

# **EL ARTE DE SER FELIZ**

**Ignacio Larrañaga**

## PRÓLOGO

### Sufrir a manos llenas

La ciencia y la tecnología han logrado primero mitigar y después neutralizar por completo el dolor corporal. Pero éste es un ingrediente insignificante en el vasto océano del sufrimiento humano, ya que dicho sufrimiento presenta mil rostros, ofrece millares de matices, emana de infinitos manantiales, de tal manera que cualquier sujeto desprevenido puede sentirse tentado a sentenciar: nacimos para sufrir.

Basta asomarse a la puerta de cualquier vecino y no encontraremos casa donde el sufrimiento no haya instalado su sede real.

No es el caso de un muerto que llama a otro muerto, o de una playa desolada sin cantos ni mareas, oír de un pozo seco donde los hombres arrojan piedras. No, es una corriente caudalosa que arrastra dramas, llanto y frustraciones, y no hay manera de acallar el clamor.

Si fuéramos capaces tan solo de entreabrir las puertas de cada intimidad, no encontraríamos un solo corazón donde no habite la tristeza, el temor o la desolación. Sufre el pobre porque es pobre, sufre el rico por ser rico, sufre el joven porque es joven y sufre el anciano por ser anciano. ¡Sufrir!, he ahí el manjar que nunca falta en el convite de la vida.

Las innumerables enfermedades, las mil y una incomprendiones, los conflictos íntimos, las depresiones y obsesiones, rencores y envidias, melancolías y tristezas, las limitaciones e impotencias, propias y ajenas, penas y suplicios... ¡Señor, Señor! ¿Qué hacer con este bosque infinito de hojas muertas?

Este libro que retienes en tus manos, querido lector, te dará la respuesta oportuna a esa pregunta.

## Las fuentes interiores

La gran masa del sufrimiento humano es producto subjetivo porque emana de la mente. Y, a su vez la mente es como un mar profundo lleno de precipicios, como una marea alta bajo la luna llena.

La mayoría de nuestros temores, sobresaltos y ansiedades provienen de los fondos oscuros del alma humana. La mente es capaz de dar a luz fantasmas alucinantes que luego torturan el corazón humano.

El hombre se siente de pronto amenazado por el terror pero no se da cuenta de que tan solo se trata de una subjetiva manía persecutoria, producto de la mente. El hombre debe darse cuenta de que sus ansiedades son sombras inexistentes y sus miedos puras quimeras, hijas de la mente; darse cuenta de que está dramatizando episodios insignificantes y de que se está atormentando por pesadillas sin fundamento.

Todo lo que nosotros resistimos mentalmente, lo transformamos en enemigo. En la medida en que yo resista esta figura, color, estatura, memoria deficiente, inteligencia mediocre... me transformo en enemigo de mí mismo y comienzo a avergonzarme, acomplejarme, entristecerme; y avergonzarse equivale a castigarse a sí mismo, constituyéndose en víctima y verdugo de sí mismo; y esto sucede porque mi mente rechaza y hostiliza algo. En el momento en que resistimos mentalmente cualquier hecho o cosa, nos metemos en una angostura en la que el alma experimenta una sensación de ahogo, aprieto o asfixia. Es la angustia. ¡Cuánta rebelión interior! ¡Cuánto sufrimiento!

\* \* \*

Supongamos que aquellos individuos que te hostilizaban con sangre en el ojo, urdieron hace tres meses y cometieron una barbaridad contra ti. Si tú, ahora, comienzas a recordar y revivir mentalmente aquel episodio y te enciendes en ira y cólera, es porque tu mente está recreando, haciendo presente y actual lo que en realidad estaba anclado en el tiempo pasado; y estás sufriendo ahora como si aquello hubiese sucedido esta mañana. Y todo por obra de una loca cabeza.

Igualmente el fracaso es una cosecha mental, es decir, un concepto subjetivo y relativo. Tú tenías ante los ojos, imaginemos, un proyecto dorado, y soñabas con que el proyecto alcanzaría una altura, supongamos, de ochenta puntos. Sin embargo, acabada la batalla, tan solo has alcanzado una altura de cuarenta puntos, o sea un resultado inferior a tus previsiones.

