorrecto, imposibilidad de regir y controlar los pensamientos. Toda fuerza dispersa pierde eficacia (el agua, el calor, la luz y, por supuesto, la energía mental), en tanto que toda fuerza unificada gana en intensidad y eficacia, incluida la mente.

La mente es como un músculo que puede entrenarse y desarrollarse. Así como la dispersión es la diseminación de los pensamientos, la concentración se define como la fijación de la mente en un objeto con absoluta exclusión de todo lo demás. La dispersión mental ofusca y debilita, en tanto que la concentración esclarece y fortalece. Toda persona puede entrenarse para unificar la conciencia y lograr la penetrativa unidireccionalidad de la misma cuando convenga. La concentración es la atención bien sujeta y canalizada.

La mente es indócil y siempre está saltando, como dicen los antiguos textos orientales, de la rama de la avidez a la rama de la aversión. Fluctúa de continuo y se extravía en sus propios ingobernados automatismos. Crea tensión, fricción, innecesarios y dolorosos recuerdos y fantasías perniciosas e igualmente aflictivas. La mente se resiste al momento presente y siempre quiere estar vagabundeando, burlando la vigilancia de la conciencia y el poder de la voluntad. Una mente dispersa es causa de tensiones y esclavitud, tendente siempre a apegarse o aborrecer. Tiende a tornarse negligente y caótica. Uno de los antiguos *Upanishads* aconseja: «Se debe recoger la mente en el corazón hasta que se silencie.»

Es lo que se proponen muchas formas de meditación, para aprender a gobernar, silenciar, dominar y pacificar la mente. Una mente inquieta y alborotada distorsiona el entendimiento, perturba la visión y crea mucha zozobra e incertidumbre. No hay en ella ni calma ni claridad. No procede, por tanto, como debería hacerlo y se empantana en su propia frag-

mentación. Es muy importante aprender a controlar las ideas: eso es el yoga. Este control se lleva a cabo mediante el esfuerzo por estabilizar la mente, el desapego y la ecuanimidad, así como mediante el desenvolvimiento de las cualidades más nobles y, desde luego, el equilibrio ante lo grato y lo ingrato, el halago o el insulto.

Una mente bien gobernada y concentrada logra ver lo que escapa a la mente dispersa, que se estrella contra la superficie o barniz de las cosas. Una mente concentrada no se permite pensamientos innobles, inútiles y dolorosos, y está en mejor disponibilidad para ganar libertad interior y sabiduría. Una mente dominada (como ampliamente investigamos en nuestra obra *El dominio de la mente*) es una mente más resistente y a la vez más flexible, capaz de resolver con mayor prestancia las dificultades y de morar en paz en sí misma, más capacitada para no dejarse arrastrar por emociones negativas o pasiones destructivas. Es una mente que se recrea en la virtud genuina, la conciencia ecuánime y la acción correcta. Es capaz de vigilar los sentidos para evitar el apego y el odio y morar en su propio epicentro de sosiego y claridad. Por el contrario, una mente dispersa es un hervidero o semillero de aflicciones, apegos y aversiones, y se deja someter por toda suerte de emociones insanas. Uno debe irse convirtiendo en dueño de su propia mente. Así como pensamos, así somos; así como sentimos, así nos relacionamos. Como la mente es la precursora de todo, hay que aprender a domeñarla, dirigirla y purificarla. La mente no es fácil ni de apaciguar ni de mantener atenta y concentrada. Se requiere un aprendizaje, que consiste en:

- Practicar ejercicios para la concentración mental.
- Tratar de estar más atento en cada momento de la vida cotidiana y realizar las actividades que se lleven a cabo con mayor concentración.

21. *Inestabilidad*

En todos nosotros reina a menudo un sentimiento de agitación que deriva, entre otras muchas causas, de nuestra inestabilidad mental y emocional. Mientras no se obtiene el grado suficiente de madurez emocional y evolución consciente, la inestabilidad o desequilibrio salpica la esfera anímica de la persona y se producen continuas fluctuaciones psíquicas, ambivalencias y contradicciones profundas, reacciones anómalas y cambios de carácter. Esta inestabilidad muchas veces deviene debido a las influencias del exterior, pero otras encuentra su origen en los propios condicionamientos internos y en la ausencia de real madurez psicológica. Así los estados anímicos más diversos se suceden, hay continuos cambios de humor y el tono vital se resiente y oscila con mucha frecuencia, pudiendo atravesar fases de ansiedad, exaltación, tristeza profunda o abatimiento, muchas veces sin que el individuo comprenda por qué, ya que no hay causa aparente que desencadene estos cambiantes y repetidos estados de ánimo.

Cuando los cambios anímicos son muy intensos, perturban a la persona y confunden su percepción, su cognición y sus reacciones, que escapan por completo a su control. La mayoría de las personas, en tanto no trabajan para conseguir su estabilidad emocional y equilibrio psíquico, son muy ciclotímicas, es decir, oscilan entre estados de euforia y depresión; sólo tras un trabajo de autoconocimiento y autorrealización la persona consigue ser eutímica, es decir, estable, armónica y equilibrada, lo que no quiere decir que no se sucedan muy dife-

rentes estados de ánimo, pero sin tomar tan mecánicamente a la persona ni arrebatar su conciencia, es decir, menos acentuados y desquiciados, o dicho de otro modo, pudiendo la persona permanecer más en su centro a pesar de las variaciones anímicas, como el péndulo que sigue oscilando pero ya no pasa con brusquedad de un extremo a otro. El equilibrio consiste, precisamente, en irse situando en el «centro» e ir recuperando ese punto de quietud y lucidez a pesar de las modificaciones anímicas, vengan éstas dadas por influencias del exterior o por condicionamientos psíquicos; entonces la persona logra situarse en el «centro» del tornado anímico y no se desquicia, sin dejarse arrebatar por estados mentales tan intensos como nocivos.

Si la persona es, por el contrario, muy inestable, esta inestabilidad afectará a su cognición, juicios de valor y decisiones, que estarán sombreadas y distorsionadas por tan intensa inestabilidad, que muchas veces no es otra cosa que signo de inmadurez emocional o una detención en el desarrollo saludable del temperamento o la personalidad. Cuando la inestabilidad emocional es notoria, la persona no está capacitada para tallar vínculos afectivos interdependientes y sanos (como explicamos en nuestra obra *Terapia afectiva*), sino que puede adoptar relaciones de docilidad y dependencia, de afán de dominio o de simbiosis.

La inestabilidad también surge debido a conflictos internos sin resolver, generalmente subconscientes, es decir, que se desenvuelven por debajo del umbral de la conciencia, en la denominada zona de sombra, lo que altera aún más al individuo, que no comprende por qué se suceden esas cambiantes situaciones anímicas. También se ocasiona la inestabilidad por frustraciones o traumas, pero en cualquier caso todos tenemos que trabajar sobre nosotros mismos para restablecer una armonía y equilibrios por lo general perdidos o nunca hallados, pero que sí podemos ir conquistando a través del trabajo para la con-

quista de la madurez emocional y el equilibrio mental. Este equilibrio nunca hay que asociarlo con un ánimo monocorde o falta de intensidad, en absoluto, sino con la capacidad de poder retomar el punto de quietud y armonía interior a pesar de las intensas tonalidades anímicas. Es ésta la razón por la que en mis dos relatos espirituales «El faquir» y «En busca del faquir» he tomado como símil de referencia el funambulismo o arte de caminar por el alambre, en cuanto que el funámbulo se ejercita para ir recuperando el equilibrio sobre el alambre cada vez que tiende a perderlo, evitando así precipitarse hacia uno u otro lado, pero manteniendo la movilidad necesaria para seguir caminando sobre el mismo.

Esa actitud hay que desplazarla a la vida anímica, donde se suceden los estados emocionales, pero donde es posible hallar un «epicentro» de sosiego y equilibrio. Una vez más habrá que recurrir a la atención consciente, la autovigilancia, la ecuanimidad y el repetido e insistente intento por reequilibrar cuando el ánimo se desequilibra o desestabiliza.

La ecuanimidad es siempre un bálsamo psíquico y emocional muy eficiente. Permite ver los dos lados y situarse en el «centro», logrando un espíritu de equilibrio, visión clara y firmeza mental más allá de actitudes extremadas. La ecuanimidad es siempre el gran antídoto de la inestabilidad o el desequilibrio. Nos enseña a ver las cosas como son, sin reacciones anómalas de avidez o aversión, obteniendo una percepción más amplia y cabal y pudiendo ofrecernos guías más equilibradas de conducta. Nos recuerda el *Tiru Mandiran*: «A no ser que permanezcas en el camino del medio, no obtendrás sabiduría»; «El infierno no abre sus puertas a quienes están en el camino del medio».

La ecuanimidad clarifica la mente, ennoblece y dulcifica la palabra y equilibra el proceder. Nos procura ánimo estable, mente firme e inquebrantable, paciencia y sabiduría.

No quiero dejar de transcribir algunas acertadas y signi-

ficativas opiniones sobre la ecuanimidad (antídoto primordial de la inestabilidad emocional) de mi admirado amigo, ya fallecido, el venerable Nyanaponika, al que entrevisté en numerosas ocasiones en su ermita en el bosque, cerca de Kandy (Sri Lanka), y que era uno de los hombres que mejor conocía la psicología del ser humano y los mecanismos de la mente (incluidos todos los errores básicos) que engendran tanto sufrimiento: «La ecuanimidad es el equilibrio perfecto e inamovible de la mente, que tiene sus raíces en la visión mental correcta»; «Si miramos el mundo a nuestro alrededor y miramos dentro de nuestro propio corazón, vemos con claridad lo difícil que es lograr y mantener el equilibrio de la mente»; «La ecuanimidad es el equilibrio perfecto e inconmovible de la mente enraizada en la visión cabal»; «Hay que señalar que dicha perfección y naturaleza inmutable no es algo rígido y sin vida, no son como la gravedad inerte de la materia. Ecuanimidad no es apatía, inhumanidad ni rigidez; su perfección no se debe a un "vacío" emocional, sino a una plenitud de conocimiento, a su cualidad de estar completa en sí misma. Su naturaleza inmutable no es la inmovilidad de una piedra muerta y fría, sino la manifestación de la máxima fuerza interior».

Mediante la atención vigilante y serena, la comprensión clara, la firmeza de mente, la práctica de la meditación, la paciencia y la visión más despejada, iremos cultivando esta preciosísima cualidad que es el gran antídoto del desequilibrio y la inestabilidad y sobre la que con justicia el célebre texto yogui, el *Yoga Vaasishtha*, ha dicho: «Es de un agradable sabor y posee el poder sobrenatural de transformar todo en ambrosía.»

Si no se va refrenando y la persona va reorganizando su vida psíquica y hallando una cohesión interior y cierto poder de autodominio, la inestabilidad puede alcanzar a los pensamientos, las palabras, los sentimientos, las emociones, los impulsos y la personalidad.

22. *Indecisión*

Tan perturbadora puede ser la irreflexión como la indecisión. Hay un adagio que reza: «Cada vez que ponemos la planta del pie en el suelo, mil caminos se abren.»

Hay un indecisión sana y que invita a la reflexión y la dilucidación, pero hay una indecisión que se puede cronificar y tomar tintes patológicos y que confunde la mente, la divide y desarma a la persona, que no quiere tomar partido por una u otra alternativa y se queda en un estado de colapso anímico. Por eso los maestros zen exclaman: «¡Levántate o siéntate, pero no vaciles!»

Es una invitación a entonar el ánimo en cuanto a tomar decisiones y asumir la propia responsabilidad de las mismas. Optar a veces desencadena ansiedad, porque hay que responsabilizarse de la opción y puede ésta resultar equivocada, pero nunca está garantizada la infalibilidad y el ser humano maduro debe ser consciente del riesgo de cada opción y asumir el éxito o el fracaso sin experimentar desmesurada frustración y sabiendo reemprender la acción tan correctamente como entienda.

En la larga evolución de la especie, el ser humano ha dado un minúsculo salto en cuanto a la conciencia y ha emergido del grupo para poder tomar sus decisiones de acuerdo con su entendimiento y voluntad. Ello ha incrementado una cota de ansiedad que no está en el animal, puesto que éste sigue los dictados de la naturaleza y sus códigos institucionales y, al no tener que optar, no tiene miedo a la responsabilidad o al fracaso.

Cuando la indecisión se hace muy consistente y adquiere matices patológicos, debilita a la persona y la desequilibra en mayor grado, robándole, además, el entendimiento correcto. Aunque hay un significativo adagio que reza: «No hay mayor cosecha que no recolectar», necesariamente tenemos que optar y tendremos que hacerlo de acuerdo con la clara comprensión del objetivo, de los medios y de cuándo es el momento idóneo para tomar una resolución. Desde luego, cuando se está muy ofuscado es mejor retardar las determinaciones porque de una mente ofuscada bien pueden brotar resoluciones no menos ofuscadas.

Cada persona tomará sus decisiones de acuerdo con su grado de entendimiento y por ello, precisamente, muchos errores básicos de la mente (al oscurecer la percepción y la cognición) equivocan las decisiones o impiden tomarlas y la persona se precipita en la indecisión insuperable. Quienes padecen mucho del denominado «pensamiento neurótico» (que tendremos ocasión de indagar más adelante) y por la propia confusión que éste genera, entran en estados de gran indecisión, pues su propio yo dividido o fragmentado les da orientaciones muy contrapuestas y no les permite tomar una resolución ni clara ni firme, aunque la opción sea entre cosas sin importancia en situaciones en que da igual decidirse por una u otra orientación.

El gran antídoto de la indecisión es la visión clara, lo que no quiere decir que aun tomando la decisión u opción que apreciemos con el entendimiento correcto, no podamos equivocarnos, pero al menos habremos procedido de acuerdo con ese grado de entendimiento y no por compulsión u ofuscación.

Muchas veces la indecisión crónica, que es la que deriva como un error básico de la mente, surge por la demanda excesiva de seguridad de la persona; al no admitir la posibilidad de error y al no quererse responsabilizar, duda, y esa duda insoluble le conduce a la indecisión. Por el contrario, la persona que

asume que ninguna opción o decisión puede estar respaldada por la absoluta garantía de acierto, no se angustia tanto al decidir, no crea tantos sentimientos ambivalentes y toma resoluciones de acuerdo con lo que considera más conveniente u oportuno en las distintas situaciones o circunstancias de su vida. Por otro lado, a veces en la vida hay que saber moverse en la urgencia del momento y según las circunstancias lo requieran, sabiendo asumir los riesgos que se deriven de ello. Es un signo de madurez emocional y claridad mental saber cuándo decidir o dejar de hacerlo, o por lo menos intentarlo. Si hay ofuscación, intervendremos cuando lo mejor será abstenerse de hacerlo y, por el contrario, no lo haremos cuando lo más acertado o conveniente sea hacerlo. No cabe duda de que en la medida en que la mente está mejor dominada y más esclarecida, se tomarán mejor y más atinadamente las resoluciones.

En este sentido es oportuno escuchar al sabio Santideva: «La mente titubea como la llama oscilante de una tea; la mente va y viene como una ola; la mente arde como un incendio forestal; la mente crece como una gran inundación. Si se considera esto adecuadamente se vivirá con la atención bien dirigida a la mente. Uno no se someterá al dominio de la mente, sino que ejercerá dominio sobre la mente. Si se domina la mente se dominan todas las cosas.»

La indecisión también sobreviene porque la persona no sabe discernir lo que es mejor para ella misma o porque psíquicamente sus conflictos internos la colapsan o teme asumir responsabilidades o le espanta el fracaso.

23. *Exteriorización*

Las siguientes son palabras del gran psiquiatra Jung: «La exteriorización conduce a un sufrimiento incurable, porque nadie entiende cómo puede uno sufrir a causa de su naturaleza. Nadie se sorprende de su propia sed insaciable, sino que la considera parte de su patrimonio, sin darse cuenta de que la unilateralidad de semejante dieta para el alma le llevará, en última instancia, a desequilibrios gravísimos. Esto es lo que genera la enfermedad del occidental, que además no descansa mientras no ha contaminado el mundo entero con su voracidad y desasosiego.»

Ciertamente vivimos con un nivel muy alto de exteriorización, escondiéndonos a nosotros mismos nuestra realidad interna y utilizando toda suerte de evasiones para no encontrarnos. Nos hemos hecho grandes expertos en huir de nosotros y en librar batallas ajenas en lugar de librar las propias. Pero la exteriorización no es tan sólo extraviarse en toda suerte de actividades, muchas tan banales como inútiles, sino también exteriorizar de continuo nuestras ideas, pensamientos y proyectos, puesto que el pensamiento es tiempo y espacio y nos desplaza a todas las partes y en todas las épocas, retirándonos de nuestra prístina vivencia de Ser.

No es ni mucho menos por casualidad que la parábola del Hijo Pródigo aparezca tanto en la enseñanza de Buda como en la de Jesús. Es el símil perfecto para evidenciar lo que tan a menudo hace el ser humano: abandona su propio hogar para buscar la dicha fuera de sí mismo, aunque finalmente comprenderá —aquellos afortunados en comprenderlo— que hay

que retornar al propio hogar (uno mismo) y reconciliarse con el padre (la propia identidad). De otra manera, nunca llenaremos ese cuenco vacío que hay dentro de nosotros y nos produce tanta angustia existencial, zozobra e insatisfacción.

Al vivir de continuo «exteriorizada», la persona ni se sabe, ni se siente a sí misma, se despersonaliza y aliena, se disocia de su propia identidad y tan sólo se enreda en el exterior, ya sea con actos o con sus centrífugos pensamientos incontrolados. Pero hasta un caballo de carreras tiene que parar; hasta un gato tiene que detenerse. Para poder suspender el proceso de alienación, es necesario empezar a ser en uno mismo y no sólo en lo ajeno. Esta conquista de la identidad es muy importante, porque permaneciendo fuera de nosotros sólo puede haber confusión y un sentimiento de pérdida de uno mismo. Hay que aprender a nivelar o equilibrar y sentirse bien con uno mismo y en uno mismo y con los demás y en los demás. Si las aguas no se remansan, no se esclarecen; si uno nunca se recoge en sí mismo, se pierde parte de lo mejor de sí mismo. Para madurar hay que saber estar en uno y dejar de jugar continuamente al escondite con uno mismo mediante el burdo ardid de una frenética extraversión. Como dice el adagio: «Para descubrir tu rostro original, date la vuelta y mira en ti.» El maestro decía a uno de sus discípulos: «Te preguntas dónde está el sol y resulta que lo tienes a la espalda.» Tan lejos nos proyectamos, que nos perdemos a nosotros mismos; tan lejos miramos que no nos vemos. No seamos como la mujer del cuento:

Una mujer está buscado afanosamente algo alrededor de un farol y pasa por allí un transeúnte y le pregunta:

—¿Qué buscas, buena mujer?
—Una aguja que he perdido en mi casa.
—¿Y por qué no la buscas allí?
—Porque se ha ido la luz.

Todos los antiguos sabios nos exhortaban a ello: «Enciende tu lámpara interior.» Las fuerzas compulsivas de nuestro inconsciente nos impulsan hacia afuera. Es importante saber estar en el exterior y actuar lúcidamente, pero desde uno mismo y convirtiendo así la acción en constructiva y no en un subterfugio para apartarse de uno mismo. Muchas personas tratan de resolver su angustia existencial engañándose mediante la huida de sí mismas, pero es como echar la basura por la ventana y que te entre por la puerta. No se puede utilizar la exteriorización como solución neurótica a nuestra ansiedad, porque genera más ansiedad, confusión y fragmentación. Hay que saber dosificarse: un tiempo para mi realidad interior; un tiempo para la realidad exterior. Si sabemos recogernos en nosotros mismos y desarrollar equilibrio y sosiego, podremos llevar esas cualidades a la vida cotidiana. La acción no será entonces una fuga ni resultará enajenante, sino que se convertirá en instrumento de crecimiento e integración.

El recogimiento, el gozo de nuestro espacio interior, nos ayuda a renovarnos y a ser luego, en la acción, más conscientes y reflexivos y menos mecánicos. Desde nuestro centro esencial nos abrimos al centro esencial de los demás, sin dependencias ni exigencias, sin afán de poseer o dominar, desde el verdadero afecto incondicional. Como reza la antigua instrucción: «Si te proyectas sólo hacia afuera, siempre estás en el ego, pero si estás en ti mismo, saboreas el ser.»

Me gusta en especial la historia de Alejandro el Magno y Diógenes y su significativo encuentro, fuera o no histórico. Alejandro se «abre» compulsivamente y vive atormentado; Diógenes está en sí mismo y se siente dichoso y por eso puede disfrutar de los rayos del sol. Cuando Alejandro le dice: «Soy muy poderoso. ¿Qué puedo hacer por ti?», él replica: «De momento, échate a un lado para que pueda recibir los rayos del sol.» Eso es lo que le solicita Diógenes al hombre más poderoso de la tierra, porque ya no necesita nada habiendo hallado su realización de ser.

24. *Modelos mentales fijos*

Aunque el símil es muy burdo, es igualmente significativo: se ha comparado el subconsciente con una esponja que va absorbiéndolo todo; también con un descomunal trastero donde se van depositando, desordenada y anárquicamente, todos los «cachivaches» psicológicos. Ya los primeros yoguis —y hablamos de hace más de cinco o seis mil años— descubrieron por su propia experimentación personal que esos condicionamientos del subconsciente, que ellos denominaron *samskaras* (impregnaciones subliminales, huellas), determinaban las tendencias de la persona y le robaban mucha libertad interior, además de producir los enojosos automatismos de la mente y los deseos compulsivos. Insistieron ya en la necesidad de «quemar» esas impregnaciones para poder ser interiormente más libres y equilibrados. Esas impregnaciones oscurecen la visión, dispersan la mente, crean profundas contradicciones internas y condicionan el comportamiento. Por esta razón, cuando una vez un discípulo le preguntó a su maestro si era libre, éste le repuso: «Eres libre... pero desde tus condicionamientos.»

