

SEMANA 1

INTEGRACIÓN

LA GUÍA

Imaginemos a un hombre. Su padre es rico, su madre murió cuando nació. El nombre del hombre es Siddhārtha y estamos en el norte de la India, hace 2.500 años.

Siddhārtha es joven, atlético y guapo. Vive en un palacio y está casado con una mujer hermosa. Tienen un hijo pequeño. Cuando Siddhārtha nació un adivino le dijo a su padre que cuando creciera se convertiría en un gran rey o un hombre santo.

El padre de Siddhārtha quiere que sea un rey. Quiere que encuentre los suficientes placeres en el palacio. Así que hace que este sea lo más seguro y atractivo posible. Todo está basado en ello. Hay bailarinas, carreras de caballos, alimentos finos y estanques de lotos.

Siddhārtha es feliz, seguro de sí mismo y muy estimado, pero algo le molesta. El sol brilla, su esposa es hermosa, llevan una buena vida, pero está aburrido y el tedio lo carcoma después de las fiestas y los bailes.

Le pide a su auriga que lo lleve al pueblo. Su padre lo ha prohibido, pues ha querido mantener fuera del palacio todo lo que sea incómodo, todo cuanto pueda hacer que un joven se ponga a pensar, detenerse y hacerse preguntas, pero Siddhārtha rompe las reglas.

Por un tiempo se fascina con la emoción de todo lo que ve, las aglomeraciones, los pregones de los mercaderes, pero entonces ve a un anciano, marchito y doblado por la edad moviéndose lentamente.

Es así como Siddhārtha, este hombre que, en la flor de la vida, cuenta con todo aquello que uno desea para vivir, ve la vejez por primera vez. Es como si estuviera mirando su propio futuro y el de sus buenos amigos, su esposa y su hijo; el futuro de todos.

EL VIAJE

El viaje comienza con un joven sano y lleno de confianza, que no obstante siente que le falta algo. Siddhārtha estaba en buena forma física, emocionalmente fuerte, mirando hacia el mundo, pleno de energía y valiente. Era un hombre que había experimentado el sexo y el amor. Un hombre que sabía disfrutar. Un hombre que vivió a través del cuerpo tanto como a través de la mente. Sin embargo, sentía que le faltaba algo. Sentía que debía haber algo más.

La historia de Siddhārtha comienza con el impacto que le causó ver, pero de veras ver la vejez. Según la tradición, el padre de Siddhārtha quería que su hijo creyera que la vida era un largo ciclo de placer y mantuvo a los ancianos fuera del palacio. Esto es lo que parece cuando somos jóvenes. No nos fijamos en los ancianos, a menos que estén en nuestro camino o nos digan qué hacer. Pero Siddhārtha ve al viejo y ve lo que este viejo significa para su vida y para la vida de los que le rodean. Para ver tan profundamente se necesita ser una persona integral, que piensa y siente la necesidad de actuar como tal. Solo entonces el pensamiento dará lugar a la acción.

El joven Siddhārtha era un hombre que, cuando vio, vio profundamente. Cuando pensaba, pensaba profundamente y cuando actuó, actuó de todo corazón. Esta es nuestra primera tarea, llegar a ser un ser humano integral. Solo entonces podremos ver la situación existencial en la que estamos.

LA GUÍA

Siddhārtha volvió al palacio con la mente llena de preguntas: “¿Voy a envejecer? ¿Todo el mundo se hará viejo? ¿Qué sentido tiene la juventud y la vitalidad si se va a perder todo?”. No podía dormir. Incluso su hijo, pensó, levantándolo en sus brazos, incluso él envejecería. Así que Siddhārtha vuelve a la ciudad y esta vez ve a un hombre enfermo vomitando junto a la carretera o a alguien con una lesión terrible

o a un hombre temblando y sudando de fiebre, gritando de dolor. Esto es la enfermedad. Un día él enfermará. Su padre también enfermará, al igual que su esposa y su hijo.

Una vez más le pide a su auriga que lo lleve al palacio. De nuevo intenta sacar todo aquello de su mente. Le da a su esposa más atención, halaga al niño, pasea y participa en competiciones de atletismo, pero la sensación de vacío vuelve.