Frustrado en tu intimidad, tu mente comienza a rehusar aquel resultado, avergonzándote, entristeciéndote. Y es en este momento cuando aquel resultado, inferior a tus previsiones, se transforma en fracaso. Pero no es el resultado negativo el que te oprima a ti; eres tú quien lo rechazas, resistes y oprimes; y en la medida en que lo oprimes, lo transformas en fracaso. Y el fracaso (y los fracasos) te van hundiendo en una noche oscura de complejos, complejos de inferioridad e inseguridad; amargado, resentido. Todo es producto de tu mente.

Sí. La mente humana es un abismo insondable de donde proviene el torrente tumultuoso de un sufrimiento multiforme: resentimientos del corazón, resistencias de la mente, rebeldías de la vida, guerras interiores, conflictos íntimos, memorias dolorosas, recuerdos amargos, aspectos negativos de personalidad no asumidos, heridas de la vida no cicatrizadas, clamores interiores, angustias... No son saetas que nos disparan desde fuera. Nos vienen desde muy adentro.

\* \* \*

La muerte es el invento más fatídico de la mente humana. Desde que existe vida en este mundo, prevalece una ley que jamás ha fallado: lo que comienza, acaba.

Un antílope, una anaconda, una golondrina no mueren, se acaban; y sin ningún drama. Cuando a un tigre le llega la hora de morir, se deja conducir por la muerte como un manso corderito; no resiste, no agoniza, no muere. Por muy feroz que sea el tigre, se acaba como una golondrina, se apaga como una vela. Y así todos los animales del reino animal.

El único ser viviente que resiste el hecho de tener que acabar es el hombre. Inventa una palabra tétrica ("muerte"), la reviste de colores rojos y negros, y la mitad de la vida se la pasa temblando, aterrorizado del hecho de tener que acabar.

Cuanto más resiste la mente a la muerte, tanto más terrible y poderosa es la muerte. Y tanto, tanto la resiste que la convierte en la soberana del mundo, en la enemiga absoluta. Y todo por obra de la mente humana.

\* \* \*

En algunas oportunidades la mente humana engendra un sin número de megalomanías, afanes narcisistas, sueños protagónicos, desmedidas codicias y ambiciones, ansias de querer ser más que los

demás. Total, una pila de sueños imposibles que acabarán por inundar el corazón de envidias, rivalidades y antagonismos.

En otros casos, el ser humano, por su actividad mental, revive fragmentos de una historia pasada y doliente que, al hacerla presente, origina sentimientos de autocompasión o de culpabilidad, saturando su interior de ascuas abrasadoras. No tienen un día de paz.

Probablemente el engendro más temible de la mente humana es la obsesión, mar sin fondo de la ansiedad.

La obsesión y la angustia están de tal manera emparentadas, como un círculo de causa y efecto, donde casi nunca sabemos dónde está la madre y dónde la hija.

Es como si un cuerpo extraño, ajeno a mi constitución, se hubiera instalado en mi conciencia. Pero lo terrible de la obsesión es que no hay manera de expulsar al intruso. Por eso la conciencia experimenta la sensación desabrida de no poder ser señora de sí misma; al contrario: se siente interiormente vigilada y dominada por un alguien extraño, con lo que la libertad queda gravemente herida, y el efecto instantáneo es la angustia.

La vida moderna, llena de agitación, conduce tarde o temprano a las personas a la fatiga mental. Esta fatiga se traduce en debilidad mental, la cual, a su vez, deriva de una incapacidad de ser dueño y señor de su actividad mental, en cuyo caso los recuerdos y presentimientos, por lo general desagradables, se instalan en la conciencia sin motivo ni razón, apoderándose fácil y completamente de toda la zona mental. He ahí el fenómeno de la obsesión.

Y siendo la obsesión más fuerte que la mente, ésta acaba siendo derrotada por aquélla. Y así, la conciencia, viéndose dominada e incapaz de expulsar al intruso, rápidamente se torna en una presa fácil de la angustia, la cual a su vez, produce mayor fatiga y debilidad; y cuanto mayor es la debilidad mental, más fuerte es la obsesión y más intensa la angustia.

Este es el círculo vicioso que mantiene a tantas personas en un estado de agonía mental.

Pero no conseguimos nada con lamentaciones y radiografías crueles. Necesitamos recetas concretas y terapias liberadoras que el lector encontrará abundantemente en este libro.

## Desde fuera

No siempre, sin embargo, la fuente de las tribulaciones está dentro de nosotros. Muchas veces los dardos nos llegan disparados desde fuera.