Los condicionamientos internos son muy numerosos, pues hemos ido recogiendo códigos, patrones de conducta, modelos, ideas y opiniones que se nos han inculcado, esquemas de todo tipo y clichés socioculturales. Todo ello es un «fardo» que nos lastra y condiciona la mente y, por tanto, su percepción y cognición. Por esta causa es necesario «desaprender» mucho de lo aprendido, para ir desencapotando y despejando la mente y su visión. Todos esos condicionamientos determinan nues-

tras tendencias más mecánicas y, asimismo, con su incongruencia, inquietan y confunden la mente. La persona en la senda hacia la superación de los errores básicos de su mente tiene que ir logrando que la mente que engendra estados mentales confusos comience a generarlos de claridad y precisión, para lo que hay que resolver muchos condicionamientos internos y superar los esquemas mentales. Se ha definido, precisamente, la práctica de la meditación como un método para reorganizar la vida psíquica en un nivel diferente y también como un entrenamiento para conseguir cambiar los modelos mentales, sobre todo aquellos que producen sufrimiento neurótico y aumentan las dificultades mentales y emocionales de la persona.

Aunque difusos e inconscientes —o seguramente por ello—, esos condicionamientos son como hilos invisibles y muy poderosos que rigen los comportamientos internos y externos de la persona y se le imponen de tal modo que queda inerme ante los mismos. Muchos de ellos son generadores de neurosis y han representado una traba en la maduración psicológica de la persona, habiendo detenido su proceso de maduración y crecimiento. Esos condicionamientos frustran el desarrollo natural del individuo y, por su incoherencia, engendran conflictos internos que cursan como desgarramiento, ansiedad, depresión o pesadumbre. La persona no se desenvuelve libre ni armónicamente, sino «asfixiada» por tales condicionamientos, a los que habría que añadir experiencias traumáticas, represiones y, en suma, heridas abiertas en el inconsciente. Todo ello causa malestar psíquico y distorsión en la percepción. El proceso espontáneo de autodesarrollo se malogra y no afloran o eclosionan las mejores potencialidades anímicas, máxime en una sociedad que en absoluto favorece dicho desarrollo natural del individuo, y que crea en él tantas necesidades falaces y deseos artificiales, además de desorientarle sistemáticamente en la búsqueda de su yo real e inclinarle, mórbidamente, hacia el reforzamiento de su personalidad narcisista.

Pero la persona que vive de continuo de espaldas a su ser interior pagará un alto tributo por desatender lo más esencial de sí misma y experimentará una angustia básica que no podrá solventar sólo obteniendo logros y metas en el exterior y que empezará a aliviar cuando decida, si es que toma tal decisión, volverse hacia sí misma. De otro modo sólo conseguirá, y a duras penas, engañarse fabricando un «equilibrio» tan ficticio como precario y que en seguida se vendrá abajo en cuanto circunstancias externas o dificultades internas lo desafíen. Por un error de óptica —y ya que nuestra obra se extiende sobre los errores básicos de la mente— creemos poder superar esa angustia primordial mediante la afirmación neurótica y exacerbada de nuestro ego o acumulando logros en el exterior, o afirmando desmesuradamente la personalidad (la máscara), o satisfaciendo todos los deseos e inclinaciones, o recreando el sentimiento de poder y manipulación o reafirmándonos a través de actitudes prepotentes, arrogantes y despóticas, o mediante otras actitudes todas ellas conducentes al fracaso psicológico y a la intensificación de esa angustia nuclear, que sólo es superable cuando la persona interiormente se integra y psicológicamente madura. No se supera la neurosis con soluciones neuróticas ni la confusión con actitudes confusas. No se consigue un ego integrado y maduro a través del egocentrismo, la autoidealización, la infatuación y las exigencias triunfalistas. Las necesidades enfermizas del ego no son las laudables y lenitivas necesidades del ser.

La vida es una crisis repetitiva y continuada. Cada crisis tiene su poder curativo, su mensaje y su capacidad de aprendizaje, su orientación si sabemos intuirla y nos permitimos desarrollarnos a través de la crisis misma, que nos invita a un nuevo tipo de comprensión y acción. Pero no hay evolución posible ni posible maduración si seguimos aferrados y enraizados en nuestros condicionamientos internos, esquemas y patrones de conducta, aferrados a nuestras ideas y opiniones. Hay

que desenmascararse, desaprender y seguir aprendiendo. Los prejuicios, conceptos y esquemas mentales fijos nos impiden ver y adulteran nuestro proceder. A veces incluso nos llevan a conductas regresivas en lugar de evolutivas. Y cuando no hay evolución hay degradación y la persona es como si estuviera muerta aun en vida.

Mediante la autovigilancia y el dominio sano de nosotros mismos, así como la saludable práctica del discernimiento, tenemos que ir superando los viejos modelos de pensamiento, liberándonos de patrones y adoctrinamientos, no apegarnos a ideas o estrechos puntos de vista y mantener una mente más libre, pura y sin condicionamientos. Sólo una mente así está preparada para examinar sin prejuicios, explorar la realidad externa e interna, y lograr vínculos afectivos sanos y relaciones pacíficas, libres de los filtros socioculturales que son grilletes para la mente. El aferramiento a las ideas y el estar condicionado por modelos fijos de pensamiento pueden oscurecer por completo la visión mental y convertir a la persona en torpe, ofuscada y lesiva. En ese caso, la persona se torna un autómata de sus ideas que, a menudo, ni siquiera son suyas y le han sido impuestas o inculcadas.

Los maestros zen siempre han insistido en la necesidad de darle un giro a la mente o conquistar otra manera de ver. Así, vamos ampliando la visión y logrando percibir, conocer y actuar libres de modelos fijos y que acartonan la mente y disecan la vida, robándole su frescura y plenitud. Una mente como coloquialmente se dice cuadriculada, es como una habitación sin ventilar y cuya atmósfera se enrarece o como el agua que no fluye y se empantana perdiendo no sólo su fluidez sino su claridad. Cuando todo en la mente es mudable y fluctuante, unos modelos fijos de pensamiento no conducen más que a la esclerosis mental y la anquilosis emocional. Incluso la que creemos la verdad es sólo nuestra verdad y no tenemos ningún derecho a imponérsela a otras personas, porque nadie detenta el mono-

polio de lo verdadero. Hay una historia magnífica en este sentido, de las más sagaces sin duda alguna. Recordémosla:

El rey hizo llamar a un asceta muy sabio que residía en uno de los bosques de su reino. Le dijo:

—Me pregunto cómo lograr que la gente sea mejor.

El ermitaño repuso:

—Puedo decirte, señor, que las leyes por sí mismas no bastan para hacer mejor a la gente. El ser humano tiene que practicar ciertas virtudes y éxodos de perfeccionamiento para alcanzar la verdad de orden superior. Esa verdad superior tiene bien poco que ver con la verdad ordinaria.

El rey replicó:

—De lo que no cabe duda es que yo al menos puedo lograr que la gente diga la verdad; puedo al menos conseguir que los demás sean veraces.

El rey decidió instalar un patíbulo en el puente que servía de acceso a la ciudad. Un escuadrón, a las órdenes del capitán, revisaba a todo el que entraba en la ciudad. Se hizo público lo siguiente:

«Toda persona que quiera entrar en la ciudad será previamente interrogada. Si dice la verdad, podrá entrar. Si miente, será llevada a la horca.»

Un día el asceta avanzó hacia el puente. El capitán de la guardia se interpuso en su camino y le interrogó:

—¿A dónde vas?

—Voy camino de la horca para que podáis colgarme.

El capitán aseveró:

—No lo creo.

—Pues bien, capitán, si he mentido, ahórqueme.

Desconcertado el capitán comentó:

—Pero si le ahorcamos por haber mentido, habremos convertido en cierto lo que usted ha dicho y en ese caso no le hemos colgado por mentir, sino por decir la verdad.

—Efectivamente —afirmó el ermitaño—. Ahora usted sabe lo que es la verdad... ¡su verdad! Coméntese-lo al monarca.

25. *Miedo*

El miedo en sí mismo es un valiosísimo aliado. Nos protege contra el peligro y nos hace reaccionar y defendernos de aquello que nos amenaza, sea mediante la respuesta de huida, agresión, paralización o camuflaje. Es común a todos los seres vivos y es un código de supervivencia de la biología. Cuando el miedo es proporcional al estímulo que lo desencadena, produciendo la subsiguiente ansiedad, lo consideramos funcional y lo llamamos razonable, pero cuando no es proporcional al estímulo o ni siquiera hay estímulo exterior que lo produzca, lo tildamos de infundado, absurdo o irracional. Téngase asimismo en cuenta que muchas veces el estímulo que desencadena el miedo no es en sí mismo peligroso, pero nosotros lo podemos interpretar como tal y sentir pavor aunque sea en sí mismo inofensivo.

En el ser humano, por la sofisticación de su pensamiento, se da con suma frecuencia este tipo de miedo que es el imaginario o infundado, muchas veces fóbico y que, aunque la persona comprende que es absurdo, no puede evitar. Este miedo infundado o imaginario puede adquirir caracteres alarmantes y entonces se torna una grave limitación para la persona, colapsa su desarrollo y le produce estados de profunda alteración. Ya no es lo que se ve o lo que uno teme ver; es que se puede sentir como una fuerte amenaza lo que es por completo inocuo.

El miedo es extraordinariamente hábil en disfraces y adopta formas más o menos intensas, que se traducen en temores muy diversos, como suspicacia, susceptibilidad, celos, apren-

sión, hipocondría y tantos otros, que son el resultado del núcleo de caos y confusión que hay en el inconsciente de la persona y que muchas veces también eclosiona como incertidumbre, zozobra y miedo difuso, que no se fija en algo en particular y que, por tanto, incluso resulta más inquietante para el que lo padece. Los temores, empero, pueden ser de muchas clases y varían de unas a otras personas. Se vuelven un problema de orden mayor cuando realmente limitan la vida de una persona y le producen mucha angustia y a veces, por malentendida autoestima, mayor angustia por el hecho de que uno se menosprecia o desprecia a sí mismo por no ser capaz de superar el miedo, cuando en realidad no hay nadie que no tenga miedo, sobre todo fuera del ámbito habitual de acción en el que ya ha aprendido a manejarse. No debemos permitir que los modelos idealizados nos afecten hasta el punto de que nos angustiemos si somos incapaces de superar el miedo al miedo mismo, pues nadie es un héroe en toda ocasión y circunstancia y la persona muy intrépida en unos ámbitos resulta temerosa y pusilánime en otros.

Como muchos temores son el resultado de una psique escindida o inarmónicamente desarrollada, en la medida en que la persona va integrándose y poniendo los medios para desenvolverse anímicamente con más equilibrio y armonía, va logrando que muchos temores se disipen por sí mismos, que otros no sean tan intensos y paralizantes y que con otros sea posible convivir y actuar sin dejarse afectar en exceso por ellos. Dependiendo de la intensidad de los temores, éstos podrán atravesarse y resolverse, o podrán confrontarse y superarse o, en muchos otros casos, habrá que aceptar que están ahí y no estresarse inútilmente enfrentándose a ellos sin posibilidad de erradicarlos. La orientación más sana en este sentido sería: si puede confrontar y superar un miedo, sin desgarrarse, hágalo; si no, aprenda a convivir con él y actúe a pesar de todo. A veces cuando los miedos se confrontan uno se libera de ellos mucho

más fácilmente de lo que en principio, con la imaginación, suponía; otras veces no es ni mucho menos así y uno sólo logra estresarse en el enfrentamiento con el miedo e incluso fortalecerlo y desanimarse. No hay, pues, ni mucho menos, estrategias fijas y la voluntad no puede superar por sí misma muchos temores que, por otra parte, no tienen la menor importancia si no limitan nuestras vidas ni nos anegan de angustia, porque si una persona tiene pánico a hacer *puenting* se limitará a no hacerlo y la situación sólo resultaría más problemática si se ganase la vida practicándolo.

Entretengo, empero, al lector con una historia muy antigua y clásica para su reflexión:

> Era un león que tenía mucha sed. Se acercó a las transparentes aguas de un lago a saciar su sed y al ir a hacerlo, al ver reflejada su imagen, creyó que allí había un león que era el custodio del lago. Salió corriendo y lleno de miedo, pero tenía tanta sed que volvió una hora después a intentarlo. Al ver el rostro del león del lago, rugió, pero huyó aterrado al comprobar que el león del lago también le rugía. Pasaron unas horas y su sed era tan grande que decidió beber en las apetecibles aguas del lago aunque le costase la vida. Llegó al lago, se aproximó a sus aguas y vio la cabeza del león del lago. Rápidamente metió a cabeza en las aguas para beber y entonces el león del lago desapareció.

Al enfrentarlos, muchos temores se desvanecen, pero eso no quiere decir que no prosiga la energía del temor infundado, que sólo podremos ir superando en la medida en que vayamos integrando nuestra vida psíquica y promoviendo nuestro incesante desarrollo armónico y nuestra madurez interior.

El peor miedo es el miedo al miedo. Es el resultado de la mente descontrolada. En cuanto al dominio del miedo o a

aprender a convivir con el mismo, siempre es aconsejable el control sobre la imaginación y el dominio de las ideas en la mente. Muchos temores, aprensiones e hipocondrías no son más que resultado de la fantasía neurótica, que anticipa calamidades que nunca llegarán o si llegan no serán como las previstas, y que pone el pensamiento al servicio de dañarse a uno mismo y otorgarse inquietud en lugar de paz interior. A veces los seres humanos tenemos una especialísima habilidad para hacernos daño a nosotros mismos, además de a las otras criaturas. Son mecanismos autodestructivos o mortificantes que hay que vigilar, descubrir y tratar de frenar o transformar, pues ciertamente uno se hace mucho mal a uno mismo y pone sus peores limitaciones a sus energías.

En ocasiones, el miedo es también el resultado de un egocentrismo exacerbado (los miedos del ego son innumerables y uno de los más intensos e insuperables es el de ser herido en el orgullo desmesurado), así como del desmedido apego, que incita a la demanda neurótica de seguridad, pero como se sabe que nada es seguro, la persona se angustia y teme los imponderables. A mayor aferramiento, más miedo de perder aquello a lo que nos aferramos o de no poder conservarlo. La persona más desapegada o desprendida tiene menos miedo y suspicacias. Ejercitarse en el desasimiento es también un modo magnífico de superar el miedo, hasta el temor fóbico a la muerte, ya que incluso este cuerpo que es nuestro vehículo tendremos que abandonarlo.

26. *Atención descarriada*

No hay función tan hermosa como la de la mente cuando se aplica adecuada y conscientemente; nada más provechoso y útil en la senda del autodescubrimiento, la autorreeducación y la autorrealización.

La atención es la lámpara de la mente, la luz que nos permite iluminar sus recovecos y seguir con mayor equilibrio la vía de la vida. Con razón se ha dicho que la atención es:

- Poderosa en todo lugar y circunstancia.
- El custodio y filtro de la mente.
- El asilo de la psique.
- La amiga más sabia y prudente.

Pero todo ello en referencia a la atención bien encaminada, sabiamente encauzada y aplicada a lo que es necesario y oportuno. Cuanto más activa y clara, desprejuiciada y penetrativa sea esta atención, tanto mejor incluso en el desarrollo de las actividades cotidianas, porque es una atención que intensifica la energía, desprende conocimiento correcto y resulta tan reveladora como liberadora, además de que dispone de un gran poder integrador para la mente y resulta incluso lenitiva y un medio muy eficiente para superar los errores básicos de la mente y desempañar la conciencia.

Bien diferente a la atención correcta o recta es la atención descarriada, aquella que se dirige hacia lo incorrecto, superficial, banal o incluso nocivo; aquella que no sólo no libe-

ra sino que encadena. Es la atención descarriada, puesta muchas veces al servicio de aquello a lo que justo no habría que estar atento o que habrá que atender no para estimular y desarrollar, sino para superar o eliminar.

¿Quién está más atento que un ladrón, un verdugo, un falsificador, un torturador o un estafador? Logran intensos grados y altos niveles de atención... nociva y descarriada, al servicio de lo destructivo y lo pernicioso. Esa atención es una fuente de otros muchos errores mentales y ella misma lo es en cuanto que no va asociada a la virtud y al recto entendimiento y en lugar de ayudar a modificarse constructivamente, va reportándole a la persona «un montón de cosas nocivas». Peor aún que la negligencia es este tipo de atención, porque la negligencia incita a la indolencia o la despreocupación, pero la atención descarriada o mal encaminada puede dirigirse hacia lo más perverso o banal y cebarse en ello, dejando ahí prendida o cautiva a la persona. Es la atención indebida, poluta, y que en lugar de ser un factor de iluminación —como lo es la atención consciente y debidamente encaminada— se torna un freno en la senda del desarrollo superior.

Así como la atención consciente y bien dirigida, o sea la denominada recta atención o atención debida, es de magnífica ayuda para aprender a controlarnos saludablemente y a refrenar lo que es dañino para nosotros y para los demás, la atención descarriada es portadora de ofuscación, ignorancia y malestar propio y ajeno. En el mejor de los casos nos hace estar atentos a lo que es superficial o absurdo, y en el peor se pone al servicio de pensamientos nocivos, estados mentales insanos, palabras incorrectas y conductas y comportamientos indeseables. Nadie está tan atento como el ludópata o la persona que consume drogas al consumirlas o el alcohólico al apurar la copa, pero para dirigir así la atención, más vale carecer de ella. La atención debe caminar codo con codo con la ética genuina y ser empleada entonces para el bienestar propio y ajeno. Puede

traer muchos problemas una atención descarriada, y por tanto imprudente, que pone el acento en lo que no debería ponerlo y sin embargo no le da importancia a lo que debería conferírsela. Se crea una gran distorsión de entendimiento y se opaca el propio discernimiento y con ello el proceder se torna confuso.

Una atención imprudente o descarriada permite que surjan en nosotros más ignorancia y más estados nocivos, y encima los apoya con su incorrecto encauzamiento. La persona, en suma, atiende a lo que no debe atender y deja de atender a lo que debería ser atendido. Una atención descarriada no sólo no es de ninguna ayuda en el dominio de la mente, sino que la dispersa, malogra sus mejores energías y lleva la mente a estados o actuaciones nocivas o insensatas. Infinidad de errores cometidos en nuestras vidas se han debido a esa atención imprudente y descarriada, mal dirigida y desprovista de clara comprensión y genuina motivación de autodesarrollo. Esa atención descarriada nos introduce en un juego de luces y sombras, de aturdidores sortilegios y en lugar de desempañar la conciencia, como hace la atención correcta, la obnubila. Es la atención que corre fácilmente y sin dominio hacia lo superfluo o incluso perjudicial. Cuanto antes hay que prevenirse contra ese tipo de atención e ir aprendiendo a cabalgar sobre la atención, domesticarla y conducirla constructivamente. Hay que aprovechar el poder de la atención para el noble adiestramiento de uno mismo y no para tomar direcciones erróneas que traerán consigo ofuscación y desdicha.

Para ir superando la tendencia de la atención incorrecta, descarriada e imprudente, que es siempre atención indebida y que en el mejor de los casos nos distrae y en el peor abona lo nocivo, hay que trabar, cultivar y desarrollar metódica y armónicamente la atención adecuada y correcta, a la que mucho nos hemos referido en nuestra obra *El dominio de la mente*, por ser una función clave para dicho control saludable. La atención

correcta va acompañada de opiniones a su vez correctas y de entendimiento claro y propósito laudable. Entonces el sabio, «atento entre los inatentos, plenamente despierto entre los dormidos, avanza como un corcel de carreras se adelanta sobre un jamelgo decrépito» (*Dhammapada*). Y con esa atención recta uno regula sus actos y se refrena en lo que es negativo para uno mismo o para las otras criaturas y se aprende a atender a todo aquello que mejore no sólo la calidad de vida exterior sino también la interior. Y como este tipo de atención correcta profundiza en lo que ve, resulta liberador, en tanto que la atención descarriada, como se vicia con lo que la descarría o la torna imprudente, genera confusión y dispersión mental, robando energías que muy bien podrían utilizarse para el mejoramiento humano. La atención correcta ayuda a controlar la mente, y la atención incorrecta la descontrola y disemina sus potenciales. Una conduce al sosiego, la claridad y el proceder correcto, en tanto que la otra lleva a la agitación, la confusión y el proceder incorrecto.

La persona debe comenzar por encaminar su atención hacia sí misma para atenderse y mejorarse, aunque todos tenemos tendencias a librar batallas ajenas antes que las propias. En este sentido —y ya lo he utilizado en otras de mis obras— es muy ilustrativo el cuento del equilibrista y su aprendiza:

> Por los pueblos de la India, un hombre y su aprendiza iban haciendo un número circense para ganarse la vida. Consistía en que el hombre colocaba sobre sus hombros una larguísima pértiga a cuyo extremo superior la niña trepaba y allí hacía sus equilibrios. Y un día el hombre le dijo a su aprendiza:
>
> —Amiguita, para evitar tener un accidente, cuando estemos haciendo la prueba, tú debes estar muy atenta de mí y yo muy atento de ti.
>
> Y la niña repuso:

—No, maestro, así no funcionaría. Cuando estemos haciendo la prueba, yo estaré muy atenta de mí y tú muy atento de ti y así no tendremos un accidente.

Cuando la atención es la correcta, uno se ayuda bien a sí mismo mediante ella y así se ayuda bien a los demás. Como reza la antigua instrucción: «Al bien protegernos, bien protegemos a los otros; al bien proteger a los otros, bien nos protegemos a nosotros mismos.»

27. *Condicionamientos psíquicos*

De acuerdo con la psicología más antigua del mundo, la del yoga, hay tres grandes grupos de condicionamientos, que son:

1. Opiniones, estrechos puntos de vista, ideas equivocadas, modelos mentales y esquemas. A menudo, además, nos apegamos o incluso aferramos a nuestras ideas y queremos imponérselas a los demás, mostrándonos coercitivos y dogmáticos.