Así que otra vez sale y ve, ahora ve realmente la muerte, un cuerpo delante de su carruaje literalmente detiene su camino. Es un cadáver al que unos afligidos dolientes están llevando a un campo de cremación. Es hacia ello hacia a donde apunta la vida, para él, para todos, siempre. Después de ver esto, la vida de Siddhārtha nunca volvería a ser la misma.

LA ILUSIÓN DE LA INMORTALIDAD

Nos enfrentamos a los hechos de la vida todos los días, en la calle, en la existencia de nuestros seres queridos, en el espejo y, sin embargo, no los vemos. Sabemos que la vejez, la enfermedad y la muerte son los hechos de la vida. No necesitamos 2.500 años de budismo para decirnos esto. Sabemos que un día vamos a envejecer, si tenemos suerte. Un día nos enfermaremos, quizá ya lo estemos, y un día moriremos, ese día podría ser hoy, pero, ¿de qué manera “conocemos” esas cosas?

Nuestro “conocimiento” no está activo. No hace nada. Permanece en el nivel del pensamiento. “Sabemos” sobre la vejez, la enfermedad y la muerte de la misma manera que sabemos acerca de Pearl Harbor o conocemos el nombre del primer ministro británico. Claro que no es tan simple como eso. El sufrimiento y la muerte ensombrecen la vida humana, rondándola y dándole sentido. Un padre de familia muy querido comienza a manifestar demencia, un viejo amigo de la escuela se pone gravemente enfermo, pero seguimos actuando como si viviéramos para siempre, como si solo otras personas enfermaran, envejecieran y murieran, y nosotros fuéramos más hábiles y no tuviéramos ese destino.

Mucha gente piensa que no es sano pensar en la muerte o que es inútil o demasiado aterrador. Si no hay nada que podamos hacer con respecto a la muerte, ¿no sería mejor ignorarla? Sin embargo, ignorar la muerte es ignorar la vida, es fingir que la vida es distinta a lo que es. Lo que realmente necesitamos es un sentimiento más profundo de la muerte, un sentido emocional más conectado, que cambie nuestro comportamiento aquí y ahora. Como nos dice un antiguo texto budista:

*“Otros no se dan cuenta de que todos vamos hacia la muerte. Aquellos que sí lo comprenden dejarán de pelear”.*⁶

Un sentimiento más profundo de la muerte está marcado por una apreciación más profunda de la vida, junto con una falta de voluntad de atascarse en trivialidades y pequeñas disputas que solo hacen desperdiciar el tiempo.

Lo que sentimos acerca de la muerte depende de lo que creamos al respecto. Si nos aterra pensar en la muerte eso se debe a lo que creemos acerca de ella y no a la muerte en sí. De modo que lo primero que hay que recordar es que nadie sabe lo que sucede cuando morimos. Yo no lo sé y tú no lo sabes. El sacerdote, el imán, el rabino, el científico, el filósofo o el budista no lo saben. Podrían pensar que lo saben pero no lo saben. En nuestro mundo científico y tecnológico la mayoría cree que nada sucede cuando morimos, que llegamos a ser nada, pero eso es solo otra creencia; una creencia disfrazada de hecho.

ELEMENTOS DE INTEGRACIÓN

Una de las razones por las que estamos en esta extraña situación, y realmente es extraño si pensamos en ello, saber esto y aún no saber algo tan trascendental, es porque no estamos suficientemente aquí. Por lo regular estamos a un millón de millas de distancia.

Nuestra mente está atrapada en un torbellino de fantasías, planes y cavilaciones. Nuestros pensamientos hacen lo que suelen hacer sin que tengamos que pensar. Es como conducir. Al principio tenemos que decirnos a nosotros mismos: “espejo, señal, maniobra”. Tenemos que concentrarnos en cada cosa y podemos sentir la tensión de tener que pensar así, pero en poco tiempo podemos conducir a la hora más ajetreteada de la mañana escuchando a Kylie Minogue o hablando con un amigo sobre la puesta de sol.

Realmente solo prestamos atención a las tareas que requieren pensamiento dirigido. Por lo tanto, si estoy conduciendo hacia un cruce peligroso, probablemente dejaré de cantar con Kylie o de hablar con mi amigo con el fin de concentrarme en conducir. No obstante, la mayor parte de nuestro pensamiento no es así. Ante todo, nuestros pensamientos se ejecutan por sí mismos de la misma manera que nuestro cuerpo conduce el coche sin que nos demos cuenta. Más que tener pensamientos, los pensamientos nos tienen. Estamos en algún lugar, planificando, fantaseando, preocupándonos y en ese momento no estamos aquí. Estamos atrapados en la película que se está proyectando en nuestra cabeza. Esa película podría estar representándonos como una víctima del pasado o un héroe del futuro, pero por el momento somos la película que estamos viendo.