He aquí el terrible misterio del hombre: la necesidad de ser él mismo y la necesidad de ser con los otros. Y esta necesidad de vivir con los demás es, para muchísima gente, fuente inagotable de suplicio y dolor.

La relación con los demás es una madeja complejísima, tejida de evocaciones, transferencias, historias personales, complejos de inferioridad, inhibiciones, emulaciones, impulsos protagónicos, resentimientos... infinitas causalidades y complejidades por las cuales somos asaltados de mil formas y maneras, día y noche.

Tú actúas delante de quince personas, y las quince personas tienen quince reacciones diferentes frente a tu actuación. Para algunos asistentes tu actuación fue magnífica; para otros una mediocridad; para otros una miseria. ¿Cómo puede ser una cosa de quince maneras?

El problema no está en ti, está en ellos, pero ni ellos son conscientes de su problema. A veces es un simple "me cae mal". Otras veces tu presencia les recuerda, sin darse cuenta, a otro tipo antipático y, por asociación, te transfieren a ti aquella antipatía que sienten contra aquél. Puede suceder también que ellos tengan sus cuadros de valores y, según la mentalidad que perciban de ti, pueden sentirse amenazados en sus intereses y reaccionen contra ti: "mecanismos de defensa". Son factores temperamentales e historias personales que, a modo de mecanismos, condicionan su actitud emocional respecto a ti. Frecuentemente los "enfermos" son los otros.

\* \* \*

En el trabajo, en la oficina, en los grupos humanos, en las comunidades, en las luchas políticas y sindicales, en el mundo de los artistas, científicos y profesionales, la envidia es la hierba más amarga y frondosa en las relaciones humanas. Probablemente la envidia es la causa principal por la que más sufre la gente.

Lo que pasa es que ella se disfraza como la víbora bajo la fronda de las razones y explicaciones. Pero no son razones sino pretextos; racionalización. Nunca ataca de frente porque, en la sociedad, decir de un sujeto que es un tipo envidioso equivale a decir

que es un personaje abyecto y despreciable. Por eso, la envidia se ampara bajo las "razones" y se encubre tras las explicaciones. La gente sufre mucho por la envidia pero nadie se da cuenta de su presencia, porque ella casi siempre consigue disfrazarse.

\* \* \*

Para otras personas el lugar de trabajo es un sitio de tortura. De pronto se trata de un jefe inseguro y, por eso mismo, arbitrario. Otras veces se trata de compañeros resentidos y acomplejados cuya única satisfacción es herir y molestar; o de compañeros ambiciosos que pretenden escalar puestos a costa de tus posiciones.

Y ¡cuántas veces el vecindario es un infierno de chismes! Llevan y traen cuentos, inventan, exageran; con mayor tranquilidad sueltan medias verdades y calumnias enteras. Vigilan, fiscalizan, no hay libertad, no se puede respirar en ese vecindario.

Frecuentemente sin salir a la calle, el infierno puede estar dentro del hogar. Para tanta gente el matrimonio constituye un mar dilatado de frustración. Las alternativas de la vida conyugal encierran una complejidad casi infinita de incomunicación, desilusión, incompreensión, dificultades económicas, enfermedades... Se han divorciado; pero detrás de este simple hecho ¡qué carga de peleas y disgustos! ¡Cuántos dramas!

Un hijo ha fracasado en los estudios. El otro está complicado con la droga. Este otro se casó y a los tres años se separó. Tanto esperamos de este hijo predilecto; pasaron los años y la ilusión se trocó en desilusión: ha fracasado en tantos proyectos...

\* \* \*

### **¡Basta de radiografías descarnadas!**

Lo que sucede es que fuimos colocados en el jardín de la vida para saborear la existencia como un privilegio único. Pero si el sufrimiento, con sus mil formas y maneras, nos hace abortar una y otra vez el dorado ensueño de la dicha.

Quisiera que este nuevo libro fuese ritmo y fragancia para el lector...

No pretendo el sueño imposible de eliminar de raíz las penas de la vida. Pero sí deseo mitigarlas, arrancar algunas espinas, sanar algunas heridas, enjugar muchas lágrimas a fin de que el lector

pueda sentarse por fin a la sombra fresca de la arboleda para respirar, dormir, soñar.

### **Un poco de historia**

En el año 1984, deseando derramar bálsamo sobre las heridas de los atribulados, escribí "Del Sufrimiento a La Paz", libro eminentemente práctico, escrito de tal manera que, por sí solo pudiera constituir un auxilio eficaz para aminorar o eliminar cualquier brote de sufrimiento.