2. Venenos emocionales, tales como envidia, celos, odio, afán de venganza, rencor, soberbia y tantos otros.

3. Condicionamientos psíquicos propiamente dichos, que son todas aquellas impresiones que arrastramos en el subconsciente y configuran nuestra historia personal psicológica; son esas impregnaciones o huellas inconscientes que tanto condicionan a su vez nuestras inclinaciones, tendencias y compulsiones, si entendemos por compulsión un impulso descontrolado y no regido o determinado por la voluntad y que termina por imponérsenos incluso si lo consideramos inoportuno o absurdo. Desde sus ignotas profundidades estos condicionamientos nos dirigen en pensamientos, palabras y actos, escapando a menudo a nuestra vigilancia y volición, resultando automáticos y robándonos nuestra libertad interior y, además, introduciéndonos en el circuito del sonambulismo psíquico, pues detienen el proceso de la

conciencia y además la empañan. Para recuperar nuestra armonía y la libertad interior, es necesario ir resolviendo muchos de estos condicionamientos psíquicos, pues bastante tenemos ya con los condicionamientos evolutivos comunes a la especie.

Los condicionamientos psíquicos, y más en cuanto que son inconscientes, distorsionan a menudo la percepción, velan la visión y confunden el conocimiento. Al haber mucha incongruencia en el inconsciente, sus dictados a veces son desgarradoramente contradictorios y caóticos, pues en el trasfondo psicológico de la gran mayoría de las personas hay una ausencia de verdadera armonía, que es el resultado de frustraciones indigeridas, heridas psicológicas, represiones y conflictos. Un conflicto es una lucha de intereses o tendencias que agita a la persona y la mortifica. La personalidad se ha ido configurando en desacuerdo con las decisiones o deseos de uno mismo y, desde luego, raramente iluminada por el yo más profundo de la persona.

Muchas impresiones del inconsciente no son sanas y no producen armonía, sino desequilibrio y alteración. Es necesario reorganizar la vida psíquica en otro nivel y en eso consiste todo trabajo sobre uno mismo, que conlleva autovigilancia, autoconocimiento y autorrealización, en un intento que debe ser perseverante por mejorarse, pero nunca incurriendo en falaces expectativas, autoexigencias narcisistas o triunfalismos, puesto que debemos desarrollar la humildad y la certeza de que tenemos muchas limitaciones insuperables.

Los condicionamientos dirigen muchas veces las orientaciones anímicas de la persona, así como su modo de relacionarse. Incluso la denominada espontaneidad no es tal, sino que es impulsivismo y con el trabajo de autodesarrollo se va conquistando la verdadera espontaneidad, que ya no es mecánica, sino genuina naturalidad y fluidez. Estas impresiones sublimi-

nales determinan incluso la capacidad de pensar, de sentir y hasta de vivir. Cuando los conflictos internos son vigorosos y el desorden notable, estos condicionamientos pueden llegar a arruinar la vida psíquica de la persona y le reportan una vivencia muy dolorosa de sí misma y de la existencia. Las potencias de madurez quedan frenadas y la persona no madura emocionalmente, pudiendo experimentar una gran insatisfacción o, en el peor de los casos, sentir un gran desprecio, más o menos consciente o inconsciente, por sí misma. No hay equilibrio verdadero y todos nos hemos vuelto unos «expertos» en alcanzar patológicamente y con recursos psíquicos, no sanos sino insanos, una falsa y precaria coherencia interior y un no menos artificial equilibrio psicoemocional. Si no se resuelven los condicionamientos se puede ir produciendo una creciente alienación y entonces los síntomas displacenteros aumentan.

Tenemos que entender que esa suma de «huellas» psicológicas no sólo condiciona nuestras conductas, sino que nos sustrae las fuerzas naturales de desarrollo armónico y acorta la tendencia hacia la libertad interior. Todo ello aumenta las dificultades anímicas y de relación de la persona, reflejándose en el ámbito de sus relaciones afectivas. Es increíble hasta qué punto esos condicionamientos pueden gobernar la vida anímica y exterior del individuo y de ahí que desde antaño esos primeros psicólogos que fueron los yoguis investigaron, y mucho, sobre los errores básicos de la mente y comenzaron a concebir y enseñar técnicas y métodos para «desautomatizar» y «descondicionar», pudiendo así la persona ir recuperando la soberanía de sí misma y la libertad interior. Para ello hay que aprender a dominarse consciente y saludablemente, desde el autoconocimiento, y evitando siempre la nociva represión. Debe, pues, ser un autodominio lúcido y equilibrado.

Los condicionamientos se van reforzando con la reacción y también con otros condicionamientos y con la mecanicidad. La reacción profundiza en ellos, como cuando un clavo está

saliendo y se remacha. Las reacciones son de aversión, apego y todos sus derivados; por el contrario, el mirar inafectadamente esos estados, aplicando la atención y la ecuanimidad, va desactivando muchos condicionamientos. Es lo que se propone, entre otros métodos, la meditación, y, por supuesto, el intento por estar más consciente en todo momento y circunstancia. La luz de la atención tiene que ir ganando terreno a la oscuridad del inconsciente; la energía equilibrante de la ecuanimidad tiene que ir evitando reacciones que alarguen esos condicionamientos *ad infinitum*. Desde luego, el autoconocimiento es uno de los medios más eficaces para comenzar a ver estos condicionamientos y a partir de ahí tratar de ir solucionándolos o agotando su impulso. Hay que ir reconociendo muchos aspectos en uno mismo, así como tendencias, autoengaños y enmascaramientos. También toda técnica que nos ayude a ir dirigiéndonos hacia nuestro yo más profundo es deseable, así como todas las motivaciones, actitudes y ejercicios que estimulen nuestras mejores potencias para el desarrollo armónico de nosotros mismos. Muchas veces, más que poner hay que quitar y dejar así expedito el camino; más que seguir aprendiendo y acumulando, hay que desaprender y desasirse.

Nuestros condicionamientos dificultan enormemente el desarrollo armónico y el proceso de maduración de nosotros mismos y por eso una persona debe ir tomando las riendas de su vida interior, mejorándola. La confianza en uno mismo y la práctica constante para conocerse y realizarse aseguran el éxito en esta difícil pero magnífica empresa que es la de descubrirse y mejorarse. Cada vez que ponemos los medios para conocernos y mejorar nuestra calidad de vida psíquica y atender así a otras motivaciones que las estrictamente materiales (cuando ya las tenemos cubiertas), estamos dando un paso hacia la libertad interior y logrando que la vida sea una senda de autodesarrollo y no una mala y grotesca caricatura de lo que debe ser. En este sentido, siempre me ha resultado especialmente inspi-

rador, revelador, y me atrevería a decir que reconfortante y consolador, el poema de Rama Tirtha, seguramente inspirado en el cuento de la paloma y la rosa:

Había una jaula hecha de espejos
con una fresca rosa colgada en el medio.
Era una única flor, pero cada reflejo
era un distinto objeto de amor
para el ruiseñor enjaulado en ella.
Cada vez que el ruiseñor
volaba hacia una flor,
recibía un fuerte golpe.
Aquello que creía una flor
tan sólo era un reflejo.
Cuando volaba hacia él,
se golpeaba la cabeza contra el espejo.
Al mirar a la derecha,
allí estaba la rosa.
Al precipitarse hacia la izquierda,
sufría la misma suerte.
Cuando volaba hacia delante
se golpeaba en el pico.
Y cuando hacia abajo caía
recibía una nueva herida.
Pero cierta vez dio la vuelta
y alzó hacia arriba los ojos:
allí estaba sonriendo el rosal real.
Sintiéndose sorprendido pensó:
«No quiero volver a tener una decepción.
¿Es ésta una rosa real
o sólo lo es de nombre?»
Voló sin dudar tras la rosa.
Y entonces sintió una profunda alegría,
sin jaulas, ni espejos.

Estaba libre.
¡Oh, hombre! Ésta es tu condición,
rodeado por la jaula del mundo.
Aquél a quien tú buscas,
deambulando de puerta en puerta,
brilla serenamente dentro de tu corazón.

28. *Evasión*

Hay dos vías: la del encuentro y la del escapismo, o dicho de otro modo, la de la intrepidez y la de la evasión. Una nos conduce, por difícil que resulte, a la integración interior y la madurez, en tanto la otra nos va apartando de nosotros mismos y provoca la alienación, convirtiéndonos en nuestros mayores desconocidos. La primera de estas vías requiere autoconciencia, vigilancia, osadía para superar enmascaramientos y autoengaños, evitar componendas y composturas, no dejarnos seducir por falsos pretextos o justificaciones y, en suma, tratar de ver las cosas dentro y fuera de nosotros como son, saber asumirlas e instrumentalizarlas para el progreso interior, sabiendo incluso transformar las adversidades para seguir madurando. La segunda vía, la del escape renuente, está sembrada de subterfugios, componendas, paños calientes, toda suerte de autoengaños y embustes, amortiguadores psíquicos que en nada amortiguan y salvavidas que no nos procuran ningún tipo de seguridad. La vía del encuentro conduce a la asunción de las propias responsabilidades y de uno mismo; la vía del escape se sirve de las culpabilizaciones a otros y de la ausencia de responsabilidad madura.

La persona que escapa no puede madurar, ha suspendido su aprendizaje vital, no prosigue en la evolución de sus fuerzas de crecimiento y de desarrollo armónico. Frena sus recursos y los aletarga; prefiere ocultarse la realidad y enquistarse en su infantilismo. Y hay muchas formas de escapar, incluido el apego a las memorias, las ensoñaciones y fantasías, los supues-

tos y presupuestos, el charloteo mental y los proyectos, además de las ya mencionadas. Si prevalece en la persona la actitud de escape o evasión, su vida anímica se detiene y en el peor de los casos se degrada, pues el yo verdadero se va escondiendo cada vez en mayor grado y la persona prosigue en su juego de evasionismo continuado. Así, muchas capacidades se eclipsan y la persona va requiriendo toda suerte de ilusiones o falacias para seguir evadiéndose día tras día. ¿Por qué se evade? Porque en el fondo no confía en sí misma, no se gusta o acepta como es y no sabe poner en marcha sus capacidades internas para confrontar la realidad exterior o interior.

Detrás de esas tendencias de huida siempre hay una gran angustia básica, fragmentación y dolor. Como la persona no sabe asumir lo que sucede dentro y fuera de ella, opta por la vía de la evasión, como el niño que se tapa los ojos para no ver; en lugar de sacar fuerzas de flaqueza y aprender a enfrentar la realidad inevitable, prefiere ocultársela o escapar a la misma, lo que cada día roba más la seguridad interior al individuo y le menoscaba su autovaloración. Esta resistencia a lo que es, sustentada en la desconfianza en uno mismo y el miedo, puede acabar creando problemas neuróticos serios, porque la persona va perdiendo una tras otra las oportunidades de crecer interiormente y madurar.

La actitud escapista se refleja en muchos ámbitos, tantos que no es posible enumerarlos a todos, pero la persona se evade de todo tipo de responsabilidad, de compromiso genuino, de situaciones vitales o laborales complicadas, de compromisos familiares o de cualquier otra situación que le exija algún tipo de visión clara y contundente de lo que es y no le place o le desborda. Pero la enseñanza de Jesús, cuando nos dice que no se pueden echar remiendos en paño viejo porque si se tira de él se rompe, es de una gran sabiduría psicológica: Así, la persona que se escapa una y otra vez de la realidad o de las situaciones que debería confrontar, también se va rompiendo a sí

misma y va restando salud y añadiendo fragmentación a su psicología.

Asumiendo nuestras deficiencias y posibilidades de fracaso, tenemos que ir aprendiendo, necesariamente, a ver las cosas como son y proceder en consecuencia, y no tratar de velarlas una y otra vez con escapismos y subterfugios que no siempre pueden mantenerse y que por ello no disipan las dificultades, las adversidades y los contratiempos a los que todos estamos abocados de uno u otro modo. Más sabio e integrador es quitar los ropajes y velos en lugar de ponerlos, ver lo que es y saber cómo proceder con ello, porque como reza un antiguo adagio: «Más vale morir en el campo de batalla que una vida de derrota.» Y el campo de batalla es la vida misma, con sus problemas y vicisitudes, sus sortilegios y sus rostros de amabilidad e ingratitud, pero que, como están ante nosotros, queramos o no queramos verlos, lo mejor, más cuerdo y más saludable psicológicamente es observarlos al desnudo y saber cómo proceder o tratar de hacerlo lo mejor posible según lo requieran las circunstancias.

Lo que muchas veces queremos evitar, lo fortalecemos; lo que no queremos ver, nos lo encontramos antes o después otra vez y ya estaremos más debilitados y fragmentados por haber intentado evadir lo inevitable. Generalmente disponemos de muchos más recursos internos de los que creemos aun en las situaciones más difíciles o dolorosas, pero tenemos que darnos a nosotros mismos la oportunidad de encontrar lo mejor de nosotros en nuestro interior y sacarlo al exterior.

29. *Duda escéptica*

La duda en sí misma es una excelente aliada y nos ayuda a seguir investigando y dudando para seguir investigando. Es constructiva cuando nos invita a ir hacia delante, pero muy destructiva cuando nos frena en el proceso o incluso nos paraliza o desalienta por completo, pudiendo incluso conducirnos a la desmoralización y la inacción desertizante.

La duda escéptica es la duda sistemática. No aporta ningún tipo de energía ni motivación, ni invita a proseguir e indagar, sino que frena el proceso de vida hacia dentro y hacia afuera y puede producir una paralización grave en el desarrollo de madurez de la persona.

Dudar inteligentemente es un estímulo para proseguir; dudar por dudar es terquedad y atonía. La duda escéptica impide la confianza y la autoconfianza, debilita y desorienta, produce indecisión neurótica y no reflexión creativa, embota la mente en lugar de hacerla vivaz y diligente. Todos los grandes maestros del espíritu han prevenido contra esta duda sistemática o escéptica que sustrae las mejores energías del individuo y puede dejarle inerme. Si la duda invita a investigar, practicar y desarrollarse, bienvenida sea; si exhorta a tener confianza en uno mismo, sea para bien; pero esa duda atormentadora y paralizante que es la sistemática o escéptica no es estimulante, sino que se convierte en un impedimento y además oscurece la percepción y la conciencia, porque tan esquema o modelo es la creencia sistemática como la duda igualmente sistemática. Una nos lleva a un extremo y no hay ecuanimidad

en la visión, y la otra nos lleva al otro extremo y produce el mismo defecto de visión. La duda es una energía preciosa cuando moviliza energías para seguir buscando y mejorando; es una traba cuando se convierte en grillete que atenaza la mente y la estanca. La duda sistemática detendría al explorador, al científico, al investigador en cualquier ámbito y, por supuesto, al buscador espiritual.

Cuando se duda escépticamente, se duda del fin y de los medios y se pierde la confianza en la enseñanza, en sus medios hábiles y en la propia capacidad de perfeccionamiento. Al dudar sistemáticamente no se emprende ninguna disciplina y uno se niega a sí mismo la confianza necesaria en los propios recursos internos o factores de iluminación para seguir madurando. Nos impide hallar refugio en la enseñanza y en nosotros mismos; nos impide entregarnos en la relación afectuosa o a una disciplina de cualquier orden; nos impide, en suma, la entrega incondicional y total. Nos vuelve desconfiados, parciales, débiles, dubitativos, vacilantes e impotentes. Nos puede conducir a la apatía y la desidia y a no poder desarrollar con éxito ninguna empresa, sea mundana o supramundana. Frustra la dedicación, la motivación, el entusiasmo y la vitalidad.

Llevada la duda al terreno psicológico o espiritual, hace a la persona mostrarse incrédula por sistema con respecto a las posibilidades de crecer interiormente, madurar y resultar más afable y cooperante con las otras criaturas. Así, la persona no persevera en ningún entrenamiento y si no hay alguna asiduidad es imposible avanzar ni una sola pulgada. Pero lo mismo cabe decir para cualquier actividad emprendida, porque si la persona duda de que pueda aprender a dibujar o a tocar un instrumento, no persistirá en el adiestramiento; asimismo, si duda sistemáticamente del instructor, nunca pondrá a prueba sus enseñanzas ni les dará un voto de confianza; si duda de su capacidad de conocerse y mejorar, hallar paz y claridad, nunca tratará de perfeccionarse.

Por todo ello, la duda puede resultar muy peligrosa cuando se torna, en lugar de creativa y aliento para seguir indagando, destructiva.

El antídoto de la duda escéptica es la confianza en uno mismo y las creencias bien fundadas en la propia capacidad de seguir un aprendizaje y mejorar; es también la comprensión de que una persona con paciencia y dedicación puede aprender una actividad artística, cultural, técnica, deportiva, social o espiritual.

La duda debe ocupar un lugar, pero no empantanar la comprensión ni colapsar las energías. Nos debe inducir a probar, ensayar y experimentar por nosotros mismos. Si nos alienta, es muy positiva; si nos fragmenta y debilita, es muy nociva. Cuando es inteligente e instructiva, es visión cabal; cuando se manifiesta como insuperable incertidumbre, vacilación o división, es visión ofuscada.

Cuando hay confianza en uno mismo, surgen aliados y recursos internos muy positivos. Recordemos la siguiente historia:

> El rey había convocado un concurso para reunir a los mejores nadadores de diferentes reinos. El día del concurso amaneció tempestuoso y ventoso, pero ya no hubo lugar para suspender el concurso. Las aguas del río fluían violentas y arrolladoras. Los mejores nadadores dieron comienzo a la carrera. Nadaban con habilidad, pero las condiciones eran muy difíciles. Uno de ellos estuvo a punto de morir en un remolino y abandonó la competición; otro se golpeó con una roca y dejó la prueba; otro se enganchó en unas ramas y desistió de seguir en el concurso, y así sucesivamente todos iban abandonando... pero había uno que proseguía nadando hacia la meta. Su sagacidad era prodigiosa. Nadaba con extraordinaria soltura, sabiendo cuándo dejarse llevar por la

arrolladora corriente, cuándo decantarse a uno u otro lado, cuándo bucear o dejarse ir por la superficie de las tumultuosas aguas. Todos estaban sorprendidos por su magnífica manera de nadar, por su fantástica proeza. Y por fin llegó a la meta, sólo él, consagrándose como campeón indiscutible. Entonces el monarca le hizo llamar, le felicitó y luego le preguntó:

—¿Quién te ha enseñado a nadar así, apuesto joven?

—¡Oh, señor! —exclamó el muchacho—. Yo no sé nadar.

—Pero ¿no eres uno de los nadadores del concurso?

—¡Ah, no, señor! Soy pastor e iba llevando el rebaño junto al río, di un traspiés y me vi sumergido en las aguas. Entonces sentí que ellas no tenían por qué vencerme y me comporté como lo hago con mis ovejas: a veces soy suave, otras firme; a veces las dejo hacer y otras las controlo. Así fui dejándome llevar por las aguas y confiando en mí. Realmente es muy fácil eso de nadar; así que no sé por qué, señor, me dais este saquito de monedas de oro.

30. *Autocompasión*

A veces somos muy poco caritativos con nosotros mismos y nos hacemos mucho daño debido a nuestros sentimientos de culpa, nuestras actitudes de autocastigo, nuestras profundas contradicciones y fricciones, nuestras tendencias autodestructivas y la masa de desdicha que engendramos con la mente. Pero si bien debemos empezar a cuidarnos a nosotros mismos y así podremos cuidar a los demás, no debemos incurrir en un error básico de la mente que sustrae mucha energía, fragmenta, postra psicológicamente y nos mantiene aún más estancados en nuestro proceso de maduración. Me refiero a la autocompasión, consistente en darse pena o lástima a sí mismo, que lleva a las quejas y lamentaciones mecánicas y a un progresivo debilitamiento de la psique.

La autocompasión es una fijación egotista y se puede volver obsesiva y patológica. Debido a ella, la persona puede entrar en un estado de ánimo quejumbroso, pusilánime y retraído. A veces la autocompasión, que no es verdadera caridad por uno mismo ni protegerse a uno mismo de manera sana, conduce a infantiles y lastimeros estados de ánimo, a la falsa modestia y, en suma, a la autosubestimación, y todo ello puede llegar a representar una función psicológica de orden neurótico que utiliza la persona incluso como herramienta para también despertar conmiseración en los demás.

La persona pierde así la perspectiva correcta y equilibrada de sí misma y de los acontecimientos, y todo le sirve para retroalimentar su autocompasión, sus quejas y lamentaciones.

Las energías en lugar de desarrollarse y expandirse se vuelven o pliegan sobre el individuo y éste experimenta mucha pena por lo que le sucede de desagradable o adverso (o lo que interpreta como tal aunque no lo sea) y se refugia en su autocompasión sin reaccionar ni poner los medios para mejorar situaciones externas o anímicas. Apoyándose en la autocompasión puede hallar disculpa para su falta de reacción, tratar de despertar también pena y atención en los demás e incluso hallar pretextos para quedar postrada y abandonarse a su suerte.

Todos podemos ceder a la tentación de la compasión o de darnos pena. Es una actitud regresiva y que nos impide poner los medios para mejorar externa e interiormente. Se puede convertir en una tendencia renuente y paralizante si nos abandonamos a ella, y hay personas que al hacerlo terminan entrando en un estado de absurda pero insuperable resignación y encuentran un raro «regusto» en ese estado de pena de sí mismas. Como todos los que denominamos errores básicos de la mente, se torna la autocompasión un freno en el natural desarrollo psíquico de la persona, que se preocupa (más que ocuparse) tanto por sí misma que no tiene ojos para desarrollar genuina compasión por las penurias y vicisitudes de las otras criaturas.