Usando otra metáfora, nuestra mente es como la lluvia después de una sequía. La tierra está seca y dura, así que cuando cae la lluvia no penetra uniformemente en el suelo sino que cava surcos. A medida que la lluvia sigue cayendo en esos surcos los cava más profundos. Pronto, los surcos se convierten en abismos. Así, mientras estamos arreglando el piso o vaciando el lavavajillas, nuestra mente fluye por las vías que nuestro pensamiento habitual ya ha trazado.

Debido a que el pensamiento corre por los canales habituales, haciéndolos cada vez más hondos, tendemos a seguir entrando en los mismos estados mentales y nos encontramos deprimidos, satisfechos, críticos o cansados de nosotros mismos. Seguimos teniendo una sensación que nos lleva a preguntarnos: “¿No he estado aquí antes?”. Eso nos causa una sensación persistente de insatisfacción y superficialidad,

como de no haber vivido mucho de lo que nos ha pasado. Buena parte de lo que llamamos “vida” es realmente el juego de sombras del pensamiento.

PENSAMIENTO EN EL AIRE

Otra razón por la que realmente no vemos la vejez, la enfermedad y la muerte es que nuestros pensamientos no están integrados con nuestras emociones. Nos decimos a nosotros mismos “Yo también voy a envejecer”, al igual que Siddhārtha, pero por lo general es solo un pensamiento en la cabeza. Cuando escuchamos que un amigo está batallando con el cáncer o leemos que golpearon a alguien que iba en bicicleta pensamos: “Podría haber sido yo”, pero por lo general nada nos cala muy hondo. Volvemos a poner el canal de deportes y nos servimos otro café con leche.

A menudo nuestros pensamientos están desconectados de nuestras emociones. De hecho, a veces fluyen en direcciones opuestas. Decimos una cosa y hacemos otra. Podemos encontrar difícil entender nuestra vida emocional. Sentimos cosas pero, ¿qué exactamente y por qué? Sin embargo, son nuestras emociones las que nos inducen a actuar. Todo lo que el pensamiento puede hacer es barajar las opciones y ver el terreno.

A menudo somos presa de lo que llamo “pensamiento en el aire”, ajeno, abstraído y enajenado de la experiencia directa. Pensamos con base en pensamientos que ya hemos tenido o en lo que otras personas nos han contado o en teorías e historias que hemos recogido de los medios de comunicación y en nuestro lugar de trabajo. Muchas veces nuestros pensamientos (incluso los “espirituales”) son solo ideas: ideas que al rebotar producen más ideas, pensamientos que reaccionan a pensamientos. Rara vez notamos nuestra experiencia y pensamos profundamente en eso.

El pensamiento real significa pensar en la vida. Es mirar y ver, como Siddhārtha vio la vejez, la enfermedad y la muerte. Necesitamos

pensar en la experiencia, de la experiencia y sobre la experiencia. Si hemos de pensar profundamente, nuestro pensamiento ha de estar integrado con la emoción y la intuición.

CIBERESPACIO

Una tercera razón por la que no vemos la vejez, la enfermedad y la muerte es porque estamos distraídos de los verdaderos problemas de la vida por una cultura saturada de trivialidades, tecnología y fuerzas del mercado.

Los medios de comunicación están constantemente atrayendo nuestra atención. Vivimos en un mundo de sobrecarga de información, saturación de imágenes y sobreabundancia de conocimiento,⁷ un mundo en el que se nos manipula constantemente para querer cosas. Esta manipulación se está volviendo cada vez más refinada. Las multinacionales, como Apple, saben exactamente cómo beneficiarse de nuestra insatisfacción. En el momento en que empezamos a aburrirnos sacan el iPhone 23. El mercado se especializa en mantenernos pasando de comprar a sentirnos insatisfechos y volver a comprar.