A los pocos años, habiendo adquirido el libro una rápida circulación, fueron llegando a mis oídos múltiples informes en el sentido de que las personas de limitada preparación intelectual no lograban captar el contenido liberador del libro y de que, en la práctica, no lo aprovechaban satisfactoriamente.

Ante tales noticias se me fue el alma a los pies porque el sueño de mi vida y la razón de ser del libro había sido precisamente dejar un vaso de alegría a la puerta de los pobres y enseñar a los afligidos a sanar las heridas del corazón.

En vista de todo ello, y deseando ardientemente depositar una sanadora copa de bálsamo en las manos de los últimos y marginados, tomé una iniciativa y la llevé a cabo: realicé una condensación de "Del Sufrimiento a la Paz", eliminando todo adorno, abreviándolo mucho, y reduciendo todo a un lenguaje simple, directo y de fácil lectura.

Con este material condensado grabé una colección de seis cassettes titulada "Caminos de Paz". Últimamente, la editorial LibrosLibres me solicitó la autorización para hacer una transcripción de los seis cassettes con la intención de editarla en forma de libro.

Tras vacilar un poco, concedí a la editorial la autorización que me solicitaba. Y, como resultado de estos trámites, hoy depositamos el libro en las manos del lector.

EL AUTOR



## Capítulo I

# **Sálvate a ti mismo**

## El arte de vivir

Cuando decimos "salvarse" no nos referimos a la salvación cristiana, aquella que nos alcanzó Cristo y que se consumará en la vida eterna. Entendemos salvación en su sentido popular; salvarse del miedo, de la angustia, del tedio, del sufrimiento.

Más concretamente, cuando decimos salvarse a sí mismo, entendemos y estamos refiriéndonos a ciertos medios que cualquier persona los puede utilizar para evitar o mitigar cualquier sufrimiento.

Y es esto lo que yo me propongo con este libro: ofrecerte instrumentos prácticos para que tú, por tu propio esfuerzo, puedas neutralizar, o al menos atenuar, todo y cualquier sufrimiento. Estos medios son de dos clases: por un lado, de análisis y reflexión, por otro, ejercicios prácticos.

Con este libro quiero ayudarte a salvarte a ti mismo. Al entregártelo estoy depositando en tus manos un manual contra el sufrimiento. Pero eres tú mismo quien debes manejar constantemente este manual para así poder eliminar muchas dosis de angustia.

La observación de la vida me ha enseñado que la fe es la anestesia más poderosa para calmar las penas de la vida. Pero, desgraciadamente, son pocas las personas que disponen de una fe tan potente como para transformar el dolor en fuente de paz. Por eso, en los cinco primeros capítulos nos movemos en una perspectiva simplemente humana, prescindiendo de los presupuestos de la fe, y el sexto capítulo será una mirada de fe sobre el dolor y, por cierto, el más liberador.

No hay especialista que, con sus análisis y terapias, pueda liberarte del sufrimiento humano. Salvarse es el arte de vivir, y este arte se aprende viviendo. Y nadie puede vivir por ti; eres tú mismo el que puedes y debes salvarte a ti mismo eliminando la angustia, recuperando la tranquilidad de la mente y el gozo de vivir.

Debes tomar conciencia de que todo ser humano es portador de inmensas capacidades que normalmente están dormidas. Pero, una vez despertadas y puestas en acción, el hombre puede mucho más de lo que imagina. Hay que comenzar, pues, por creer en uno mismo y en su capacidad de "salvación".

\* \* \*

Una persona psíquicamente enferma es aquella que no consigue funcionar en la sociedad como una persona normal, o no consigue disimular su situación. Pero hay otras personas que funcionan socialmente bien mediante mecanismos de disimulo o de sentido común, pero en su interior son tristeza y dolor. No tienen síntomas patológicos pero sufren una agonía mortal. Sufren depresión, insomnio, hastío general... Para explicar a los demás su situación, sacan a relucir sus problemas profesionales o familiares. Pero no es ése su verdadero problema.

Su problema es la sensación que tienen de que la vida se les va sin haberla vivido, de que se les están pasando los años y van a morir sin haber vivido. No le falta nada y, por tenerlo todo, hasta tienen buena salud física y psíquica, pero sienten que les falta todo. Si se les pregunta por la razón de su vivir, responden que no la tienen. Sienten un vacío oprimente y una desgana general, y no saben porqué.