Así como algunos incurren en la tendencia, igualmente inarmónica, de aparentar una gran seguridad y estimación por sí mismos, otros propenden a la autocompasión, la apariencia de su impotencia y una modestia o docilidad que tampoco son tales. Todas estas tendencias, tengámoslo presente, que muchas veces desde el inconsciente configuran otros errores básicos de la mente y no pocas autodefensas y actitudes impropias de la madurez interior, se fraguan a nivel inconsciente y no son ni mucho menos el resultado de una decisión lúcida y libre de la persona.

Muchos errores básicos de la mente, al impedir la percepción clara y el entendimiento correcto, frenan incluso de

raíz algunas potencias constructivas del ser humano, las que se movilizarán con éxito en la medida en que nos vayamos conociendo y poniendo los medios para superar autoengaños y recobrar el equilibrio interior. La autocompasión no es una excepción en este sentido, porque puede llegar un momento en que se convierta en un pretexto para propiciar la detención psíquica o incluso la acción exterior, y para que la persona pueda reafirmarse psíquicamente con este sentimiento de autoconmiseración que le procura una «coherencia» totalmente ficticia y que se torna un subterfugio para no encarar los reveses e integrarlos a la propia vida. Ésta es la manera de seguir aprendiendo y no hundirse en la desesperación. Además, muchas veces somos nosotros los responsables de esas calamidades, bien provocándolas, bien permitiendo que se produzcan. El sentimiento de autocompasión va produciendo, si se intensifica, alineación, y nos puede conducir a la depresión, por lo que no debemos permitírnoslo y hemos de tratar de superarlo mediante la puesta en práctica de la reflexión inteligente y la acción diestra.

31. *Desánimo*

El ánimo es aliento, fuerza vital, energía. El desánimo es su ausencia. Ánimo y desánimo nos acompañan a lo largo de toda nuestra vida. El tono vital fluctúa y unas veces estamos más plenos y contentos y otras más alicaídos y descontentos. Así es, seguramente, en todas las criaturas, incluidos los animales. Pero el desánimo cuando se intensifica o prolonga puede oscurecer la visión y condicionar negativamente el comportamiento. Hay que aprender, pues, a «entonar el ánimo» y no desanimarse en exceso. También ello es un entrenamiento y, desde luego, muy saludable. El estado anímico es contagioso. Una persona animada alienta a los otros en tanto que una desanimada los desalienta. Como en la vida hay dos grandes grupos de dificultades (las externas y las internas o psicoemocionales), tanto por uno como por otro lado, o por ambos, podemos encontrar razones para desanimarnos, pero ello también depende del modo en que nos enfrentamos a ellas, y con qué actitud, pues lo que a unos desanima a otros les puede hacer crecerse y renovar su tono anímico.

El desánimo o falta de vitalidad baja el nivel de la conciencia y ofusca la visión; roba brillo a cada situación y desmotiva a la persona. Cuando falta el ánimo, el individuo se siente abrumado, desconcertado o alicaído, y entonces su percepción no es lo suficientemente clara ni intensa ni su proceder es el más idóneo.

Uno mismo puede poner medios y actitudes para evitar el desánimo, aunque éste se produce siempre en algún momen-

to, pero hay que evitar que se prolongue y se haga crónico. Se puede hacer mucho por uno mismo en este sentido, salvo que ya se haya empezado a descender irremisiblemente por la pendiente del abatimiento. Es como si uno pudiera conectar con una frecuencia de vitalidad o de desfallecimiento; hasta cierto punto esa posibilidad sí está en uno mismo. Hay una historia muy ocurrente.

> Érase un maestro que siempre estaba contento y animado. Le preguntaron sus discípulos cómo lo conseguía y él repuso:
>
> —Cada mañana al despertar, amigos míos, me digo a mí mismo: ¿qué elijo hoy: estar contento o descontento? Y siempre elijo estar contento. No hay otro secreto.

Muchas de nuestras mejores energías las consumen precisamente los errores básicos de la mente, las preocupaciones y obsesiones y los conflictos y fricciones de todo tipo que generamos por los oscurecimientos de la mente. Si supiéramos acopiar y reorientar toda esa energía, tendríamos caudales muy importantes de vitalidad y de ánimo y nos sentiríamos mucho mejor y más diligentemente proseguiríamos en la senda del armónico desenvolvimiento de nosotros mismos. No podemos siquiera sospechar cuántas energías desaprovechamos y malgastamos consumidas por la fragmentación de nuestro yo y la falta de real madurez emocional. El conflicto básico que reside en todos nosotros y que representa una desgarradora lucha de tendencias también consume mucha vitalidad y nos conduce al desánimo y al desaliento, así como nuestras grandes contradicciones y la falta de dirección de nosotros mismos.

32. *Demanda neurótica de seguridad*

El poeta Tennyson escribió: «La única seguridad yace en la inseguridad.» Nada es seguro, pues ¿cómo puede serlo cuando todo surge y se desvanece y todo lo que nace tiende a morir? Ni siquiera es seguro que pueda llegar a casa esta noche o pueda hallar el despertar al día siguiente; ni siquiera que dos minutos después mis ideas sean las mismas o persista mi estado de ánimo o no se haya trocado mi euforia en abatimiento o mi tristeza en alegría. Si todo fluye, transita, muda, pasa y declina, ¿de qué podemos pedir o exigir real seguridad? Tenemos que confiar, pero no podemos estar seguros. Al acostarnos por la noche confiamos en despertar por la mañana, pero ¿podemos tener la absoluta seguridad de conseguirlo?

Nos movemos entre «probables», pero no hay garantías absolutamente de nada. Todo gira y nada permanece. ¿A qué aferrarse? ¿De qué demandar absoluta seguridad? Ni siquiera de los propios sentimientos, ¡cuánto menos de los que nos son ajenos! Como decía un maestro a sus discípulos: «Tomad conciencia de que cada exhalación puede ser la última.» Y se lo decía para que se esforzasen en la búsqueda de calma y claridad, para que no cejasen en el empeño de proseguir por la senda del autodesarrollo hasta la última exhalación, que bien pudiera ser ahora o dentro de treinta años. Pero no hay absoluta certeza ni de que sea ahora ni de que sea dentro de treinta años. En el flujo de los acontecimientos temporales, ¿quién puede detener el río? Sólo está más seguro, dentro de su inse-

guridad y su carácter temporal, lo que acontece de momento en momento. Buda declaraba: «El pasado es un sueño; el futuro un espejismo; el presente una nube que pasa.» Percibe, vive, siente y penetra la nube que pasa. Eso es lo más seguro dentro de la manifiesta inseguridad.

La demanda excesiva de seguridad:

- Fortalece el apego, porque por aferramiento viene dada.
- Crea una ilusión en la mente y la engaña.
- Intensifica el miedo.
- Provoca la peor inseguridad: la interior.

Es, pues, una demanda neurótica, un error muy básico de la mente, y en cuanto que apenas reflexionemos un poco, nos damos cuenta de que si nada es seguro cómo vamos a demandar seguridad; si nada es permanente, cómo vamos a demandar permanencia; si nada se detiene, cómo vamos a demandar que se detenga.

La meditación, la reflexión lúcida, el constructivo (y no hipocondríaco) recordatorio de la propia finitud y la visión clara de los procesos vitales nos irán ayudando a superar el excesivo apego y por tanto la demanda neurótica de seguridad y más aún: nos irán enseñando y adiestrando a vivir abiertos y satisfechos, e incluso más divertidos, ante esa ineluctable e inevitable inseguridad. Pero ante esa inseguridad se puede ir desarrollando un ánimo sosegado e incluso inmutable y dejar de experimentar la inseguridad como un espantoso abismo para celebrarla como un maravilloso espacio de claridad.

Ni el placer ni el dolor son seguros para siempre; ni el triunfo ni la derrota, ni la ganancia ni la pérdida, ni el halago ni el insulto. Para el que sabe ver, porque ha ido superando los velos y errores básicos de su mente, todo fluye de forma incesante y sometido al devenir de los acontecimientos, de las cau-

sas y efectos, que ruedan sin cesar y se alternan. Una bendita seguridad renace en el que sabe adaptarse sabiamente a la inseguridad y entonces en lo incierto de esa inseguridad halla la certidumbre de su propia libertad interior.

33. *Sentido patológico del deber*

Cuando no estamos bien establecidos en nuestro verdadero yo y no experimentamos nuestra real identidad, tratamos de buscarla de los modos más diversos y, a menudo, patológicos o no totalmente sanos. Si no sentimos nuestra propia identidad, trataremos de forjarla en objetos u objetivos ajenos a nosotros, o incluso configuraremos un yo o imagen idealizada para poner allí, mediante ese proceso de sutil autoidealización, lo que en nosotros no somos capaces de buscar o hallar. Así muchas personas se convierten en víctimas o cautivas de su propio sentido del deber, que se exacerba de tal modo que se vuelve mórbido o patológico y que cae sobre la persona como un fardo difícil de apartar, creando contradicciones profundas entre el rechazo de ese deber y la asunción del mismo, entre la aversión y a la vez el apego que despierta. Cuando el deber toma ese carácter desmesurado, la persona llega a no tener una clara percepción entre lo que desea y quiere o debe o entre lo que cree que hay que hacer o lo que se debe hacer.

Ese sentido exacerbado del deber atrapa a la persona y puede llegar a esclavizarla, porque la hará debatirse entre la tendencia hacia el placer y la inclinación hacia el deber, desgarrándola. Incluso sin saber por qué mecanismos se siente impelida al cumplimiento de su deber (sea laboral, familiar, personal, profesional o el que fuere) y cuando no lo cumplimenta se siente mal o experimenta angustia o incurre en sentimientos de culpa o de autorrecriminación, sin darse cuenta de que está sirviéndose de ese exacerbado sentido del deber como función

psicológica, escape, falsa identidad, cumplimiento de modelos inculcados en la niñez, inseguridad, autocastigo o subterfugio de cualquier tipo, evadiéndose de la realidad, de su entorno o de sus relaciones.

El deber llega a ser una carga asfixiante y muy pesada, pero la persona no dispone de los recursos internos suficientes para apartarla de sí sin sentirse inquieta o angustiada. Naturalmente cuando todo se lleva a cabo guiado por el sentido del deber, no hay crecimiento interior armónico y tampoco florecen las cualidades de la compasión, la entrega incondicional, la apertura afectiva y el enriquecimiento de la personalidad, porque no es lo mismo ir a visitar a un enfermo si se desea que si uno se siente en ese deber, ni es lo mismo guardar fidelidad a una persona por deseo propio o por compulsivo sentido del deber y subsiguiente sentimiento de culpabilidad si no se cumple.

A menudo, tras el sentimiento compulsivo del deber, se oculta tanto la culpa como el sentimiento de culpa y muchas veces, incluso, un menosprecio o devaluación de sí mismo, que se camufla con el deber autocoercitivo. Un deber así experimentado es un elemento más en la alienación y un freno en la manifestación natural de las potencias anímicas de la persona. Muchas veces, detrás de ese compulsivo sentido del deber, hay también tendencias muy egocéntricas, necesidad de afirmarse y, por supuesto, un afán perfeccionista. El mismo sentido del deber asfixia y colapsa las energías emotivas de la persona y frustra sus anhelos y libertades, sus reales apetencias y disfrutes. La persona se impone disciplinas autocoercitivas y se violenta a sí misma, castrando las verdaderas inclinaciones de su yo. Tanto en el trabajo como en la familia o en su entorno se mueve sólo por sentimientos oprimentes de deber y puede llegar un momento en que ya no se cuestione lo que quiere, sino sólo lo que debe. Llegado a este punto, la persona sufre una gran escisión y se detienen sus mejores energías biofílicas (de

amor a la vida). La vida también termina por convertirse en un deber, e incluso en un deber penoso y toda la capacidad de disfrute y expansión queda abortada.

El robustecimiento del ego mediante el deber compulsivo termina por amordazar al yo verdadero. Pero el cumplimiento del deber no puede llenar a la persona y ésta sigue sintiendo vacío su cuenco interior y sigue experimentando, aunque disfrazada, la angustia básica y las demandas de un desarrollo armónico y expansivo. Así, personas que cumplen obsesivamente con sus deberes familiares y sociales son, empero, muy desgraciadas y se van impregnando de una visible amargura; pero, además, ese sentido desmedido del deber, que distorsiona el conocimiento —pues le impone siempre los modelos y esquemas del deber—, puede acartonar anímicamente a la persona y esclerotizar su entendimiento, convirtiéndola en una máquina, en una incorregible burócrata o en una feroz figura impositiva del deber de los demás. La persona sigue, ciegamente, los tiránicos dictados de su sentimiento de deber exacerbado y muchas veces trata de imponerles el mismo a sus familiares o conocidos, desdeñando incluso a aquellos que no sienten el deber como él lo siente.

Como no es posible estar siempre a la altura del sentimiento del deber, la persona se lamenta de lo que debió hacer y no hizo, de lo que debería hacer y no tiene fuerzas para hacer y, además, su valoración de sí misma se viene abajo y se satura de autoculpa. Incluso llega a sentirse responsable por situaciones y personas de las que no tiene ninguna responsabilidad o suprime mediante una volición igualmente compulsiva sus deseos más primigenios y merma toda su capacidad de disfrute. Todo ello incrementa las dificultades psicomentales del individuo, que se torna cada vez más rígido y severo consigo mismo e incluso con los que le rodean. Padres, por ejemplo, con ese exacerbado sentido del deber pueden neurotizar irreparablemente a sus hijos, castrando todas sus respuestas de deleite

vital. Cuando el compulsivo sentido del deber entronca con lo que entiende por moralidad la persona que padece del mismo, la situación se agrava para ella y para los que le rodean, porque entrará en un laberinto de deberes y culpas que tratará, aunque sea inconscientemente, de trasladar a los otros. Muchos fanáticos moralistas padecen la tendencia del deber compulsivo y se tornan sofocantemente exigentes.

La persona madura sabe distinguir entre el deber, el creer y el querer, y sabe manejarse conscientemente con sus deberes y sus quereres, distinguiendo entre la satisfacción del deber no coercitivo y la del disfrute expansivo. No hace las cosas por sentido del deber, sino de creencia profunda o del querer, y así no se guía por modelos compulsivos del deber, sino por la enriquecedora energía del cariño y el deseo de ayudarse a sí misma y ayudar a los demás.

La vida afectiva de una persona con un exaltado sentimiento del deber puede tornarse muy compleja o difícil, porque llega un momento en que la persona no distingue entre lo que hace por sentido del deber o por afecto, porque quiere y gusta de hacerlo o porque experimenta compulsivamente que debe hacerlo. Así se dan en su interior muy vivas y desgarradoras contradicciones que confunden incluso sus sentimientos o le generan ambivalencias de cariño y aversión, afecto y odio. En la senda hacia el desarrollo armónico de uno mismo y la «desalienación», hay que superar muchas represiones, contradicciones y dualidades afectivas que en mayor o menor grado toda persona padece en tanto no se realiza.

34. *Sentimiento de culpa*

El sentimiento de culpa puede ser de dos tipos: inconsciente o consciente. El primero de ellos es el que se desenvuelve por debajo del umbral de la conciencia y condiciona los sentimientos, relaciones y vida de la persona, pero sin que la misma emprenda o sepa exactamente de dónde o por qué se produce esa culpa; el segundo es debido a una acción que el individuo sabe que no ha sido correcta o bien por abstenerse de actuar cuando debería haberlo hecho. Considerando la persona que su proceder no ha sido el correcto, experimenta arrepentimiento o sentimiento de culpa. Al culpabilizarse se siente angustiada y se mortifica; pero hay que evitar incurrir en lo que podríamos considerar la «función psicológica de la culpa», en cuanto que el individuo al sentirse culpable puede restituir su imagen ante sí mismo y su yo idealizado no se resiente en tal alto grado, como si se dijera: «No debo ser tan perverso si experimento este doloroso sentimiento de culpa»; pero a menudo ese ardid se vuelve renuente, se repite una y otra vez y la persona experimenta remordimientos, se arrepiente o se deja anegar por la culpa sin modificar ni su actitud ni su proceder cuando hay ocasión para ello.

Ese falaz arrepentimiento es un burdo truco neurótico en el que hay que evitar precipitarse, pues no sólo no transforma absolutamente nada en la persona, sino que le facilita a su yo idealizado la artimaña para seguir recobrando su papel de protagonista. Cuando una persona tome conciencia de que ha procedido incorrectamente (tanto por acción como por omisión),

debe responsabilizarse con madurez de su proceder, reflexionar lúcidamente al respecto y tratar, en cuanto surja ocasión para ello, de modificar su actitud y su actuación, y no disculparse con patológicos sentimientos de culpa que en nada ayudan psíquicamente ni en nada reparan el incorrecto proceder. Asimismo, si la persona arrastra la culpa de algún hecho concreto en el que no estuvo a la altura de las circunstancias, debe realizar una lúcida reflexión al respecto para no seguir acarreando ese sentimiento y para evitar, si se repite una situación afín, actuar del mismo modo.

El sentimiento de culpa inconsciente adquiere otros caracteres. Por lo general se acarrea desde la infancia y puede llegar a condicionar gravemente toda la vida anímica, e incluso cotidiana, de la persona, generándole aprensiones incontroladas, miedos, autorrecriminaciones, inseguridad y división interna, y todo ello sin que el afectado llegue a comprender el motivo. Ese marcado sentimiento de culpa distorsiona la realidad propia y ajena y condiciona en grado sumo la libertad de la persona, perturbando incluso sus sentimientos más íntimos y llevándola a un estado de confusión en el que no es posible saber cuándo algo se hace o deja de hacer por apetencia o por el sentimiento de culpa. El juez interior (el superyo) es rígido y pide una y otra vez cuentas a la persona, que incluso puede llegar a sentirse culpable por lo más inocente, ya que sus parámetros se ven modificados por dicho sentimiento inconsciente, que puede derivar por causa de una educación muy estricta o figuras parentales muy severas y tendentes a culpabilizar, o por motivos afines.

Ese sentimiento no sólo menoscaba la autovaloración de la persona, sino que puede causarle tormentos, ansiedad o depresión sin que ella entienda por qué. La experiencia se puede volver muy dolorosa, tanto más al no ser consciente de las causas, que por lo general son debidas, como hemos apuntado, a una infancia en la que se ha sido muy rigurosamente juz-

gado y culpado por transgredir determinadas normas familiares o personales. A través del autoconocimiento y del ejercitamiento y desarrollo de la conciencia y, por supuesto, de la autoaceptación consciente, la persona tiene que ir poco a poco desactivando sus sentimientos de culpa, a fin de poder ser realmente ella misma y vivir desde su yo verdadero y no desde ese implacable y tiránico superego que trata de controlar su vida anímica según unos patrones y tiende a provocar una y otra vez un desgarrador sentimiento de culpa.

En las tradiciones impregnadas por la culpa y el sentido del pecado y en las sociedades más represivas es más común que se origine en sus individuos inconscientes sentimientos de culpa, que siempre se van fijando en los primeros años de vida. En las familias donde las figuras parentales son muy estrictas y tendentes al reproche, también surgen individuos con marcados sentimientos de culpa. Los educadores tienen una gran responsabilidad en este sentido y deben ser especialmente cuidadosos porque hay vidas humanas completamente arruinadas por los estigmas de la culpa.

35. *Tendencia a culpabilizar a los demás*

Un yo maduro es aquel que sabe asumir sus propios errores y equivocaciones, responsabilizarse de los mismos y obtener válidas conclusiones al respecto para tener así la preciosa oportunidad de aprender y seguir realizándose; pero cuando el yo no ha madurado lo bastante, no asume conscientemente sus fallos y no se responsabiliza en absoluto de los mismos, buscando siempre modos falaces de justificarse o, lo que es más descarado pero muy común, inclinándose a verter la culpa de las propias palabras o acciones equivocadas en los demás, como el niño que no asume su responsabilidad y la desplaza hacia los otros.

La persona que tiene esta tendencia neurótica se oculta a sí misma las cosas y no tiene la sana intrepidez de asumir lúcida, consciente y responsablemente sus errores. De ese modo ni hay crecimiento interior, ni evolución consciente, ni asunción de la propia responsabilidad ni posibilidad de corregir, rectificar o modificar actitudes. Es un error básico muy extendido, pero no por ello menos peligroso, pues frena el proceso de madurez y se vuelve una falsa válvula de escape para autoeximirse y ser un irresponsable, encontrando siempre, injusta e inmerecidamente, «cabezas de turco» a las que culpar.

Así la persona no toma las riendas de sus actos, palabras, conductas y procederes cuando no son los acertados o correctos y echa la culpa a otras personas, a sus padres en la infancia, a sus amigos, a las circunstancias o al azar... viendo siempre el modo de liberarse de la responsabilidad. Procede así porque la

fragilidad de su yo no puede aceptar la equivocación, ya que por tal fragilidad necesita servirse del autoengaño para poder seguir apuntalándolo precaria y artificialmente con autoidealizaciones, cuando lo sano y constructivo es reconocer el lado «difícil» de uno mismo, tratar de aceptarlo, por doloroso que sea, aprender de los propios errores y desmontar esa «burbuja» en la que se ha introducido el ego para preservarlo de críticas y autocríticas.

Hay personas a las que, por su inmadurez o fragmentación interior, les resulta tan doloroso asumirse como causantes de sus errores o desaciertos, que inconscientemente —es decir, sin darse siquiera cuenta de ello— adoptan la conducta de siempre y culpan a los demás de sus propias equivocaciones. Pero la tendencia a culpar va más allá, y hay personas que aunque no tengan que desplazar sus propios errores a los demás o no acostumbren a hacerlo, sí tienen una tendencia a echar la culpa de todo a los otros, censurándolos y vejándolos, menoscabando, o tratando de menoscabar, su autovaloración. Esta actitud de algunas figuras parentales (en especial respecto a los adolescentes) deja luego secuelas muy graves en la persona que, al haber sido sistemáticamente reprendida o culpada, quizá no pueda nunca descargarse de su complejo de culpa, por haberse establecido en ella lo que en psicoanálisis se denomina un «superego tiránico».