El efecto consiste en jalarnos hacia la superficie de nosotros mismos, para mantenernos demasiado estimulados y distraídos. No solo pasamos buena parte de nuestro tiempo con los pensamientos de la cabeza sino que además lo exacerbamos al pasar tanto tiempo en el ciberespacio. La nuestra es una vida de pantalla. Millones de personas viven ahora pasando de una pantalla a otra y esto provoca que nos distanciamos del cuerpo, del mundo natural, de nuestras emociones y de otras personas.

Por supuesto, el argumento de la tecnología es que ella no tiene la culpa sino nosotros por usarla mal. Esto es verdad pero, ¿dónde aprenderemos la moderación? Hasta hace poco la sociedad y la religión tendían a actuar como amortiguadores de nuestros deseos. Ahora podemos descargar pornografía o pasar horas en salas de chat desde la privacidad de nuestro ordenador portátil.

LA GUÍA

Siddhārtha se dio cuenta de que todo termina en la muerte. Esto supuso una burla de los planes de su padre, las danzas del palacio y sus amigos influyentes. El hecho de la muerte hizo inútiles las aspiraciones mundanas. La juventud, la buena apariencia, el éxito. ¡Todo eso lleva a ninguna parte!

Sus amigos le dijeron: “Sí, tienes razón, hay sufrimiento, vejez y muerte”, pero continuaron con sus vidas como siempre. Su esposa lo consoló: “Vivirás en tu hijo”. Alguien dijo: “Vas a ir al cielo”. Otro comentó: “Te convertirás en uno con todo”. “Deja de preocuparte por un problema que no puedes resolver”, sugirió un tercero. Las falsas soluciones habituales.

Así que salió una última vez y, en esta ocasión, por un momento, entre los vendedores de la calle y los comerciantes del mercado, vio a un hombre que caminaba a través de la muchedumbre. Este hombre era diferente. Había algo nuevo en él. Destacaba. No estaba atrapado en el hervidero.

Siddhārtha le preguntó al auriga quién era el hombre. El cochero respondió: “Es un asceta errante, un hombre que ha dejado el mundo para ir en busca de la verdad.” El corazón de Siddhārtha se llenó de alegría, mas cuando miró de nuevo el hombre había desaparecido.

Un vistazo había sido suficiente. De repente, Siddhārtha percibió una solución a los hechos de la vida, como si se hubiera encendido una luz en una habitación oscura. Ahora Siddhārtha sabía exactamente qué hacer.

LA MENTE EN BUENAS CONDICIONES

El viaje comienza con el cultivo de una mente en buena forma. Esta es nuestra primera prioridad humana. Necesitamos la mente de un atleta espiritual para ver la verdad de las cosas: la verdad del viejo hombre en la escalera mecánica, el amigo en el hospital, el ataúd que ayudamos a llevar a la tumba.

Cultivar una mente en buena forma es como cultivar un cuerpo en buena forma. Se lleva a cabo de manera gradual. No se puede forzar. Si decides correr un maratón, necesitas un programa de entrenamiento para aumentar tu resistencia, necesitas buscar orientación, y asegurarte de hacer suficientes estiramientos y calentamientos. Desarrollar una mente en buena forma es aun más exigente que desarrollar un cuerpo en buena forma. Se requiere tiempo, energía y paciencia.

Algunos de vosotros que estaréis leyendo este libro os encontraréis ya en bastante buena forma. Estaréis confiados, motivados y emocionalmente estables. Otros no lo estarán. ¡Cuando llegué por primera vez al budismo me hallaba muy disperso! Yo podía ser la vida y el alma de la fiesta o estar abatido en la depresión. Podía ser encantador o cruelmente sarcástico. Era hablador y todavía abrigaba secretos culpables. Quería ser famoso y no me gustaba. Me llevó años desarrollar una mente en buena forma. Así que lo primero que debemos enfatizar es que nuestras acciones modifican nuestra vida. Si me entreno para actuar de una manera positiva, útil e inteligente poco a poco transformaré mi futuro. De la misma manera en que puedo entrenar para el maratón puedo entrenar para adquirir una mente en buena forma.

Cuando cultivamos una mente en forma vamos volviéndonos más tranquilos, enfocados, amigables y con un espíritu más elevado. Nuestra experiencia comienza a sentirse más suave. Hallamos un mayor sentido de armonía interior y continuidad. Nos sentimos más estéticamente vivos. Somos más rápidos en apreciar la naturaleza, por ejemplo, y a medida que avanzamos empezamos a sentirnos más claros, menos confundidos por la culpa irracional y el conflicto interior. Nos volvemos menos defensivos y de mente estrecha. La mente se vuelve más maleable, flexible y creativa.