Frente a este panorama, salvarse significa ir suprimiendo las fuentes de agonía mental (mediante los ejercicios del quinto capítulo), transponer las fronteras de la angustia, superar la preocupación obsesiva por tu persona (cuarto capítulo); y así recuperar la presencia de ánimo, la tranquilidad de la mente y las ganas de vivir.

En suma, salvarse a sí mismo significa conseguir la plena seguridad y ausencia de temor, ir avanzando, lenta pero firmemente, desde la esclavitud hacia la libertad. Y esta sagrada tarea nadie la hará por ti, tú tienes que ser el "salvador" de ti mismo.

En las emergencias de tu vida te encontrarás, con frecuencia, con preciosos estímulos y luces. Hoy un maestro de vida te da una orientación; mañana un especialista te hace un acertado diagnóstico; pasado mañana tus padres, con su veteranía y experiencia, te dan un consejo atinado. Nada de eso sin embargo, conseguirá "salvarte". Eres tú mismo el que con la puesta en práctica tendrá que comprobar si aquellas recomendaciones te libran o no de tus angustias. Al final, no existe otro "salvador de ti" sino tú mismo.

Amigo mío, se vive una sola vez; el banquete de la vida no se repite ni podemos regresar a la infancia para recomenzar la aventura. Como dije, la mayor desdicha que puede sucederte es el percibir que la existencia se está escurriendo de entre las manos sin haber saboreado la miel del vivir. Vale la pena dedicar tus mayores esfuerzos a la tarea de las tareas, que es alejar de tus fronteras a los enemigos de la vida: el sufrimiento y la tristeza.

\* \* \*

El hombre moderno se ha acostumbrado a solucionar sus problemas buscando su "salvación", poco menos que mágicamente, en los consultorios psiquiátricos y en las farmacias. Vana ilusión. Vas a ir perdiendo la fe en ti mismo, vas a entrar en una atroz dependencia y vas a olvidar el hecho de que llevas en tus manos armas decisivas para salvarte a ti mismo.

\* \* \*

No me vengas diciendo: "mientras haya gente a mi lado que sufre, yo no puedo pensar en mi felicidad". Decir eso es una pura falacia y desde luego, una superficialidad. Saltan a la vista los eternos mecanismos del corazón humano que son: "sólo los amados aman", "sólo los libres libertan", "sólo pueden ser instrumentos de paz aquellos que viven en armonía consigo mismos", "los que sufren hacen sufrir", "los fracasados necesitan hacer fracasar", "los resentidos siembran violencia a su lado", "los que están en conflicto, meten conflicto", los que están en guerra consigo encienden guerra a su costado", "los que no se aceptan, no aceptan a nadie", "los que se rechazan, rechazan a todos".

Es tiempo perdido, y pura utopía, pretender hacer felices a los demás si nosotros mismos no lo somos. Hay que comenzar, pues, por uno mismo. Haremos felices a los demás en la medida en que lo seamos nosotros. Amaremos realmente al prójimo en la medida en que aceptemos y amemos serenamente a nuestra persona y nuestra historia. El ideal bíblico se sintetiza en amar al prójimo como a ti mismo. La medida es, pues, uno mismo. Ya constituye un ideal altísimo el preocuparse por el otro tanto como uno se preocupa por sí mismo. Tienes que comenzar, pues, por ti mismo, el importante eres tú, sé tú feliz y tus hermanos se llenarán de alegría.

Evidentemente, no estamos proponiendo un hedonismo egocéntrico y centrado, el de liberar al hombre del sufrimiento y hacerlo feliz. Ciertamente, éste ya sería un programa grandioso y, de hecho, ése es el objetivo de todas las ciencias del hombre. Con este libro, nosotros nos proponemos otra cosa, nos proponemos dejarte en tales condiciones que puedas ser verdaderamente capaz de amar, y lo serás en la medida en que tú mismo seas feliz. Nunca llegarás a ser feliz por completo pero, en la medida en que sufras menos, serás tanto más feliz.

Y es esto lo que te proponemos, que vayas secando, una por una, las fuentes del sufrimiento y, en esa medida, subirá el termómetro de tu gozo vital y volverás a vivir; y vivir, sin más, ya es sentirse feliz. Y, entonces, la fuerza expansiva de ese gozo vital te

lanzaré hacia tus semejantes con esplendores de primavera y compromisos concretos.