El ejercicio de la vigilancia y la autovigilancia y todo intento por conocernos mejor, ser más lúcidos y responsables, nos ayudarán a superar tendencias neuróticas de culpa y a aprender a instrumentalizar para el desarrollo personal los errores y fracasos pues, como reza el adagio tántrico: «El mismo suelo que te hace caer es en el que tienes que apoyarte para levantarte.»

El reconocimiento de los propios fallos y la autoaceptación consciente —que no es resignación fatalista a la propia necedad, pues se trata de modificarse para mejorar— son

medios para ir refrenando el automatismo de desplazar la propia responsabilidad culpando a los demás o a las circunstancias. De todas formas, no son pocas las personas que tienen tendencia a ver los fallos de los otros y no los propios o que se muestran sumamente indulgentes consigo mismos y pueden llegar a ser realmente implacables con los demás; pero, como reza el *Dhammapada,* «no hubo nunca, ni habrá, ni hay, nadie en este mundo que deje de culpar o elogiar a los otros». Por tanto, el que culpa debe tratar de conocerse a sí mismo y corregirse y el culpado o elogiado debe permanecer sabiamente indiferente.

Hay una historia muy significativa de hasta dónde puede llegar el autoengaño que suele acompañar a la tendencia a culpabilizar a los otros:

> Una persona va paseando y ve a un perro que estaba pacíficamente dormitando. Le da una patada y exclama:
>
> —¡Maldito animal! Me quería morder.

Otra historia igualmente elocuente:

> Al amanecer, un cordero estaba saciando su sed en las límpidas aguas de un arroyo. Poco tiempo después llegó un corpulento tigre y se puso a beber unos metros por encima del área en la que estaba bebiendo el pacífico corderillo. De súbito, el tigre miró desafiante al cordero y le interrogó con acritud:
>
> —¿Se puede saber por qué estás enturbiando el agua que estoy bebiendo?
>
> El cordero contestó:
>
> —Pero, amigo tigre, ¿cómo puedo estar enturbiando tu agua si está varios metros por encima de donde yo bebo?

—¡Insolente! —exclamó el tigre—. Pero ayer sí que lo hiciste.

—Pero si ayer yo no aparecí por aquí.

—Pues entonces fue tu madre.

—Mi madre, lamentablemente, murió hace mucho tiempo —explicó el cordero.

—Entonces fue tu padre.

—¿Mi padre? ¡Oh, no! Ni siquiera he sabido nunca quién fue mi padre.

Y en ese momento el tigre, implacable, se abalanzó sobre el inofensivo animal y se lo comió.

36. *Superficialidad*

¿Qué es la visión esclarecida y cabal? La que se ha ido liberando de los errores básicos de la mente, ha superado los oscurecimientos y trabas y está capacitada, basándose en una percepción y un conocimiento correctos, para ver las cosas de manera más panorámica, completa, penetrativa y perspicaz. Pero si algo le falta a la visión superficial, y por tanto parcial, son todos esos componentes que liberan la visión de impurezas y la hacen portadora de sabiduría, convirtiéndola en más fiable para decidir, optar, hacer y comportarse. Del mismo modo que se ha dicho que la mayor mentira es la verdad a medias, podríamos decir que no hay visión más desorientadora y distorsionante que la visión superficial y parcial y, por supuesto, los juicios superficiales, los entendimientos superficiales y las apreciaciones superficiales. Son inductores de confusión, equívocos, distorsión, error. Empero, la mayoría de las personas somos tan superficiales como parciales en nuestro modo de ver, entender, comprender y proceder.

Cuando la mente se estrella contra la apariencia o barniz de lo contemplado, como su apreciación es muy superficial, se precipita en conclusiones erróneas. No hay una visión lo bastante profunda y amplia, por lo que no reporta un conocimiento fiable y total, sino fragmentado y salpicado de equívocos o zonas ciegas. Nos dejamos arrastrar por esta visión y entendimiento superficiales de nosotros mismos, de los demás y de los acontecimientos existenciales, por lo que obtenemos una «comprensión» muy parcelada y deficiente. Además, una

exploración de nosotros mismos, para que sea fecunda, tiene que ir acompañada por un visión aséptica, desprejuiciada, penetrativa y global. Una exploración así requiere mucha energía, intrepidez y perseverancia, para ir viendo y desenmascarando en nosotros mismos muchos aspectos oscuros o desconocidos.

La visión superficial y parcial siempre induce a error; no se obtiene una apreciación del conjunto y resulta que, por mirar el árbol, no se ve el bosque. En este sentido, una de las parábolas más extraordinarias y didácticas es la de los ciegos, que gustaba de narrar Buda y que han seguido haciéndolo muchos maestros espirituales hasta la actualidad. Vamos a referir el pasaje budista:

> Cuando los discípulos de Buda le informaron de que había un grupo de eremitas que estaban discutiendo y polemizando sobre imponderables metafísicos y que incluso llegaron a los insultos, convencido cada uno de que sus puntos de vista eran los verdaderos y los demás los falsos, el Maestro dijo:
>
> —Esos disidentes son ciegos que no ven, que desconocen tanto la verdad como la no verdad, tanto lo real como lo no real. Ahora os contaré un suceso de tiempos antiguos. Había un rajá que mandó reunir a todos los ciegos que había en Savathi y pidió que les pusieran ante un elefante. Así se hizo. Se instó a los ciegos a que tocasen el elefante. Uno tocó la trompa, otro el colmillo, otro la pata, otro la cabeza, y así sucesivamente. Después el rajá se dirigió a los ciegos para preguntarles:
>
> —¿Qué os ha parecido el elefante que habéis tocado?
>
> —Un elefante se parece a un cacharro —contestaron los que habían tocado la cabeza.
>
> —Es como un cesto de aventar —aseguraron los que hubieron palpado la oreja.

—Es una reja de arado —sentenciaron los que habían tocado el colmillo.

—Es un granero —insistieron los que tocaron el cuerpo.

Y así sucesivamente. Y cada uno empeñado en su creencia, comenzaron a discutir y a querellarse entre ellos.

De la ofuscación surge ofuscación y una visión superficial conduce más a la incomprensión y al desconocimiento que a la comprensión y el conocimiento. Hay que ejercitarse con asiduidad para tener una visión más penetrativa, lúcida, desprejuiciada y, por supuesto, más completa y panorámica. La visión superficial nos hace, como dice el adagio, «tomar las raíces pero las ramas» y nos impide profundizar en los demás, en los eventos y en nosotros mismos. Se puede ser una persona divertida, con gran sentido del humor, sabiendo relativizar y contemporizar, y no resultar superficial ni parcial, sino bien al contrario.

La superficialidad también puede alcanzar a las palabras, los sentimientos, las relaciones y la personalidad, y así no le permite a la persona profundizar lo suficiente en ningún aspecto, ni siquiera en sí misma o en la senda de su propia realización. La superficialidad es muchas veces una coraza o autodefensa, una burda máscara o un subterfugio, tratando de fingir o disimular hacia los otros o no queriendo mirar en uno mismo por miedo a lo que se pueda encontrar. Se recurre a una habitual ligereza para escapar a veces de aspectos que uno no quiere tomar en serio y puede conducir a una patológica trivialización.

37. *Expectativas desmedidas*

En una ocasión se le preguntó a un sabio: «¿Y tú qué esperas?» Y él, serenamente, repuso: «Lo que ocurre.» Pero se requiere una gran madurez mental y un entendimiento muy correcto para esperar lo que sucede y no estar prendido en suposiciones, ilusiones y toda suerte de expectativas, muchas inciertas, que nos generan gran ansiedad. Cuanto más exigentes sean las expectativas, más lugar habrá para la frustración y el desánimo; quien, por el contrario, no se deja llevar por expectativas exigentes, se defrauda y desanima menos, está más abierto a lo que es y no se implica tanto en lo que pueda ser, con lo que engendra menos ansiedad y se protege ante las frustraciones y el desaliento.

Cuando la persona está muy prendida en las expectativas, deja de apreciar lo que tiene o aquello de placentero y hermoso de lo que dispone, ya que sus energías y miras están siempre situadas en lo que puede llegar a tener o conseguir. Mira uno tan lejos que deja de percibir y valorar lo que está al lado.

Mientras la persona no va obteniendo un notable grado de madurez, siempre necesita servirse de ilusiones, esperanzas y expectativas, resistiéndose a lo que es y anhelando lo que puede llegar a ser. Es una estratagema tanto social como mental con la que hay que tener mucho cuidado, porque tanto se posterga para el mañana que finalmente el mañana nunca llega. Pero cuando la persona va sabiendo relacionarse con cada momento y abrirse perceptiva y creativamente al mismo, pudiendo experimentar desde su yo más íntimo, no requiere

de tantos subterfugios ni expectativas y está más preparada y madura para conectarse con el momento mismo. Hay una historia que nos va a ilustrar en este punto:

> Había un hombre muy rico que cuando cumplió cuarenta años decidió donarlo todo y vivir con tranquilidad el resto de su vida. Con todos se comportaba amablemente por igual; a nadie se imponía y a nadie evitaba. Si le hablaban, hablaba; si nada le decían, guardaba silencio. Su vida era sencilla y rutinaria, pero a la vez siempre diferente y renovada, porque aprendía del aire, del agua, de las flores y de su propia presencia. No se apresuraba, porque no había dónde ir; ya había llegado. Nada le agitaba, porque había superado los apegos. Tenía un excelente sentido del humor y nunca se enfadaba. La gente le veía ir y venir, a todos lados y a ninguna parte. De vez en cuando, compraba algunos alimentos y los ofrecía a las gentes. Le gustaba hacer regalos. Un día, un curioso se le acercó y le preguntó:
>
> —Tú que has renunciado a todo y se te ve tan dichoso, ¿en qué crees?
>
> Sus labios esbozaron una divertida sonrisa y repuso con gran serenidad:
>
> —El sol sale; el sol se oculta. En eso creo.

Cuando la persona ha aprendido a zambullirse en su verdadero yo y sabe conectar con la realidad momentánea en todo su esplendor, no tiene que estar siempre «persiguiendo», puesto que a cada momento está en disponibilidad de encontrar.

38. *Exaltación*

La alegría es un sentimiento maravilloso que restaña viejas heridas abiertas, un bálsamo que tiene un gran poder terapéutico, que otorga una satisfacción muy profunda y que congratula a las otras personas, con quienes tendemos puentes de simpatía y empatía. Pero la euforia y la exaltación no son alegría, no son sereno gozo, no son plácida sensación de vitalidad. La euforia y la exaltación son un extremo, un lado del péndulo que, necesariamente, se va a desplazar al otro lado: el del abatimiento, la anergia, la depresión.

Hay una palabra notablemente fea, pero significativa y utilizada por los psicólogos modernos: ciclotimia. Todos atravesamos ciclos de humor y somos ciclotímicos en cierto modo, pero hay personas que lo son mucho más y su inarmonía o ausencia de ecuanimidad las arrastra de uno a otro lado y sus estados anímicos son sorprendentemente volubles y fluctuantes. Pero sigamos con el ejemplo del péndulo. ¿Recuerdan los péndulos con su correspondiente varilla? Si logramos situarnos con la lucidez de la mente en el extremo superior de la varilla, una parte de nosotros, la expectante, puede mantenerse en equilibrio perfecto aunque los estados anímicos pendulen. De esa manera una parte de uno mismo no se implica en esa ciclotimia y logra mantener (y aquí viene otra palabra no menos desfavorecida) la eutimia, es decir, la armonía o estabilidad.

Del mismo modo que el abatimiento es un error básico de la mente puesto que distorsiona la visión, la exaltación tampoco deja de serlo, porque nos inclina de forma compulsiva

hacia el otro extremo y tiñe de subjetivismo nuestras percepciones y nuestros juicios. No es alborozo, no es contento, no es dicha, es un estado que provoca ansiedad, roba la quietud interna y frustra la visión clara y la objetividad. Cuando hablamos de los errores básicos de la mente (¡atención!) no los estamos analizando de acuerdo con modelos éticos o morales, sino con actitudes psíquicas sanas o insanas y, por tanto, propiciadoras de lucidez mental o de embotamiento mental y errores de percepción o cognición, o ambos, que inducen después a procederes más equivocados e incorrectos, y no nacidos de la reflexión lúcida y la libertad interior. En este sentido, la exaltación puede resultar un filtro mental que perturba la visión y un estado anímico que induce a la inestabilidad emocional y afectiva.

Cuando la ciclotimia es un trastorno definido, hace pasar a la persona por graves estados de manía y depresión; pero no estamos enfocando el tema desde un punto de vista tan estrictamente clínico. Todos sufrimos fuertes variaciones anímicas y tenemos que irlas armonizando, es decir, reeducándolas un poco y conciliándolas, logrando así un estado de fecundo equilibrio (lo que no quiere decir en absoluto perder la riqueza de nuestra polivalente personalidad) desde un eje interior que nos reporte coherencia y sensación de sosiego y plenitud.

39. *Proyección*

Este fenómeno de distorsión de la mente que es la proyección fue ya descubierto por los grandes psicólogos hindúes hace milenios, hasta tal punto que los mentores espirituales han ido relatando numerosas historias al respecto a sus discípulos para prevenirles contra el mismo y precisamente recurriremos a una de estas narraciones por lo que tiene de aleccionador. Pero adelantemos que la proyección es, como su nombre indica, *proyectar* sobre lo que vemos, sentimos o vivimos lo que hay dentro de nosotros, como temores, ansiedades, anhelos, juicios y prejuicios, suspicacias y sospechas. Así no se percibe o se ve lo que es, sino aquello que uno cree percibir o ver.

> En una ocasión —y ésta es la historia— un santo se sentó al borde de un camino y entró en éxtasis. Pasó por allí un ladrón y al ver al hombre se dijo: «Sin duda que éste es un ladrón que está aquí disimulando. Voy a irme corriendo, no sea que cuando vengan a buscarle a él me atrapen también a mí.» Poco después pasó por allí, dando tumbos, un borracho. Cuando vio al hombre sentado en el suelo, se dijo: «Éste está tan borracho que no puede ni tenerse en pie», y se fue dando traspiés. Un tiempo después pasó por el lugar un yogui y en seguida se percató de la santidad del hombre; se sentó a su lado y se puso a meditar en su compañía.

Cada persona tiende a proyectar lo que reside dentro de ella. Unas veces lo que anhela ver; otras lo que le gustaría ver; muchas lo que teme ver; no pocas lo que supone que debe ver o aquello que le dictan y condicionan sus modelos mentales, estrechas miras y coagulados puntos de vista. El antiguo adagio reza: «El ladrón sólo ve en el santo su cartera.» No es nada fácil disponer de una psicología equilibrada y una visión despejada que nos permitan conectar con lo que es y verlo tal cual. Muchas veces, el primer fallo se produce en la percepción, que está empañada, y el segundo en la interpretación demasiado esclerótica o condicionada. ¡Cuántos errores se cometen por este fenómeno de la proyección e incluso cuántas injusticias! Este velo de la mente hace que muchas veces tomemos a las personas por lo que no son; otras nos levantan injustificadas antipatías o críticas.

Al proyectar nuestros propios contenidos anímicos, vemos sólo a través de ellos, e incluso queremos imponer nuestras opiniones y deseos proyectando que todas las personas deberían compartirlos con nosotros. Muy a menudo la persona tiende a proyectar también sobre los demás partes de sí misma, viendo en los otros lo que en sí misma está, y entonces experimenta una simpatía muy viva sobre esos aspectos que cree que posee la otra persona, aunque en realidad son aspectos propios proyectados en los otros.

El mejor antídoto contra la proyección es el autoconocimiento, pero además uno debe examinarse a menudo para ir descubriendo los modelos que proyectamos con frecuencia sobre los demás. También hay que saber refrenar nuestras descontroladas emociones primarias, que salpican la percepción, la visión y la interpretación, y al final nos impiden captar lo que es su modo verdadero de ser. Si además esas emociones nucleares son insanas o venenosas, sólo proyectaremos sobre los demás un montón de basura. Toda intención y entrenamiento que nos ayude a ordenarnos psicológicamente, conocernos

y clarificar la visión serán medios muy útiles para ir superando el fenómeno de proyección, que a veces nos lleva a ser tan injustos, desabridos o nocivos.

Muchos tipos de meditación, basados en la percepción pura mediante la aplicación de la atención sin juicios ni prejuicios, van clarificando en grado sumo la percepción misma y desencadenando una visión más cabal y clara. El equilibrio de la mente y el ánimo estable colaboran a superar el fenómeno de proyección. La atención vigilante en la vida diaria también nos servirá de apoyo para descubrir los fenómenos de proyección e irlos superando. La mente descontrolada reacciona con demasiada frecuencia prendida de las redes de la proyección, sin ver ni apreciar lo que es. También la proyección tiene su origen, como tantos otros estados mentales distorsionados, en la ignorancia básica o confusión mental, de modo que si ésta es abolida, la mente, clarificada, tenderá menos a proyectar.

40. *Distorsión*

Todos los errores básicos de la mente a los que venimos refiriéndonos crean distorsión mental, pues se enfocan los acontecimientos externos o situaciones internas a través de una lente equivocada. Pero, además, existe en la mayoría de los seres humanos, en mayor o menor grado, una tendencia a distorsionar, del mismo modo —por poner un burdo ejemplo— que cuando introducimos un bastón en el agua nos parece quebrado aunque no lo esté. La ingobernabilidad del pensamiento, los desordenados contenidos anímicos, los miedos y aprensiones, las ideas y opiniones, las exigencias y expectativas, la incoherencia del material subconsciente, todo ello y mucho más tiende a distorsionar la apreciación y el enfoque mental. Una persona estable psicológica y mentalmente, con una mente bien gobernada y concentrada, que ha superado condicionamientos psíquicos y ha reeducado su pensamiento —liberándolo de ofuscación, avaricia y odio—, está más capacitada para apreciar los acontecimientos externos o las situaciones mentales, haciéndolo con mayor cordura, claridad y precisión.

Uno de los factores mentales que más tienden a distorsionar la cognición es sin duda el de la reactividad, al que ya nos hemos referido brevemente. Merece una investigación un poco más profunda porque ocupa un lugar muy grande en nuestras vidas y nos causa mucho daño propio y ajeno, siendo resultado de la ofuscación y, a su vez, sumando ofuscación. No hay que confundir la respuesta con la reacción. La respuesta se

produce en el momento, pero la reactividad prosigue, a través del pensamiento descontrolado, en el futuro. El clásico ejemplo: alguien te insulta una vez, pero tú sigues recordando el insulto, sintiéndote mal por ello y tratando de vengarte, con lo que sigues experimentando el dolor mucho más tiempo, arrastrándolo sin necesidad y convirtiendo, según el dicho popular, «el grano de arena en una montaña». La reactividad, que prosigue por el alborotador y aturdidor pensamiento y que enraíza en el lado neurótico de la psique, va creando en la persona un fermento de mayor confusión mental, de donde todo proceder que surja será casi siempre igualmente confuso. En tales situaciones, lo mejor es tener paciencia y esperar que la reactividad cese y las turbias aguas de la mente se remansen y clarifiquen.

Como ya hemos dicho, Buda no se alteraba, mantenía su inconmovible sosiego y la semisonrisa en los labios, porque sabía suspender la reactividad. La reactividad se retroalimenta por las tendencias desmesuradas de avidez y odio. Como él mismo dijera : «La avidez, el odio y la ofuscación, amigo, hacen al hombre ciego, obcecado e ignorante; destruyen la sabiduría, entrañan la angustia y no conducen a la Liberación.» Si nos estudiamos y vigilamos un poco, para irnos conociendo, nos daremos cuenta de hasta qué punto somos reactivos, sea con inclinación hacia (apego) o con rechazo de (aversión). Mientras haya dosis muy elevadas de reactividad, el entendimiento estará gravemente distorsionado; cuando el apego es muy intenso (como en el enamoramiento, por ejemplo), la distorsión puede alcanzar niveles muy notables; lo mismo cuando el rechazo es muy acentuado y engendra resentimiento y odio.

El sabio se mantiene incólume en su ánimo. De ahí que su mente tienda mucho menos a distorsionar tanto al percibir como al conocer o al analizar y reflexionar. Se evita así muchos sinsabores y problemas y está en el ocuparse, pero no en el

preocuparse, evitando reactividades desmesuradas y neuróticas que generan tanto daño y ofuscación. No permite que su ánimo se turbe ni enturbie por inútiles y feas reactividades. Si le insultan o le alaban, permanece sereno, pues sabe que no hay, además, nadie en el mundo que no sea alabado e insultado. Mantiene su sabio autocontrol y no deja que se desarrollen en su mente estados de avidez y odio. Mediante el esfuerzo consciente, la diligencia, la autovigilancia, la práctica de la meditación, la aplicación de la atención consciente y la ecuanimidad en la vida diaria, podemos ir siendo menos reactivos y conseguir que nuestra mente no esté siempre azotada y zarandeada por las reactividades *ad infinitum*.

Para ello será útil toda disciplina mental que nos ayude a tener una mente más gobernada, más concentrada, más estable y menos voluble e indócil. Porque el gobierno del pensamiento (que es tan neurótico y reactivo y tiende a acarrear las experiencias negativas que condicionan memorias dolorosas) es necesario; todos los sabios de la antigüedad insistían constantemente en la necesidad de aprender a dirigirlo, sabiendo que una mente controlada es una amiga que procura dicha, pero que una mente descontrolada es el peor enemigo y nos produce un estéril desconsuelo. Mediante la meditación sentada se aprende a evitar reacciones anómalas y la persona es capaz de situarse, como diría Muktananda, en el centro del dolor y del placer, con sosiego y equilibrio. Buda explicaba:

«La meditación, apoyada por la virtud, produce muchos frutos, proporciona muchas ventajas. La mente, sustentada por la sabiduría, queda absoluta y totalmente libre de la intoxicación de los deseos sensuales, del devenir, las opiniones y la ignorancia.» (Los lectores interesados en la práctica de la meditación pueden consultar mis anteriores obras: *Terapia espiritual* y *El dominio de la mente*, publicadas por esta misma editorial.)