La mente entrenada de Siddhārtha incluía una integridad notable, así como la capacidad de reflexionar inteligentemente sobre su experiencia. Lo que vemos en Siddhārtha es a alguien que vio, muy positiva y honestamente, que hay un problema en el corazón de la vida. No estaba satisfecho con las cosas como son, no porque quisiera

más de lo que el palacio tenía para ofrecer, por ejemplo más bailarinas y estanques de loto, sino porque sabía que una porción más grande de la tarta nunca puede hacernos felices.

Una mente genuinamente en forma comprende este sentido positivo de insatisfacción, esta sensación de que la vida mundana, con todos sus placeres y valores, no es suficiente. La insatisfacción puede adoptar muchas formas diferentes. En mí surgió de la infelicidad personal. Para otros puede surgir de un sentido de injusticia política, de la búsqueda de la verdad filosófica o porque un momento de epifanía les reveló un mundo de belleza. Una mente verdaderamente en forma implica una necesidad urgente de buscar una vida más profunda. Este sentimiento de búsqueda ya estará presente para ti ahora, hasta cierto punto, cuando lees estas palabras. De otra manera no estarías leyéndolas. Desarrollar una mente en buena forma significa notar esta insatisfacción y actuar sobre ella, para buscar la respuesta al problema de la vida.

ENERGÍA

Algo fundamental para el proyecto de desarrollar una mente en forma, “apta para el propósito” de vivir una vida plena y significativa, es despertar nuestra energía.

La religión usa a menudo la retórica de sublimar nuestra energía para perseguir “cosas superiores”, pero con mucha frecuencia el resultado es represión, con todo lo que eso supone. Hemos de sentir nuestra energía (la que está encerrada en el deseo erótico, por ejemplo) y con inteligencia y habilidad aprender a elevarla a niveles cada vez más altos. Necesitamos encontrar salidas sostenibles y edificantes para nuestra energía, sin que ello embrutezca nuestros deseos.

La vida convencional nos embrutece fácilmente. Si somos honestos, a menudo estamos un poco aburridos y desconectados. Muchas veces notamos que el trabajo, las relaciones sexuales y la familia consumen tanta energía que no nos queda mucha para otras cosas. La vida moderna nos inflama y embota, nos estimula demasiado y luego

nos deja exhaustos. Entonces, nuestra energía se ve mermada por el trabajo sin sentido y repetitivo, atada a un doloroso conflicto interior o bloqueada por el desconocimiento. El gran río de nuestra energía se divide en demasiados tributarios, algunos de los cuales, seamos realistas, son alcantarillas.

Más energía no significa necesariamente “hacer más cosas”. Valoramos la emoción pero esta tiende a ponernos nerviosos y enfermos. La experiencia de la excitación es fisiológicamente más o menos la misma que la de la ansiedad. Solo le damos un nombre diferente. La energía real es más poderosa. Es menos un brillo superficial y más una corriente profunda.

La energía es vida. Mientras menos energía tenemos menos vida experimentamos. A menudo nuestra energía es demasiado cruda o conectada o estancada como para hacer algo valioso con ella. Si queremos ver en el corazón de la vida, ver y actuar como lo hizo Siddhārtha, necesitamos hasta la última gota de energía. Necesitamos todo el río fluyendo libremente.

INTEGRACIÓN

Nuestra primera tarea es cultivar una mente en buena forma, cargada de energía. Esto comienza con el cultivo de la integración, el entrenamiento en la integridad interior y la continuidad. Integración significa estar recogidos, no dispersos. Unificados, no fragmentados. La experiencia de la integración es la de la totalidad. Es como el resplandor que percibimos cuando hemos estado profundamente inmersos en algo, esa sensación de que todo viene junto. La integración es lo opuesto a estar apretando con impaciencia todos los canales de noticias en el control del televisor. Es plenitud interior, como lo opuesto al vacío que podemos sentir cuando por fin apagamos la computadora. Todas las personas a las que respeto, como los budistas o poetas que he llegado a conocer, tienen esa dignidad que solo la integración puede dar. Es un sentido muy distinto de riqueza ponderada, como una naranja madura.