### **Dueño de su mente**

No nos cansaremos de repetir que la mente humana es la fuente de todo bien y de todo mal, y que en nuestras manos está la vida y la muerte. Vamos a explicar esto en unas pocas líneas; un halcón, un reptil o un antílope y, en general, todos los animales, no se crean problemas para vivir, viven gozosamente en el seno cálido de la Creación Universal, en unidad con todos los demás seres. No saben de insatisfacción, no tienen problemas, se sienten realizados y no pueden ser más felices de lo que son.

Así vivía también el hombre en las etapas prehumanas. Pero un día aquella criatura que hoy llamamos hombre tomó conciencia de sí mismo, supo que sabía, supo quien era. Este hecho le abrió a posibilidades casi infinitas pero, al mismo tiempo, este mismo hecho se le transformó en una realidad casi de catástrofe. Al darse cuenta de que era él mismo diferente del resto, el hombre comenzó a sentirse solitario, aparte, separado de los demás. La existencia misma se le tornó en un enorme problema. Antes el vivir era un hecho consumado, ahora un arte; antes era una delicia, ahora un desafío. Todo lo tendría que improvisar con muchos riesgos.

A las pocas semanas de nacer los pájaros vuelan, los patos nadan, los gatos cazan; no necesitan aprender a caminar, volar, cazar. Por el mero hecho de existir, disponen de todos los resortes para defenderse y sobrevivir. Se podría decir que las técnicas vienen elaboradas en las entrañas de su organismo, las traen aprendidas sin necesidad de entrenamiento.

No sucede así con el hombre que, una vez nacido, es el ser más desvalido de la Creación. Todo lo tiene que aprender; primero a andar, luego a pensar, etc. En suma, tiene que aprender a utilizar la inteligencia, con la particularidad de que el instinto funciona espontáneamente, mientras que el uso de la inteligencia presupone riesgos e incertidumbres. Por ejemplo, para poder optar necesita analizar, comparar, excluir, y es aquí donde y cuando aparece la ansiedad acompañada de temor y angustia. Comienza a pensar en sí mismo y concluye con que ha nacido para morir. Mide sus posibilidades e imposibilidades y queda inquieto, desazonado. La razón le dice una cosa y la emoción otra; desea mucho, puede poco.

\* \* \*

En definitiva, del hecho de ser consciente, del darse cuenta de sí mismo, le vienen al hombre todos los males y, sobre todo, los bienes. La historia está lanzando sin cesar desafíos y más desafíos al hombre: cómo acabar las guerras, cómo superar el hambre, la enfermedad, la injusticia, la pobreza... Todas son tareas nobles que la historia encomienda al hombre en el transcurso de los milenios. Pero por encima de tan altos desafíos, el quehacer fundamental, la tarea de tareas definitiva y eterna, es y será ésta: qué hacer, cómo hacer para que el hombre sea dueño de su mente, para que mi mente éste ocupada tan sólo por pensamientos que yo quiero y, así, para que mi mente sea tan sólo fuente de toda bendición. Mientras no avancemos en esta dirección, no habrá solución a los problemas humanos.

Muchas de las orientaciones de este libro y, sobre todo, los ejercicios para serenarse del capítulo V se dirigen a este objetivo: ayudar a que el hombre sea dueño de su mente, y a que pueda adquirir la concordancia entre la mente y la voluntad.

### **Relativizar es salvarse**

Muchas veces se recordará esta verdad: la mente humana es el manantial principal de nuestras aflicciones. Si despertaras y tomaras conciencia de eso, de que tu mente es la máquina que genera tanta angustia, desaparecerían de tu alma la mayor parte de tus penas y tristezas.

Veamos como nuestra mente agranda el sufrimiento: al sentir una emoción, al experimentar un disgusto o, simplemente al vivir un acontecimiento, es tal la identificación que se da entre la vivencia y esa persona, es decir, la sensación de la experiencia absorbe y ocupa de tal manera el primer plano de la conciencia, que la persona tiene la sensación de que en ese momento no hubiera en el mundo más realidad que esa vivencia. Por ejemplo, si me cubriera los ojos con las manos, tendría la impresión de que en este mundo, en este momento, no hay otra realidad que estas manos porque ellas ocupan enteramente mi mirada; pero, cuando las separo de la cara, veo que ellas son una insignificancia en el concierto de las cosas.