Una forma de distorsión extrema es la mitomanía. El mitómano no sólo distorsiona lo que ve, sino que al expresarse distorsiona por completo el hecho. También las emociones primarias muy activas (como los celos, la envidia y la ira) son sumamente distorsionantes. Son también causa de distorsión la vehemencia o desmesurada impaciencia, el deseo compulsivo y muchas formas de miedo o temores muy variados. Todos estos factores son como velos que enturbian la visión o la falsifican y la mayoría de las veces, inevitablemente, condicionan el comportamiento. Del mismo modo que hay personas que tienen una visión muy distorsionada, las hay que tienden a distorsionar los hechos con sus palabras, con absoluta ausencia de precisión y toda clase de exageraciones o despropósitos.

El pensamiento correcto, el discernimiento agudo y claro, la reflexión consciente y la disciplina mental son, sin duda, grandes antídotos contra la tendencia a distorsionar y las reacciones anómalas. También lo son una mente menos cargada de ideas equivocadas y prejuicios, más flexible y abierta, capacitada, pues, para observar más libre y panorámicamente. La distorsión turba el juicio y conduce al disparate; la claridad purifica el juicio y conduce a lo correcto. En el *Katha-Upanishad* se encuentra una parábola muy antigua que ha sido utilizada en distintas tradiciones, aunque su origen es sin duda la India. Es la parábola de la carroza:

> Debes considerar el Yo real como si fuera el dueño de la carroza y el cuerpo la propia carroza. El discernimiento puro (sabiduría discriminativa) es el conductor, y la mente, las riendas. Se dice que los sentidos son los caballos; los objetos de los sentidos la ruta que siguen. Los sabios denominan al Yo vinculado a los sentidos y a la mente «el que goza». Para una persona ignorante, de mente siempre indisciplinada, sus incontrolados sentidos son como los rebeldes caballos de un auriga. Pero para

una persona sabia y de mente siempre disciplinada, sus sentidos son como los disciplinados caballos de un auriga. Aquel que carece de comprensión clara, siempre distraído e impuro, no alcanzará el más elevado estado, sino que continuará sumergido en lo fenoménico. Pero aquel que comprende, siempre atento y puro, alcanzará el estado de Liberación.

En el trabajo para disipar los errores de la mente y obtener una visión más despejada y constructiva, como custodios de la mente y medios para purificar la percepción, la cognición y la interpretación, siempre son necesarias la atención consciente y la ecuanimidad. Mediante ellas iremos dejando de «imaginar como equivocado lo que no es equivocado y como no equivocado lo que sí lo es». Son fuerzas equilibrantes, reguladoras y purificadoras de la mente a las que todos podemos, con un poco de práctica y de paciencia, recurrir.

41. *Racionalización*

Antes de ser seres racionales, hemos sentido y respirado. Antes de que nos engulléramos en los conceptos, hemos morado en la sensación y el sentimiento, sobre los que se han ido construyendo las ideas. Antes de que la mente comparase, midiese, analizase, etiquetase y rotulase, percibía con su infantil inocencia, sin disecar la vida, con frescura, sin asesinar la experiencia con toda clase de mediciones, analogías y comparaciones. No se trata de que volvamos al estado preconceptual: no es posible ni deseable; pero sí de que podamos emerger un poco de esa tela de araña que nos atrapa y que es la de los conceptos, ideas y etiquetas. Dejamos a veces de ser seres «sintientes» para convertirnos en seres llamados «racionales». Dejamos de sentir para racionalizar; de vivir para pensar; de amar para rentabilizar.

Una cosa es la razón bien encaminada y utilizada y otra bien diferente el error básico de la mente que es la racionalización, que se convierte muy a menudo en un escapismo, un subterfugio e incluso un pretexto para no encarar las situaciones como son, para no vivenciar los sentimientos como devienen y para tratar de enmascarar, con «razones» e intelectualismos, lo que debería confrontarse sin esos «diques» o enmascaramientos.

Mediante la racionalización la persona puede llegar a traicionar sus mejores sentimientos o a escapar de situaciones que podrían ayudarle a crecer interiormente. La racionalización o utilización neurótica de los conceptos es un escape muy sutil y

mucho más peligroso y sofisticado en personas con un brillante intelecto, que son las que más y mejor pueden engañarse a sí mismas. La racionalización, además, le impide a la persona verse tal cual es y tal cual es sentirse y, por si fuera poco, la desvía en sus intentos de llegar a la raíz de sus dificultades o le impide siquiera reconocerse que esos obstáculos están en sí mismo. La propia racionalización que tantos autoengaños puede configurar es uno de los más sutiles autoengaños. La persona busca razones para todo, incluso para ocultar o pretextar su propia neurosis, y la propia racionalización se torna una tentativa neurótica de escapar o aliviar la tensión y la angustia. La racionalización se convierte en una defensa narcisista, que puede enquistar psíquicamente y conducir al sujeto a «racionalizar» la vida en lugar de vivirla.

La persona se empeña en racionalizar sus vivencias, sus tendencias instintivas, sus pulsiones anímicas, sus anhelos y aversiones, e incluso sus mejores potencias espirituales o fuerzas emocionales. Al reducirlas a la racionalización las diseca, y también se diseca anímicamente a sí misma, e incluso puede llegar un momento en que no se permita sentir ni sentirse. Se da este error básico de la mente en personas muy autoexigentes o controladoras, y también en aquellas que se niegan a aceptar sus pulsiones instintivas y emocionales o sus deseos o sentimientos. Se incurre entonces en el truco de querer explicarlo, o explicárselo a uno mismo, todo con conceptos e ideas, en suma, con racionalizaciones. Este error básico puede conferir a la persona cierta cohesión interior, por supuesto neurótica, o procurarle un sentido de integración, pero que es precario. En realidad, uno no quiere aceptar lo que siente, y el modo de evitarlo es reduciéndolo a lo conceptual o racional. Hay una negación a los propios sentimientos o deseos y, por tanto, un rechazo inconsciente a los lados más primigenios de uno mismo. La persona, en el afán de dominar su intensidad psicoemocional, recurre al meca-

nismo autodefensivo de «enfriarla» mediante la racionalización, tratando de explicarlo y disecarlo todo a través del pensamiento y la comprensión intelectual.

La esfera afectiva es muy rica y muy valiosa y hay que aprender a armonizarla, reencauzarla y conocerla, pero no falsearla ni mucho menos negarla o desvirtuarla. La esfera afectiva contiene el tono o humor, los afectos propiamente dichos, las emociones, los sentimientos y las pasiones o pulsiones instintivos. Muchos asesinan lo mejor de su vida afectiva por reducir todos sus movimientos afectivos a la explicación intelectual o la racionalización; además, las «razones» de las que se sirve el individuo al racionalizar no son nada fiables y están tan sólo jugando un papel psíquico autodefensivo, de escape o amortiguador. El secreto no está en enmascarar o reprimir o servirse de autoengaños y subterfugios con respecto a nuestros sentimientos o impulsos más profundos, sino en aprender a conocerlos y a vivirlos con sabiduría y sin castrarlos con supuestos análisis intelectivos.

Muchas tendencias de racionalización no son otra cosa que tentativas por frustrar la espontaneidad o modos de «encajar» en modelos o ideas que se nos han inculcando y que es necesario saber «descodificar» con valentía, aprendiendo a vivir desde uno mismo y sus sentimientos, y no desde los deseos o sentimientos de los otros.

Cuando los antiguos taoístas nos invitaban a ser fieles a la naturaleza del momento, nos estaban ya previniendo contra ese afán de racionalizar que asesina la vida, roba la espontaneidad, nos somete a la servidumbre de las explicaciones intelectuales y son, finalmente, falaces al ser aplicadas donde no deberían serlo. No podemos desenvolvernos con armonía ni dejar que nuestras mejores potencias de libertad interior broten si estamos engañándonos y limitándonos mediante racionalizaciones o intelectualizaciones que le roban la savia, el sentido y el néctar a la propia vida.

Los maestros saben muy bien que a veces la persona se enreda en intelectualismos y disquisiciones metafísicas irresolubles a través del mero intelecto y que ello desvía la energía hacia terrenos estériles, en lugar de ser encauzada con sabiduría. Por ello cuando uno de estos discípulos fue a visitar a su mentor y le preguntó quién sostenía el mundo, éste le respondió:

—Ocho elefantes blancos.

Pero el discípulo no se dio por vencido y volvió a preguntar:

—¿Y quién sostiene a esos ocho elefantes blancos?

Pero el mentor no cedió al juego y repuso tranquilamente:

—Otros ocho elefantes blancos.

42. *Contracción*

Llegó el vendaval y la gruesa pero rígida, contraída, rama del árbol se quebró, pero he aquí que el lirio no sufrió, por su flexibilidad pasmosa, ningún daño. Cayó desde un piso alto un gato pero supo amortiguar el golpe, sin contraerse, y salvó la vida. La contracción y la rigidez son muerte, en tanto que la elasticidad y la fluidez son vida. Del mismo modo que un cuerpo puede ejercitarse para ser más flexible, tenemos que adiestrarnos para ser psíquicamente más elásticos, permeables, porosos y fluidos. Saber soltarse, abrirse, expandirse y fluir no es nada fácil, y menos en una cultura de autodefensas y atrincheramientos psicológicos.

Cuando el agua fluye permanece límpida, pero cuando se estanca se vuelve sucia y pestilente. Hay que ejercitarse en saber fluir, pero consciente y lúcidamente —y no de forma atolondrada—, y saber encontrar puntos de menor resistencia para seguir fluyendo por el río zigzagueante de la existencia, evitando inútiles fricciones que generan tanto malestar propio como ajeno y que, a menudo, no son otra cosa que inflexibilidad temperamental o anímica o insensatos reforzamientos del ego.

No es fácil desbloquearse y abrirse. Nos encerramos en nuestro capullo de autodefensa, en nuestra torre de marfil, y nos contraemos mental y psíquicamente. La contracción es signo de miedo, desconfianza y ansiedad y, a su vez, crea más miedo, desconfianza y ansiedad. Hay un yoga que se denomina coloquialmente el yoga de la apertura y la vida cotidiana, que consiste en saber ser más flexible y distendido en la

vida diaria y en la relación con las otras personas. La contracción se torna una armadura y una cárcel. Al poner barrotes a nuestro alrededor nosotros somos los prisioneros. Hay una historia:

> Era un preso que miraba a través de los barrotes de su ventanuco y se reía de todos los que pasaban por afuera. Le preguntaron cuál era el motivo de sus carcajadas y dijo:
>
> —Pero ¿es que no veis a todos esos encerrados detrás de estas rejas?

Cada vez que nos contraemos o bloqueamos psíquicamente nos estamos autodefendiendo y parapetando, pero en realidad no hacemos otra cosa que ponernos corsés psicológicos a nosotros mismos y empantanar nuestras fuerzas vitales. Hoy en día hay muchas personas que se refieren a la relajación del cuerpo, pero mucho más necesario es aprender a distender la mente y debilitar los grilletes del ego sobre uno mismo. Cuando el ego no se siente seguro, se atrinchera, se contrae; pero la persona con un yo más maduro e integrado se siente más confiada y distendida. En la medida en que vamos conociéndonos y desarrollándonos más armónicamente, desaparecerán muchos mecanismos de contractura anímica y nos sentiremos menos amenazados y más a gusto. Desde los muchos disfraces temerosos del ego, hay contracción, pero cuando uno se va acercando o estableciendo a su naturaleza más real, hay confianza y distensión. El ego experimenta hostilidad y él mismo se muestra demasiado a menudo hostil, pero cuando crece la confianza en uno mismo y uno aprende a relacionarse mejor con su naturaleza genuina, las potencias e impulsos de hostilidad se tornan de generosidad, benevolencia y compasión. Cuando hay compasión sólo hay expansión; cuando hay odio hay contracción.

La contracción es resultado del miedo, la inseguridad, el sentimiento de amenaza, la desconfianza y otros muchos factores. Su antídoto es la fluidez, la distensión, la confianza, la naturalidad y el sentido de la inteligente adaptabilidad. El comportamiento del domador de la siguiente historia nos aleccionará al respecto de cómo ir superando la contracción y los numerosos bloqueos emocionales que padecemos.

Era tal su fama de insuperable domador y de su capacidad para dominar en la pista a una docena de leones, que llegó a oídos del visir que, incrédulo, quiso comprobarlo por sí mismo y le hizo llamar, pidiéndole que montase un espectáculo con sus leones. El día del espectáculo, ante el asombro creciente del visir, el domador fue manejando con pasmosa facilidad y habilidad a la docena de leones. Las fieras obedecían cada una de sus órdenes como perros pastores, y el domador se movía entre las fieras con gran tranquilidad, hacía saltar a un león, abrazaba al otro o introducía la cabeza en sus fauces sin el menor recelo. Después del espectáculo, el visir, muy gratamente sorprendido, llamó al domador y le dijo:

—Ahora comprendo por qué tu fama se ha extendido por todas partes. No he visto nunca nada igual, pero di: ¿cómo has logrado dominar a estas fieras?

—No ha sido difícil, señor —repuso el domador—. Lo he conseguido haciéndome su amigo. De hecho creo que me tienen por uno de ellos y que formo parte de su manada... aunque sea un león un poco extraño y que camina de pie. He intentado siempre moverme entre ellos con tranquilidad e imitar sus juegos como si fuera un animal más. He fluido con ellos, distendido, para no despertar su recelo ni temor. De ese modo no se han sentido amenazados. Al comportarme con naturalidad, sin miedo, sin contraerme, han confiado en mí y

nunca me han atacado. No se sienten amenazados. En suma, señor, he puesto en práctica la no resistencia y la facultad de adaptación.

Saber controlar (conciencia clara y autovigilancia) y, sobre todo, saber soltar (destensarse y desbloquearse, para que así fluyan con libertad nuestras mejores energías).

43. *Dependencia*

Dependemos del panadero, el lechero, el fontanero. En su día dependimos de una benefactora que fue nuestra madre y nos ayudó mientras éramos bebés y luego adolescentes; en las postrimerías de nuestra vida habremos de depender de alguien que nos preste un poco de ayuda. Dependemos del agua que sacia la sed y del aire que llena los pulmones. Somos seres dependientes en cuanto que formamos parte de una totalidad, de un ecosistema, de una sinergia. Hasta un ermitaño depende de la leche de su cabra o del árbol que generosamente le da su sombra. Pero ¿no hay ya demasiadas e inevitables dependencias para buscar las innecesarias? Cada vez que dependemos, esa misma actitud aferrante que genera la dependencia equivoca la cognición, y no nos conduce a actuar libre y ecuánimemente. Estamos refiriéndonos, obviamente, a la actitud anímica o tendencia, a veces rayana en la neurosis o la morbidez, que es la dependencia, sea ésta de una persona, sustancia, objeto o situación.

Toda dependencia roba la libertad interior, frena las potencias naturales de autodesarrollo y enquista psicológicamente. Cuando la dependencia es intensa se produce un distanciamiento del yo verdadero y se ponen todas las energías en insuflar el lado tendente a la dependencia de la personalidad; por eso la persona se debilita hasta convertirse en psíquicamente famélica. Se depende porque se desplaza el propio yo al sujeto u objeto del que se depende, muchas veces porque la dependencia misma juega una función psicológica de falso «alivio» o amortiguación de

la angustia, que se experimenta en menor grado si la persona sitúa su yo en otra persona u objeto, vaciándose de sí misma, lo que puede producir una arriesgada alienación. Tendríamos en este sentido que decir que no depende el que quiere, sino el que no puede evitarlo porque anidan en él fuerzas ciegas que le inducen a esa dependencia mórbida o patológica, desplazando su sentir al sentir de otro y sus deseos a los deseos de la otra persona, si la dependencia es de un ser humano.

Otro tipo de dependencias se convierten en un escape o amortiguador peligroso del propio sentimiento de inferioridad, la inseguridad, el miedo y la angustia vital, y el individuo escapa de sí mismo recurriendo al alcohol, el juego, las sustancias tóxicas u otros «recursos» menos nocivos pero que también son un escape y un renovado juego al escondite con uno mismo.

Las dependencias se ponen muy de manifiesto en el escenario de las relaciones humanas, sobre todo si son afectivas, sean éstas paterno-filiales, fraternas, de amistad o de pareja, pero es en este último ámbito donde muchas veces más impera esta orientación patológica, y se puede llegar a grados muy intensos de dependencia, asociados o no con docilidad, obediencia ciega e incluso abyección. La persona dependiente adquiere su propio peso específico mediante el peso específico de la otra persona; se adhiere a ella y de ella «se cuelga» y en ella halla su sentido y razón de ser e incluso su centro de gravitación, desplazado a la otra persona. Hay dependencias que llegan a ser muy patológicas y una carga psíquica tanto para el que depende como para la persona que despierta esa dependencia. Se pueden dar en tales casos relaciones establecidas en actitudes sadomasoquistas, donde una persona se entrega con docilidad y la otra la somete de forma implacable. Esa tendencia de docilidad viene dada por inseguridad, un ego dividido, carencias afectivas, sentimiento de irresponsabilidad, miedos muy diversos, baja autovaloración y la necesidad de encontrar en otra u otras personas un terreno seguro y a salvo que no se

puede hallar en las movedizas áreas de la propia personalidad. Esa dependencia también surge entre inmaduros discípulos y sus maestros y, por supuesto, en todas esas personas que tienen necesidad de adscribirse a un grupo que les dé la coherencia de la que carecen o cierta ilusión de solidez para su ego fragmentado, desplazando la responsabilidad y la capacidad de elección al grupo y poniendo sobre el mismo las motivaciones que deberían ser personales e individuales.

De esa dependencia mórbida, que crea graves distorsiones mentales y emocionales en la persona, se sirven la mayoría de las organizaciones e instituciones políticas, sociales y religiosas, girando todos como un satélite alrededor del líder, cuando este mismo muchas veces es también peón o incluso cautivo de la propia organización.

Desde la dependencia no puede haber libertad, ni frescura de mente, ni visión clara, ni genuina capacidad para optar y responsabilizarse, ni armónico crecimiento interior ni soberanía sobre uno mismo. Se nace libre y uno se empeña en ser esclavo.

En la medida en que una persona emprende la autorrealización y va poco a poco superando la alienación de su yo y desplazándose a su yo más profundo, no necesita hallar refugio en otras personas, sino que lo encontrará en sí misma y podrá establecer relaciones sanas de cooperación e interdependencia, y no de dependencia mórbida o de afán de dominio y sometimiento.

La libertad interior se gana. No pasa por la dependencia, sino por la realización personal, que coopera en la realización de los otros. La necesidad de dependencia es una tendencia neurótica, que va remitiendo a medida que la persona va conociéndose, apreciándose y realizando sus potenciales internos. Psicológicamente nadie nos puede dar lo que no tenemos; el desarrollo de uno mismo compete a cada uno de nosotros y la dependencia no hace otra cosa que abortarlo y hacerle creer al individuo en una seguridad ficticia, depositada en la ósmosis con la otra u otras personas.

44. *Sentimiento de soledad*

La vida es una senda. Para unas personas es más larga y para otras lo es menos, pero para todos surge del punto llamado nacimiento y concluye en el punto llamado muerte. Con desigual fortuna hollamos esa senda a lo largo de unos años. Somos viajeros por la Vía Láctea. Muchas personas a la vez pueden caminar por esa senda (hay muchos coincidentes vitales), pero cada uno tiene sus ansiedades, sus miedos y pesares, sus alegrías y sus gozos, sus reacciones. Millones de soledades caminando por la Vía Láctea. La soledad es un hecho. Aunque durmamos con diez personas en una habitación, cada uno se duerme en sí mismo y tiene sus sueños. La soledad es inevitable. A veces uno se pregunta: ¿se sentirá un árbol solo? También me he preguntado muchas veces por el sentimiento de soledad de los animales.

La soledad significa que nos sentimos solos aunque estemos acompañados de millones de seres. Mientras uno se sienta separado, hay soledad, hay angustia, hay miedo. Quizá la ola, mientras se siente aparte del océano en el que siempre está inmersa, sienta soledad. ¡La soledad de la ola! Muchas veces el sentimiento exacerbado de soledad se intensifica porque no nos encontramos lo suficientemente bien en nosotros mismos o porque experimentamos tristeza o tedio cuando nos hallamos a solas o porque no sabemos utilizar esa soledad como herramienta para conocernos, sentirnos y enriquecernos o llevar a cabo con motivación cualquier actividad.

Hay que saber asumir la soledad e integrarla en la propia vida, sin resistirse inútilmente a ella, pues entonces se gene-

ra el sentimiento de soledad que puede, a su vez, dar paso al sentimiento neurótico de soledad, consistente en no poder permanecer con uno mismo y tener que utilizar toda suerte de escapes para mitigar ese sentimiento de pesadumbre o impotencia. La soledad nos puede ayudar a sentirnos y vivirnos a nosotros mismos más íntima e inmensamente, desalienándonos y enseñándonos otro modo de percibir, sentir y experimentar. Hay que ejercitarse para estar bien en soledad y en compañía, y comprender que el problema no es la soledad, sino si la misma engendra un sentimiento de penumbra y malestar.

La soledad también puede ser muy creativa y constructiva y unos minutos diarios de real soledad, sin escapismos de ningún tipo, nos ayudan a desconectar, a recoger la mente en sí misma y a sentir nuestro yo verdadero e incluso desenmascarar aquello que lo esconde y oculta. La soledad es una ocasión muy especial no sólo para conocerse y sentirse, sino también para equilibrarse, sosegarse y desarrollar la creatividad de cualquier orden o cualquier tipo de aprendizaje.