Con la mente sucede lo mismo: la vivencia de lo que está sucediendo en ese momento, -digamos este disgusto-, de tal manera envuelve y ocupa la conciencia, que la persona carece de distancia o perspectiva para apreciar objetivamente la dimensión del suceso real que está viviendo, y es dominada por la sensación de que lo que está sucediendo tiene una dimensión total. Es decir, la absolutiza a causa de la proximidad y la falta de términos de comparación, y sufre horriblemente. Por ejemplo, tiene la impresión de que no hubiese otra realidad que el disgusto presente, y de que siempre será así, y la

persona es tomada enteramente por la angustia. Pero no siempre será así. Cuando a la vuelta de horas, días o meses, toma una razonable distancia y abre la perspectiva suficiente, comprueba que aquello tan horroroso no era más que un episodio insignificante de su vida. Luego vendrá otro disgusto, el cual a su vez pasará, y luego otro, que también pasará, y aquí no queda nada. Todo es un incesante pasar, todo es relativo.

Es una locura llorar hoy por cosas que hoy son y mañana no serán. Y, así, la gente vive absolutizando cada uno de los disgustos vividos en alto voltaje, y su existencia se transforma muchas veces en un infierno. Si en cada episodio por el que tanto sufres te dieras un toque de atención, despertaras y tomaras conciencia de que eso que te parece tan espantoso no es más que una insignificancia en el transcurso de la existencia, ¡cuántas angustias de tu vida se reducirían a su mínima expresión!

Relativizar no significa, pues, disfrazar la realidad, como el avestruz que esconde la cabeza para no ver el peligro. Es todo lo contrario, se trata de situar los hechos en su verdadera perspectiva y dimensión. En suma, relativizar es objetivar.

\* \* \*

Se te murió el ser más querido, cayó sobre tu alma el vacío, la noche y la tristeza de muerte; ¿para que vivir?, pensaste. Pasó una semana, la tristeza te hundió en la depresión; pasó un mes, comenzaste a respirar; pasaron seis meses, comenzaste a olvidar a aquel ser querido y a vivir normalmente; pasó un año, el ser querido es un recuerdo tan lejano...; pasaron cinco años y tú vives como si aquella persona nunca hubiera existido. Todo es tan relativo... Aquí no queda nada. Todo es un pasar. ¿Porqué angustiarse hoy por cosas que mañana serán vacío, silencio, nada? Si el día que te visita un disgusto mortal te dieras una llamada de atención y lo relativizaras, ¡cuánto sufrimiento desaparecería de tu alma!

Imaginemos otro caso. Supongamos que tú eres una persona insustituible en los ámbitos de tu familia, de los negocios, del sindicato, de la política... Todo gravita en torno a ti. Todos comentan "si él muere, todo se hunde". Falleces efectivamente; después de los primeros días de desconcierto y confusión, paso a paso, todo comienza a arreglarse, se van cubriendo los vacíos que dejaste y, a los pocos meses, todo sigue funcionando como si nada hubiera sucedido, como si tú nunca hubieras existido. Todo es tan insignificante, tan relativo... ¿Porqué angustiarse por cosas que, por su naturaleza, son completamente efímeras y pasajeras como las nubes, como las olas, como el viento? ¡Basta de sufrir!

\* \* \*

En la ciudad en la que vives hace cincuenta años vivía una generación de hombres y mujeres que sufrían, lloraban, reían, se amaban, se odiaban... Delirios de felicidad, noches de angustia, agonía éxtasis. Veinticinco años después de aquella tremenda carga vital, ¿qué quedaba?, sólo el silencio. Todo había sido sepultado en el vacío y en la nada. Hace veinticinco años había en tu ciudad otra generación de hombres y mujeres, que se amaban, se odiaban... Lágrimas, risas, odios, noches de insomnio, sobresaltos. De todo aquello, ¿Qué queda ahora? Absolutamente nada. Silencio y nada. Hoy en tu ciudad vive otra generación de hombres y mujeres, entre ellos tú mismo, que se preocupa, lucha, se exalta, se deprime, siente miedo, euforia... De todo esto, ¿qué será dentro de unos años, o incluso, mucho antes? No quedará más que el silencio, como si nada hubiera sucedido. Todo es tan relativo... Aquí no queda nada.