45. *Idolatría*

La idolatría es un fenómeno más común de lo que pueda pensarse y en toda persona hay una tendencia a idolatrar o a contemplar a alguien que se admira con una actitud mayestática. Son muchas las personas que necesitan tener ídolos o crearlos, aunque éstos, como todo el mundo, tengan el techo de cristal y los pies de barro. Si realmente en esta sociedad hay ídolos es porque hay personas con marcadas tendencias a idolatrar y poner en un pedestal a aquellos que admiran o que les sirven de patrón ideal o que consideran superiores por determinadas razones. El que tiene esa tendencia, obviamente, nunca ve a la persona que idolatra o idolatrada como tal, sino a través de las lentes de su idolatría, con lo cual se da el hecho curioso y paradójico de que no tiene la menor idea de cómo es en realidad el idolatrado y le adjudica cualidades de las que muy probablemente carece, invistiéndole de «adornos» que la persona que idolatra querría seguramente tener en sí misma.

Hay gente que se extravía en una absurda admiración de los otros porque su psicología lo necesita, bien como motivación —aunque infantil e incluso absurda—, bien como medio de compensar —aunque fuera patológicamente— las propias carencias o deficiencias. Cuanto más madura es la psicología de un individuo, menos necesita éste idolatrar o poner sobre un pedestal a otros, puesto que sabe admirar equilibradamente y reconocer la superioridad de otras personas en su campo, pero sin que ello despierte esas tendencias idolatrizantes y pueriles.

Como el fenómeno de la idolatría es un engaño y una

ilusión, la persona que idolatra a otra puede en un momento dado desencantarse de ella, tan sin aparente razón como se encantó, y bajarla del pedestal o incluso subestimarla y menospreciarla. Este fenómeno se produce con no poca frecuencia en relaciones de enamoramiento, cuando el propio enamoramiento enceguece a la persona, que proyecta sobre el objeto amoroso todo tipo de atributos que no le pertenecen; al descubrir que no los tiene, el idólatra puede desilusionarse y el enamoramiento se esfuma de la noche al día. También las masas nos tienen bien y tristemente acostumbrados a la idolatría de líderes o las denominadas personas famosas, en la necesidad de motivar así sus pobres existencias anímicas, encontrar un estímulo exterior e insustancial e incluso vivir vidas ajenas o vivir la propia sólo en función de la del líder o persona célebre.

Ni que decir tiene que el idólatra no ve que lo es y no sabe que su mente está siendo turbada por este error básico. Además, el idólatra tiene una necesidad de hallar su propia identidad en otro, lo que le debilita y le extravía en la búsqueda de su identidad. Esta sociedad se ha tornado una experta en crear ídolos de barro o cartón, que son magníficas herramientas de ingresos, poder y manipulación, si bien no puede pasarse por alto que quien te entroniza con facilidad, con la misma facilidad te desentroniza.

Cuando la psicología de la persona ha madurado lo suficiente, ésta no tiene necesidad ni de admirar para amar ni de crear ídolos, y aprecia a las personas por lo que son en sí mismas y no por sus adornos sociales y sus habilidades. Es propio del niño idolatrar, pero no del adulto, que si ha ido progresando armónicamente en su interior tampoco tendrá necesidad de identificarse con líderes o guías, ni con organizaciones o instituciones, porque aprenderá a respetar lo mejor en los otros y saberlo ver e incluso aprender de ello, pero también a recuperar lo mejor de sí mismo y poderle dar a su vida un sentido por lo que él mismo es y no por lo que los otros son y él tiene que idolatrar.

46. *Susceptibilidad*

La visión cabal consiste en ver lo que es. Cuando se ve lo que es, se procede en consecuencia. Buda gustaba de decirles a sus discípulos: «Acude y mira.» No les indicaba que acudieran y sospecharan, supusieran o imaginaran. No. Acude y mira. Mira lo que es; observa lo que sucede; contempla lo que surge. Pero la persona susceptible ve lo que teme ver o lo que su pensamiento confuso y lábil le induce a ver. Detrás de la susceptibilidad hay inseguridad, un ego fácilmente vulnerable, miedo a ser desvalorizado o negado, y todo ello actúa a modo de distorsionante filtro, pues la persona interpreta muy a menudo de acuerdo con sus propios temores de ser menospreciada o desconsiderada, y ve indicios de tales conductas aunque para nada existan.

La susceptibilidad lleva a la sospecha, la desconfianza y, a veces, por reacción, a una hostilidad contenida o manifiesta. La susceptibilidad hace a la persona muy vulnerable y reactiva y todo afecta a su tono vital. Muchas veces la susceptibilidad entronca con la suspicacia o tendencia a sospechar o recelar; pero por lo general se debe a que la persona se sabe o se siente insegura o teme ser vejada o tratada con desconsideración y reacciona de una manera que en el lenguaje coloquial calificaríamos de «quisquillosa», aunque muchas veces no se evidencie la reacción o se simule o enmascare, pero la respuesta psíquica asoma. Repetidas reacciones de susceptibilidad desgastan psíquicamente a la persona, le roban el buen talante, agrian su humor y contaminan nocivamente las relaciones. Un exceso de

susceptibilidad nubla el entendimiento y perturba las relaciones humanas. En la medida, empero, que la persona se siente más segura en sí misma y no necesita parapetar ni afirmar su ego, ni tiene la necesidad de ser avalada o afirmada, la susceptibilidad disminuye o desaparece por completo.

La susceptibilidad a menudo entronca con el orgullo neurótico o malentendido, porque todo aquello que la persona siente o piensa que la cuestiona o pone en tela de juicio, la hace reaccionar desmesuradamente. Hay una falta de confianza en uno mismo y un deseo más o menos oculto de ser reconocido, afirmado y acogido, aunque, paradójicamente, la conducta de susceptibilidad crea muchas veces rechazo en las otras personas, debido a las reacciones impropias de la persona susceptible. También la persona susceptible se siente a menudo muy desgraciada o desconsiderada cuando piensa que no se aprecian sus valores o cuando interpreta que no se le presta la atención debida o cuando supone que está siendo motivo de burlas o, en el peor de los casos, de vejaciones. La susceptibilidad causa mucho dolor innecesario al que la padece, y muchas veces se torna una grave limitación en la relación afectiva, pues el susceptible tiende a bloquearse o encerrarse en sí mismo y no se comporta de modo espontáneo y natural. No es raro que en el fondo la persona susceptible no se guste a sí misma o disponga de una baja autoestima y entonces esté proyectando sobre los demás actitudes de desconsideración que no son más que el reflejo de su propio menosprecio o inconsciente autodesdén.

En la medida en que la persona recupere su genuina autovaloración y esclarezca su discernimiento, tornándose menos «hambrienta» de consideración, se irá disipando su susceptibilidad o esa tendencia a sospechar que los demás no la tienen en su justa consideración o incluso la ignoran o menosprecian. Si no nos valoramos a nosotros mismos tenderemos a interpretar que los demás hacen lo mismo, o más aún: las personas que inconscientemente se desprecian tienden a pensar

que los demás también los desprecian. La susceptibilidad, como otros muchos de los errores básicos de la mente, frena las potencias de independencia, actitud cooperante y afecto incondicional. La persona susceptible tiene que aprender a confiar en sí misma y en los otros y no a pensar que los demás quieren intencionadamente herirla, mofarse de ella o menospreciarla. Un exceso de susceptibilidad no sólo crea dificultades mentales y emocionales, sino que además termina por enranciar el carácter y la persona puede llegar a desarrollar un sentido mórbidamente acusado de sospecha y, por tanto, de gran desconfianza e inútil hostilidad. En el trasfondo de la psique de la persona susceptible hay también un fuerte temor a ser rechazada, lo que por su fragilidad anímica o su yo inmaduro le puede llegar a producir verdadero espanto.

Cuando una persona no termina de aceptarse por completo a sí misma también desconfía de que los demás le acepten. Incluso si las otras personas evidencian con contundencia su aceptación y aprecio, la persona susceptible puede aún desconfiar o recelar, puesto que al no poder asumirse como tal, su tendencia es la de pensar que los otros tampoco pueden hacerlo e incluso simulan o fingen. Personas que no se han creído en su infancia lo suficientemente queridas o que han sido demasiado devaluadas por las figuras parentales pueden tener muy desarrollada esta tendencia neurótica, que el individuo puede compensar desplegando muchas de sus energías para destacar en cualquier ámbito y así afirmar su ego. No obstante, la mejor manera de aliviar la tensión que genera la susceptibilidad es la de interiormente conciliarse con uno mismo y desde ahí tender lazos genuinos con las demás personas, sin necesidad compulsiva de que nos afirmen o nos apuntalen narcisistamente.

47. *Dramatismo*

Hace muchos años entrevisté a un notable escritor de budismo zen y presidente de la Sociedad Budista de Londres. Se trataba de C. Humphreys, que gustaba de declarar: «¿Acaso no son ya las cosas lo suficientemente tristes para añadirles nuestra tristeza?» Y tenía toda la razón. A menudo no sabemos «descargar» las situaciones difíciles, sino que incluso las complicamos sin necesidad, porque cuando tenemos dificultades internas, sean psíquicas o emocionales, nuestra tendencia es la de amplificar las adversidades o contrariedades en lugar de mitigarlas. Ya el antiguo adagio reza: «La mente tiende a amplificar o atenuar» y depende de la actitud de la mente, del mismo modo que, según se encuentren situadas las bisagras, una puerta abre hacia dentro o hacia fuera.

La tendencia a dramatizar oscurece la visión y perturba la acción. Como se dice coloquialmente, se cargan las tintas. La persona entra en un círculo cerrado. Al dramatizar, sus reacciones son más dramáticas y entonces todavía se dramatiza más la situación. Hay también en todo ello un trasfondo histriónico y a veces incluso histérico, pero lo cierto es que esa propensión le impide a la persona ver la situación imparcialmente y en su justa medida y desorbita las pequeñas contrariedades, convirtiéndolas en enormes. Se crea mucho e inútil sufrimiento propio y ajeno, y digo ajeno porque la persona con tendencia a dramatizar no es fácilmente aceptable o soportable. Esa inclinación a dramatizar distorsiona la visión, agita psíquicamente, produce disgustos innecesarios y frustra la saludable

capacidad de «relativizar» y aplicar el lenitivo sentido del humor. La persona con tal inclinación se torna quisquillosa, irritable, airada, con tendencia a quejarse y sacar todo de quicio, viendo siempre el lado más desagradable de los acontecimientos, incapacitada para el disfrute y menos aún para el aprendizaje vital, sabiendo asumir los acontecimientos.

Todos pecamos un poco de este error básico, sobre todo en aquello que nos compete, pues es fácil reírse cuando otro resbala con una cáscara de plátano pero no cuando nos sucede a nosotros. Sin embargo, es signo y síntoma de salud mental entrenarse en desdramatizar y «quitarle hierro» a las circunstancias desfavorables o situaciones complejas, y además así estamos más capacitados para una visión más cabal y un proceder más equilibrado. La tendencia a dramatizar siempre procura un juicio demasiado parcial y fragmentado. Origina tensiones y sinsabores, arruina la armonía y enturbia la apreciación de los hechos. Hay que entrenarse en la visión clara y más justa, el equilibrio, el buen humor, el carácter agradable, la actitud mental positiva y la confianza en que se puede abordar mucho mejor cualquier inconveniente si no se complica con tendencias dramatizantes, desequilibradas e histriónicas.

48. *Indiferencia*

Así como el desprendimiento saludable, el desasimiento sano y el verdadero desapego son signos de equilibrio mental y emocional, la indiferencia es un error básico de la mente y conduce a la insensibilidad, la anestesia afectiva, la frialdad emocional y el insano despego psíquico. Nada tiene que ver esta indiferencia con ese no-hacer diferencia de los grandes místicos debido a su enriquecedor sentido de unidad que les conduce a conciliar los opuestos y a ver el aliento supremo en todas las criaturas y circunstancias. La indiferencia, en el sentido en el que utilizamos coloquialmente este término, es una actitud de insensibilidad y puede, intensificada, conducir a la alienación de uno mismo y la paralización de las más hermosas potencias de crecimiento interior y autorrealización. La indiferencia endurece psicológicamente, impide la identificación con las cuitas ajenas, frustra las potencialidades de afecto y compasión, acoraza el yo e invita al aislacionismo interior, por mucho que la persona en lo exterior resulte muy sociable o incluso simpática. Hay buen número de personas que impregnan sus relaciones de empatía y encanto y, empero, son totalmente indiferentes en sus sentimientos hacia los demás.

La indiferencia es a menudo una actitud neurótica, autodefensiva, que atrinchera el yo de la persona por miedo a ser menospreciado, desconsiderado, herido, puesto en tela de juicio o ignorado. Unas veces la indiferencia va asociada a una actitud de prepotencia o arrogancia, pero muchas otras es de modestia y humildad. Esta indiferencia puede orientarse hacia

las situaciones de cualquier tipo, las personas o incluso uno mismo y puede conducir al cinismo. Hay quienes sólo son indiferentes en la apariencia y se sirven de esa máscara para ocultar, precisamente, su labilidad psíquica; otros han incorporado esa actitud a su personalidad y la han asumido de tal modo que frustra sus sentimientos de identificación con los demás y los torna insensibles y fríos, ajenos a las necesidades de sus semejantes. También el que se obsesiona demasiado por su ego, sobre todo el ególatra, se torna indiferente a lo demás y los demás, al fijar toda su atención (libido, dirían los psicoanalistas más ortodoxos) en su propio yo.

Unas veces la indiferencia sirve como «escudo» psíquico y otras para compensar las resquebrajaduras emocionales; cuando esta actitud o modo de ser prevalece, la persona tiene muchas dificultades en la relación humana, aunque también, a la inversa, podría decirse que al tener muchas dificultades en la relación humana opta neuróticamente por la indiferencia, lo que irá en grave detrimento de su desarrollo interior, ya que para crecer y que nuestras potencialidades fluyan armónica y naturalmente se requiere sensibilidad, que es la quintaesencia del aprendizaje vital y del buen desenvolvimiento de nuestras potencialidades más elevadas, si bien nunca hay que confundir la sensibilidad con la sensiblería, la pusilanimidad o la susceptibilidad.

Muchas veces la indiferencia sólo es una máscara tras la cual se oculta una persona muy sensible pero que se autodefiende por miedo al dolor o porque no ha visto satisfecha su necesidad de cariño o por muchas causas que la inducen, sea consciente o inconscientemente, a recurrir a esa autodefensa, como otras personas recurren a la de la autoidealización o el perfeccionismo o el afán de demostrar su valía o cualquier otra, en suma, «solución» patológica. En la senda del desarrollo personal, es necesario desenmascarar estas autodefensas y «soluciones» patológicas para que puedan desplegarse las mejores

potencialidades anímicas, que de otro modo quedan inhibidas o reprimidas e impiden el proceso de maduración.

Esta autodefensa que es la indiferencia se acrisola ya en la adolescencia, en muchos niños que recurrieron a la misma para su supervivencia psíquica, fuera por unas insanas relaciones con las figuras parentales o por su exceso de vulnerabilidad en la escuela y en el trato con sus compañeros o por otras muchas causas a veces no fáciles de hallar. Para ir superando este error básico que es la indiferencia, la persona tiene que abrirse e irse desplegando, aun a riesgo de sufrir, pero asumiendo todo ello como un saludable ejercicio para lograr su plenitud y no seguir mutilando sus mejores energías anímicas y afectivas.

49. *Orgullo excesivo*

El ego puede tomar muchos matices y derivaciones; es especialmente hábil en ponerse ropajes y máscaras. Cuanto más ego tiene una persona, más propensa puede ser a experimentar un marcado egoísmo, estando interesada por su propio bienestar e ignorando por completo el de las otras criaturas. También el exacerbado ego conduce al sentimiento de superioridad, la egolatría, la vanidad, la soberbia, el afán de posesividad, la ambición desmesurada y, por supuesto, el orgullo desmedido, del que queremos ocuparnos en este apartado porque se convierte no sólo en un error muy básico de la mente, perturbándola en grado sumo, sino porque puede llegar a dañar muy gravemente las relaciones con las otras personas. Ese orgullo que se torna patológico retroalimenta una ambición desorbitada en muchas ocasiones y nada de lo que pueda conseguir u obtener le es suficiente a la persona, que seguirá queriendo más medios, más poder, más privilegios y más de todo, aun a riesgo de perder su propia identidad, sufrir una irreversible alienación del yo y entrar de lleno en el denominado «síndrome del triunfador fracasado», que pone en jaque incluso su salud física, además de la psíquica y de haber malogrado por completo sus relaciones personales.

Siempre se ha hablado de un orgullo sano y un orgullo insano, aunque de hecho el orgullo siempre es como una vara con dos filos; por su causa, hemos roto innecesariamente preciosas relaciones, hemos herido a otras personas y a nosotros mismos, hemos incurrido en conductas egocéntricas impresentables y hemos puesto freno a nuestra evolución personal.

No cabe duda de que cuanto más intenso es el sentimiento de orgullo más ensombrece la personalidad del individuo y más domina sus reacciones.

Cuando el yo no está bien integrado o no ha habido un desarrollo armónico en la persona, puede surgir un tipo de orgullo muy intenso y mal entendido que se convierte de pleno en un error básico de la mente, formando rígidas las actitudes de la persona y distorsionando su visión. La persona que tiene una equilibrada autovaloración no necesita apuntalarse en un orgullo exacerbado y le basta con sentirse bien y confiar en sus potencialidades y habilidades, sin ningún tipo de autoexigencias o exigencias narcisistas y sin la necesidad compulsiva de tener que demostrar algo a los demás o a sí misma, y por tanto sin una imperiosa necesidad de darse a valer a toda costa o infatuarse desplegando sus atributos o hacer ningún tipo de alarde. En cambio, la persona que no tiene un ego bien integrado y maduro requiere de la exhibición, afirmación y alarde de sus atributos y necesita afirmarse imponiéndose a los demás, demostrando impúdicamente su poder, su prestigio, sus dones, sus capacidades y sus habilidades, que muchas veces no son en absoluto tales, pero trata de aparentarlas (o se autoengaña burdamente al respecto) y hacer ostentosa demostración de las mismas ante los demás.

Este tipo de orgullo se acompaña de prepotencia, vanidad, soberbia afán impositivo; a veces conduce a la infravaloración o menosprecio de las otras personas. Unos ponen este orgullo en su inteligencia, que dicen es de orden superior; otros en sus insuperables habilidades; otros en hacerse ver como los más bondadosos o los más «algo» en todo, siempre tratando de aparentar ser superiores en cualquier tema que se aborde o situación que se trate. En su afán por demostrar que es «superior» en todo, a menudo se comporta fatua e incluso ridículamente o llega a hacer el absurdo queriendo aparentar que domina temas que en verdad desconoce. En su «omnipotencia», la persona que

padece este orgullo desmedido y neurótico tiene esa necesidad compulsiva de hacer alardes de sus bienes materiales o inmateriales, su pareja, sus influencias, su saber, su poder y sus privilegios, y todo ello en una sociedad, precisamente, que se presta a ese juego estúpido y perverso y donde todas las energías y «valores» se orientan en direcciones egocéntricas.

En realidad, detrás de la apariencia de prepotencia y arrogancia de aquellos que padecen (y digo padecen) el orgullo desmesurado y patológico se encuentran *yoes* débiles y desorientados que tienen esa necesidad de afirmarse mediante demostraciones de superioridad y poder, pero que son muy vulnerables y se resienten en extremo cuando son o interpretan ser humillados, menospreciados, ridiculizados o avergonzados. Esas heridas no las pueden soportar y reaccionan de modo igualmente neurótico, sea con rabia, contenida o incontenida, rencor profundo, afán de venganza y todo tipo de absurdas racionalizaciones para amortiguar el golpe, pues su vulnerabilidad llega a ser terrible y a atormentarles en grado sumo, ya que un «dios» no puede ser despreciado. Ante circunstancias que menoscaben su ya precaria autoestima, se sienten muy mal, con accesos de hostilidad, temor y angustia, con reacciones emocionales muy ambivalentes y con el deseo de reparar como sea su valía. Detrás de la máscara de seguridad hay mucha inseguridad y de ahí la necesidad de usar todo tipo de diques y autodefensas narcisistas. Su motivación más neurótica es querer siempre impresionar y de ahí sus continuos y a veces mezquinos alardes. Cuando estas personas se sienten menospreciadas pueden tornarse sumamente autodestructivas, se deprimen, desconciertan en grado sumo y se sienten inermes e infravaloradas.

Como el orgullo patológico o desmedido le impulsa inconscientemente a la persona a que encaje siempre en modelos de superioridad, cuando no logra hacerlo se siente francamente desdichada y se extravía en infantiles reacciones de angustia, rabia, reproches y autorreproches. También, para pro-

teger la idea sobre uno mismo y la falaz autodescripción, hay quien recurre a la negación del acontecimiento doloroso o bien a una dosis extra de prepotencia para no dejarse ni siquiera rozar por el desprecio o el insulto padecido. Desde luego, ese orgullo desmesurado termina por quebrantar psíquicamente a la persona y erosionarla emocionalmente, aunque sea a la larga, salvo que se dé cuenta de esta tendencia neurótica y pueda reaccionar, desmontar el esquema idealizado, ganar en autoconocimiento y sana humildad, sabiendo ver y asumir sus limitaciones y superando la imperiosa necesidad de demostrar su superioridad sobre los demás.

El orgullo sobredimensionado lleva también a quien lo padece a escapar de las responsabilidades, no asumir los fallos y fracasos (y menos ante los demás), falsear siempre la visión con su egoísmo y la tendencia a impresionar a los otros. Su propio orgullo enfermizo conduce al individuo a menospreciar o subvalorar sistemáticamente a sus semejantes, a tratar siempre de darles lecciones, guiarles, manipularles y dejarles por debajo. Un orgullo tal malogra todas las relaciones y convierte en insoportable para los demás a la persona que lo padece. No puede tallar vínculos afectivos sanos y cuando no les es posible a tales personas convertirse en líderes del grupo social, lo menoscaban tanto como pueden. Desvalorizando a los otros quieren valorizarse a sí mismos. Hay un afán desmesurado de fama, gloria, prestigio y poder, pero esa misma tendencia incontrolada va vaciando a estos individuos de su propio ser, y en la medida en que cumplen sus objetivos retroalimentadores de tan patológico orgullo, van distanciándose más y más de sí mismos, alienándose y extraviándose, viviendo siempre de espaldas a su identidad y a su yo verdadero.

Aunque son muchas las personas que no padecen un orgullo tan intenso y desmedido, todos tenemos que ir aprendiendo a superar este sentimiento que es un error básico de la mente, que turba la conciencia y perturba las relaciones huma-

nas, que nos impide el sosiego, el crecimiento interior y el comportamiento armónico.

La continua y a veces compulsiva demanda de confirmación y afirmación que se necesita cuando se padece un orgullo tan pronunciado conduce al individuo a tratar, más sutil o burdamente, de dirigir a menudo la vida de sus seres más próximos, por lo que se puede llegar a mostrar muy autoritario o incluso enfurecido cuando su «paternalismo» o «maternalismo» no es bien asumido. Ese orgullo desmesurado encuentra sus raíces con no poca frecuencia en las heridas recibidas por la persona en su niñez, sean de rechazo, exigencias o menosprecios de figuras parentales o porque la persona se ha desenvuelto en un ambiente hostil o represivo o que de algún modo resentía su yo y no le ha permitido un desarrollo equilibrado y armónico; pero los factores que pueden influenciar la psicología infantil son innumerables y es rara la persona que haya podido disfrutar de una atmósfera tan sosegada, constructiva y equilibrada que le haya permitido desenvolver en su totalidad sus potenciales anímicos y hallar un estado de gran armonía en su interior, con una sólida confianza en uno mismo que no requiera, pues, de ningún tipo de afirmaciones egocéntricas y que esté exenta de la «necesidad neurótica» de refugiarse en un desmesurado orgullo.

El noble y muy saludable ejercicio de la humildad, el desarrollo de la confianza en uno mismo sin tener que estar afirmándose constantemente; la superación del espanto al fracaso, asumiéndolo como inevitable muchas veces y como una enseñanza de vida, y la potenciación de valores reales y no sólo los narcisistas «valores» sociales ayudarán a ir mitigando el orgullo desmesurado. Aprenderemos así a comportarnos sin recurrir a las máscaras de la prepotencia y la infatuación y nos ganaremos a nosotros mismos y la simpatía y el cariño de los demás. Una persona sencilla, natural, sin autodefensas narcisistas, agradable y expansiva, crea una atmósfera placentera a su alrededor que todos agradecen.

50. *Pensamiento neurótico*

El pensamiento neurótico es un verdadero hervidero de errores básicos de la mente y a su vez el resultado de dichos errores, creándose así un círculo cerrado que hay que tratar de escindir para conseguir un pensamiento más:

- controlado
- sosegado
- bien dirigido
- y lúcido.

Hay, pues, una gran diferencia entre el pensamiento correcto y lúcido y el pensamiento incorrecto y oscurecido. El primero es de una gran eficacia para discurrir y proceder en consecuencia, en tanto que el segundo es el producto de la confusión y a su vez origina confusión.

El pensamiento es tanto más lúcido y correcto cuanto más liberado está de ofuscación, apego y aversión, así como de tantos otros errores básicos u obscurecimientos. Es tanto más neurótico e incorrecto cuanto más turbado está por los errores básicos de la mente y por los condicionamientos psíquicos de la persona.

¿De dónde proviene el pensamiento neurótico? De un insatisfactorio desarrollo de la persona, o sea, de un desenvolvimiento psíquico inarmónico o al menos no lo suficientemente armónico. El núcleo de caos y confusión que reina en el universo interior de la persona causa un pensamiento albo-

rotado y sometido a las tensiones, conflictos y dictados del subconsciente, donde hay mucha incoherencia y anergia, lo que se refleja en los automatismos mentales, coloquialmente llamados parloteo o charloteo.

Cuando el proceso de maduración y crecimiento interior de la persona no es lo suficientemente armónico y equilibrado y sus potencialidades no se despliegan con naturalidad y espontaneidad, se produce un estancamiento en dicho proceso y no se alcanza la suficiente madurez psicológica ni el completo equilibrio emocional. Tampoco, en la gran mayoría de las personas, hay una completa evolución de la conciencia, ni mucho menos. Todo ello fragmenta el ego y si, además, por un lado la persona tiene un ego inmaduro y dividido, por otro hay buen número de conflictos internos y contradicciones muy variadas que paralizan o frenan las energías de crecimiento y autodesarrollo de la persona, con lo que muchas de sus potencialidades no se despliegan lo suficiente y sus mejores fuerzas de expansión y madurez quedan disgregadas.

Ese estado de semievolución, que padecemos la mayoría de las personas y que con el esfuerzo personal hay que ir activando, origina insatisfacción profunda, inseguridad y la continua y compulsiva necesidad de afirmar un ego que se experimenta y vivencia debilitado o fragmentado. La persona empleará muchas energías para reestructurar o afirmar ese ego, pero en detrimento de su realidad más profunda, de su yo verdadero. Tampoco contará, mientras no se ejercite para ello, con un pensamiento que le sirva como fiel y eficiente herramienta de desarrollo, sino, al revés, tendrá un pensamiento ingobernado, contradictorio y confuso, condicionado por conflictos inconscientes y ambivalencias muy desgarradoras.

Cuando esos conflictos son más acentuados, la persona puede tener síntomas muy intensos de ansiedad, abatimiento, angustia y otros, que son los signos de superficie que evidencian la ausencia de armonía y plenitud interiores, y que nos avi-

san de la necesidad de ponernos a trabajar por nuestro equilibrio interno y a perseverar en la evolución interior y el proceso de maduración psicológica. Ese núcleo de caos y confusión que tenemos que ir reorganizando y armonizando nos mueve con sus poderosos hilos invisibles y determina muchas de nuestras conductas, así como nuestro modo de relacionarnos con los demás. Cuando uno no está lo suficientemente armonizado e integrado, tenderá a generar vínculos afectivos insanos, sean de despego, docilidad o afán de dominio, o incluso de mórbida simbiosis, en lugar de vínculos sanos basados en la libertad y la cooperación, el respeto recíproco y la tolerancia. La alienación en la que vivimos, en tanto no nos vamos conociendo y armonizando, activa en nosotros estados de inseguridad, miedo irracional, hostilidad, angustia profunda, desconcierto vital y malestar difuso.

Desde ese núcleo de caos y confusión surgen las tendencias neuróticas, que en cada persona pueden procesar de distinto modo, en el intento de buscar medios o soluciones para llenar esa insatisfacción interior y superar esa vivencia de inseguridad y angustia; sin embargo, a menudo los medios y soluciones no son los adecuados, sino que resultan también inmaduros o neuróticos y entonces la persona, en lugar de armonizarse y evolucionar psíquicamente, agranda aún más sus brechas internas. Así, hay quienes se «afirman» desplegando su afán de poder y agresividad; otros, su inclinación a depender y ser dóciles; otros se refuerzan con actitudes arrogantes y despóticas o se revisten de una patológica frialdad; hay quienes buscan compulsivamente la fama o la gloria para su afirmación y otros que viven de acuerdo con su yo ideal, de espaldas a su yo real y alimentando la división interior y la neurosis. Algunas personas, desde ese núcleo de confusión, reaccionan inclinándose hacia el sentimiento de superioridad y otros hacia el de inferioridad; pero ambas reacciones son igualmente patológicas. Hay personas que se desploman en la autocomplacencia

y otras que se instalan en una rígida autoexigencia o perfeccionamiento; pero en cualquier caso todas esas tendencias no son reflexivas ni maduras, sino compulsivas y dictadas por la inarmonía interior y el desorden psíquico. No son opciones libres y maduras, sino compulsivas e inevitables para el individuo, que no toma las riendas de sí mismo y es como una marioneta en la corriente de sus «necesidades» neuróticas. Son, por otro lado, muchas las causas que originan ese núcleo de caos y confusión y detienen o frenan el proceso de maduración anímica; además, algunos, desde muy niños, son psicológicamente más lábiles o vulnerables que otros y por eso se da el caso de que de dos hermanos gemelos que hayan vivido en un ambiente familiar muy neurotizado, uno pueda desarrollarse más armónicamente que el otro y ser psíquica y emocionalmente más sano.

Para poder ir disponiendo de un pensamiento constructivo, sano, bien gobernado y lúcido, se requiere un trabajo muy serio sobre uno mismo, tratando de estimular nuestras potencias de salud y crecimiento y de disipar las de morbidez y regresión. Para ello hay que servirse no de placebos, sino de solventes métodos de autorrealización y autoconocimiento. Todo lo que nos ayude a descubrirnos y a modificarnos será de gran apoyo. Tendremos que ir aplicando esfuerzos conscientes y bien regulados para ir modificando actitudes y tendencias equivocadas, no coercitiva o represivamente, sino a través de la comprensión clara y el entendimiento correcto, todo ello guiado por la genuina motivación de querer madurar y hallar libertad interior.

Como el pensamiento neurótico enraíza en el lado más oscuro y conflictivo de nosotros mismos y está cargado de errores básicos, hay que tratar de distanciarse un poco de él y no «creérselo», por considerarlo poco fiable, puesto que es dado a falsear y extraviarse en sus propias exigencias, falaces interpretaciones, idealizaciones y mitos. Ese pensamiento neurótico será un fuerte obstáculo en la senda para la modificación de uno

mismo, porque nos hará ver lo que no es y nos creará obstáculos que habrá, sabiamente, que ir superando En tal sentido la práctica de la meditación y todas las técnicas de autoconocimiento son de gran ayuda. Paulatinamente, irá florando un pensamiento más liberado de contaminaciones y más fiable, asistido por la eclosión de nuestras potencias creativas y las tendencias sanas antes aletargadas o reprimidas.

En el trasfondo de la mente se acumula no poco fango configurado por represiones, frustraciones, rabia, agresividad, malestar y a veces mucho odio contenido. Todo eso se arrastra desde la primera infancia, aunque experiencias posteriores pueden suavizar o aun complicar más la situación anímica. En cualquier caso, es responsabilidad de la persona ir poniendo los medios para seguir completando el desarrollo interior y que fluyan con armonía nuestras mejores energías de crecimiento y plenitud. En la medida en que vaya germinando el proceso de maduración mental y emocional, se irá superando mucha insatisfacción, descontento y hostilidad, y la persona irá apreciando lo que es y lo que tiene y no sólo lo que puede llegar a ser y tener; hay una real valorización de uno mismo y sus capacidades y se superan muchas de esas exigencias desmesuradas e infantiles que nos provocan frustración y angustia.

La conquista de un pensamiento más lúcido y sosegado permitirá a la persona utilizarlo de modo más funcional y fiable y no dejando que se enturbie con todo tipo de memorias y dolorosas anticipaciones de futuro. Se aprecia más el instante y se hace más consciente la acción, ganándose en precisión y abandonando la compulsión. En la medida en que se va hollando la senda del autoconocimiento y se va cumplimentando el armónico desarrollo interior, muchos errores básicos de los que hemos examinado tienden a disiparse, tales como el egocentrismo exacerbado que retroalimenta el orgullo neurótico, la envidia, los celos, la avaricia, la malevolencia y tantos otros que iremos poco a poco venciendo en la larga pero magnífica mar-

cha de la autorrealización, que le confiere un sentido y un propósito especiales a la existencia humana.

Este trabajo de mejoría, que nos aportará armonía, sosiego y claridad, no es para ser comenzado mañana, sino ahora mismo, construyendo así con sabiduría una manera nueva de experimentar la vida y convirtiéndola en un aprendizaje continuado sin miedo al fracaso y poniendo nuestras mejores energías en la realización de nuestro yo verdadero y no del ego idealizado; de nuestro ser esencial y no de la burda máscara de la personalidad; de lo que somos y no sólo de lo que queremos llegar a ser; de nuestra propia identidad y no de la descripción que los demás se han empeñado en imponernos. Con el pensamiento neurótico nos movemos dentro del terreno de los «deberíamos», de los «tuvieron que», en los supuestos y los «valores» neuróticos; pero con el pensamiento claro estamos aquí y ahora, para ocuparnos y no preocuparnos, para disfrutar y apreciar lo que es y no para extraviarnos en exigencias y expectativas, integrando a nuestras vidas también ese lado oscuro y humano, muy humano, de nosotros mismos, pero aprendiendo a dirigirlo y no a ser las víctimas de esas fuerzas igualmente oscuras y a veces muy perturbadoras, porque acarrean fricciones internas, intensas tensiones, temores infundados, rabia, exigencias narcisistas y conflictos muy dolorosos. Pero no podemos matar una parte de nosotros, sino que tenemos que incorporarla a nuestras vidas y saber manejarnos con ella, y hasta donde sea posible resolverla o incluso, más aún, instrumentalizarla como método de autodesarrollo, transformando nuestras adversidades externas e internas.

La reeducación del pensamiento es necesaria, como lo es comenzar a ejercitarse un poco para gobernar la mente y saber manejarse con las ideas perniciosas. La práctica de la meditación y el cultivo de la atención consciente apoyado en la aplicación de la ecuanimidad son muy útiles en dos sentidos:

- Cooperan en la supresión de muchas ideas dolorosas o en la ignorancia inafectada e inteligente de las mismas, frenando la imaginación perniciosa y las memorias negativas y hasta cierto punto el pensamiento parásito y obsesivo.
- Potencian valiosos recursos internos y factores de autodesarrollo, sustituyendo paulatinamente las energías de regresión y estancamiento por las de evolución y expansión.

Conclusión 1. Desmontar los errores

A lo largo de toda la obra hemos hecho referencia a los errores básicos de la mente, los hemos explorado y hemos procurado explicar las actitudes para irlos mitigando o incluso disipando. Vamos en estas últimas líneas a ofrecer una síntesis del trabajo que hemos de realizar para ir desmontando, hasta donde sea posible, estos errores de la mente que oscurecen, velan o impiden la percepción correcta, el entendimiento claro, la visión cabal y, a menudo, el recto proceder. No debemos pasar por alto que los errores fundamentales más enraizados, por su gran influencia sobre la percepción y la cognición, condicionan muchas conductas y comportamientos también erróneos o nocivos, como la agresividad, el despotismo, la manipulación, la sistemática desconfianza, la intolerancia y tantos otros. Muchas reacciones internas y conductas externas inadecuadas son debidas a esos errores básicos de la mente que han impedido «conectar» correctamente y han inducido a la distorsión y la equivocación en la percepción, la cognición y la acción. Por ello, todo aquello que podamos hacer para ir disipando los errores básicos de la mente y desencadenando una visión más cabal será de gran ayuda para nosotros mismos y también para mejorar las relaciones con las demás personas y poder establecer vínculos afectivos verdaderamente sanos.

Todo ser humano madura hasta cierto grado, pero después le corresponde a él mismo seguir poniendo los medios para continuar en el proceso de óptima maduración, recobrando lo más posible su propia identidad y equilibrando su

mente y su conducta. Los mayores escollos surgen dentro de uno y retrasan el armónico autodesarrollo y la conquista de la libertad interior. La angustia existencial que experimentamos en tanto no alcanzamos la suficiente madurez psicológica no debe ser un freno, sino un indicativo de que tenemos que seguir trabajando para superar contradicciones y conflictos internos, esclarecer la mente y mutar nuestras fuerzas hostiles y autodestructivas en benevolentes y de autodesarrollo, superando así muchos modelos mentales que inducen al error y la desdicha y desarticulando muchas tendencias neuróticas y compulsivas que surgen de ese núcleo de caos y confusión que hemos ido acarreando durante muchos años, configurado por experiencias traumáticas, un ambiente inarmónico y el entorno social que realmente se confabulan contra el individuo.

Necesariamente hay que hacer un trabajo disciplinado de realización personal y encuentro con lo más genuino de uno mismo, sin esquemas idealizados y sin actitudes egocéntricas que dificultan la relación verdadera con nosotros mismos y con los demás. En toda persona, por lo general, hay un importante caudal de potencias armónicas, creativas y constructivas que están reprimidas u obturadas pero que podemos lograr que eclosionen, emerjan y reporten lo mejor de nosotros mismos. Sin autoexigencias narcisistas y sin triunfalismos, uno puede confiar en sus propias potencias de crecimiento, pero es necesario no obstaculizarlas, sino por el contrario cooperar en su desenvolvimiento fluido y armónico. Se han procurado en esta obra muchas pautas de referencia para que cada persona pueda cooperar en su propia evolución consciente. Si tenemos el objetivo y disponemos de los medios para aproximarnos a él, hagamos acopio de nuestras energías y trabajemos por nuestro propio mejoramiento humano, sin ansiedad, con paciencia, porque como reza la antigua instrucción: «El camino ya es la meta.»

Conclusión 2. El desarrollo armónico de la mente

Si de alguna manera todo se fundamenta en la mente, comprenderemos lo esencial y necesario que es mantenerla bien construida, sosegada, atenta y lúcida, y lo nocivo que es disponer de una mente preocupada, ansiosa y perturbada, que nos ofrece una información errónea dando pie a actitudes y reacciones equivocadas que, a su vez, engendran más ofuscación.

La mente es el órgano que percibe, elabora, analiza y reacciona en consecuencia. Si se producen errores en la percepción, la interpretación o el análisis, estas reacciones serán por completo equivocadas y producirán infelicidad propia y ajena. Es necesario, por ello, ir poco a poco ordenando, cuidando, esclareciendo y ejercitando la mente, a fin de que su percepción sea más clara y menos distorsionada, sus interpretaciones y juicios más despejados, su análisis más correcto y sus reacciones y procederes más sabios y equilibrados. Si no hay armonía en la mente, no la puede haber en el comportamiento.

En tanto la mente no se purifica, ejercita y desarrolla con armonía, está sometida a infinidad de errores, unas veces provocados por la percepción distorsionada, otras por el cúmulo de patrones y condicionamientos asumidos, y otras muchas por conflictos internos, emociones insanas (sobre las que tanto hemos investigado en nuestra obra *Terapia emocional*) y tendencias neuróticas. Para sanear y esclarecer la mente, hay que hacer un trabajo en profundidad, por un lado corrigiendo en la medida de lo posible los errores básicos (descubriéndolos y

tratando de disiparlos) y, por otro, poniendo los medios para que la mente esté más atenta, armónica, sana y equilibrada.

En mi anterior obra, *El dominio de la mente*, se facilitaban todos los ejercicios y pautas de orientación para aprender a contener y dirigir el pensamiento. Ésa es una parte imprescindible del trabajo para el desarrollo armónico de la mente; la otra estriba, como hemos referido a lo largo de un buen número de páginas, en ir explorando y descubriendo los errores básicos para poder librarnos de los mismos y hallar así una mente firme, libre de trabas y capaz de procurar sosiego, contento y lucidez.

Si el mundo no deja de ser el resultado de la mente y la sociedad es un reflejo de la misma, entenderemos por qué sus errores básicos han salpicado de gravísimos errores la historia de la humanidad. Urge emprender la senda de la superación de los mismos, pues de otro modo iremos acarreando aspectos nocivos que emponzoñarán pensamientos, palabras y actos. A una mente pura le siguen comportamientos nobles, pero a una mente dominada por errores básicos sólo le pueden seguir comportamientos incorrectos y perjudiciales.

Al trabajar en la mejora de nuestra mente, estamos cooperando en el bienestar de las otras criaturas y no sólo de nosotros mismos. Como reza el antiguo y sabio adagio: «Al ayudarte a ti mismo, ayudas a los demás; al ayudar a los demás, te ayudas a ti mismo.»

Apéndice. Los errorres básicos de la mente y sus antídotos

Error	Antídoto
1. Ofuscación	Lucidez
2. Avidez	Desapego
3. Aversión	Compasión
4. Egocentrismo	Humildad
5. Desasosiego	Quietud
6. Abatimiento	Alegría
7. Abulia	Motivación
8. Impaciencia	Paciencia
9. Ira	Mansedumbre
10. Malevolencia	Benevolencia
11. Envidia	Alegría por el bienestar ajeno
12. Celos	Tolerancia
13. Odio	Amor
14. Pereza	Diligencia
15. Sensualidad desmesurada	Disfrute comedido
16. Autoexigencia	Autoindulgencia mesurada
17. Autocomplacencia	Autodisciplina saludable
18. Insatisfacción	Satisfacción de uno mismo
19. Identificación mecánica	Conciencia de uno mismo
20. Dispersión mental	Concentración
21. Inestabilidad	Equilibrio
22. Indecisión	Determinación
23. Exteriorización	Recogimiento

Error	Antídoto
24. Modelos mentales fijos	Apertura mental
25. Miedo	Intrepidez
26. Atención descarriada	Atención debida
27. Condicionamientos psíquicos	Libertad interior
28. Evasión	Encuentro con uno mismo
29. Duda escéptica	Confianza
30. Autocompasión	Autoconocimiento
31. Desánimo	Aliento
32. Demanda neurótica de seguridad	Sabiduría de la inseguridad
33. Sentido patológico del deber	Sentido de la responsabilidad
34. Sentimiento de culpa	Responsabilidad consciente
35. Tendencia a culpabilizar a los demás	Comprensión
36. Superficialidad	Visión penetrativa
37. Expectativas desmedidas	Apreciación de lo que es
38. Exaltación	Armonía
39. Proyección	Visión cabal
40. Distorsión	Percepción correcta
41. Racionalización	Aceptación de los sentimientos
42. Contracción	Expansión
43. Dependencia	Interdependencia
44. Sentimiento de soledad	Soledad creativa
45. Idolatría	Reconocimiento de las personas como son
46. Susceptibilidad	Confianza
47. Dramatismo	Relativismo
48. Indiferencia	Sensibilidad
49. Orgullo excesivo	Humildad
50. Pensamiento neurótico	Pensamiento maduro