Es una locura angustiarse por cosas que hoy son clamor y mañana silencio. Si en el momento en que te sientes dominado por la impresión de una desgracia y devorado por la angustia, como si no hubiese otra realidad de tu disgusto, si en ese momento te dieras un toque de atención y pensaras que todo es relativo, que todo pasará y muy pronto, ¡qué vaso de alegría para tu pobre corazón!

Hoy por la mañana abres el periódico y quedas abrumado por la noticia de un terrible suceso que ha tenido lugar en tu propia ciudad. Es el tema de conversación de todo el mundo. Al día siguiente abres, el periódico y quedas estremecido por otras noticias más impactantes todavía. De la noticia del día anterior, ya nadie se acuerda, nadie comenta. Al tercer día, el periódico habla de nuevos horrores que ocupan completamente las conversaciones de las gentes. Nadie habla de los horrores de los días anteriores.

Y así, día tras día, la gente vive de impacto en impacto, absolutizando cada suceso, como si de cada momento dependiera el destino del mundo y, sin embargo, está a la vista que no hay nada absoluto, que todo es relativo, que todo fluye como las aguas del río que pasan y no vuelven. En resumen, aquí no queda nada. Absolutizamos los acontecimientos de cada instante, pero entramos a comprobar, una y otra vez, que todo tiene relativa importancia.

Aplica esta reflexión a tu vida familiar y verás que aquella terrible emergencia del mes pasado ya es un hecho olvidado. Y el susto que hoy tanto te espanta, un mes más tarde será un simple recuerdo.

Despierta, pues, hermano mío, una y otra vez, y, relativizando, elimina la mayor cantidad de sufrimiento posible. Sentado frente el



televisor vibras o te deprimes por los avatares políticos, los torneos atléticos; sufres y gozas por los vaivenes de tus negocios, ante la marcha de la vida familiar, mientras tus estados de ánimo suben y bajan como si en cada momento te jugaras tu destino eterno. Pero, ya lo ves, todo es tan efímero como el rocío de la mañana. ¿Porqué angustiarse tanto? Todo es tan inconsistente como la caña de bambú, tornadizo como la rosa de los vientos, pasajero como las aves, como las nubes... ¿Porqué sufrir tanto?

\* \* \*

En la historia todo aparece, resplandece y desaparece, todo nace y todo muere, viene y se va. Es la ley de la contingencia. Estamos en el último año del siglo veinte, un siglo que arrastra consigo una gigantesca carga de sangre, fuego, destrucción, pasión, ambiciones, lágrimas, gritos, muerte, guerras de millones de muertos, millones de mutilados, pueblos arrasados, ciudades incendiadas... Y con el siglo se acaba también el milenio. ¡Dios mío, qué vibración sideral en estos mil años! ¡Cuántos mundos que emergieron y se sumergieron! Muy pronto la noche todo lo cubrirá con su silencio y a todo se sumergirá en el oscuro seno de lo que ya pasó, el océano de lo contingente y de lo transitorio.

Nos ilusionamos, quisiéramos retener los momentos agradables, eternizar los sucesos brillantes, pero estamos comprobando que todo se nos va y desvanece. Aquí no queda nada.

Despierta, pues, hermano mío, una y otra vez, y en cada disgusto y preocupación toma conciencia de la relatividad de todo lo que te sucede y, así, ahorrarás energía para elevarte por encima de las emergencias atemorizantes e instalarte en el fondo inmutable de tu presencia, del autocontrol y de la serenidad.

Y, desde esta posición, podrás balancear el peso doloroso de la existencia, las ligaduras del tiempo y el espacio, la amenaza de la muerte y los impactos que te vienen desde fuera o desde dentro. Y cuando esto sucede, el mundo se llenará de armonía y de alegría, y tus hermanos mismos se contagiarán de tu liberación.

### **Despertar es salvarse**

Éste es el primer acto de liberación, despertar.

El hombre sufre porque está dormido, y está dormido porque no se da cuenta de que es su mente el motor que genera las angustias.

Si estás en tu habitación profundamente dormido, y en tu vecindario se están asesinando o están incendiándose las casas, para ti no sucede nada porque las cosas existen en la medida en que existen en tu mente. Si te están difamando y calumniando por detrás pero tú no te enteras de nada, para ti no pasa nada, es igual que si estuvieran elogiándote. El día que mueras te pueden descuartizar o ultrajar, a ti no te importa nada ya que, al cesar de funcionar tu mente, para ti no existe nada. Para el muerto todo está muerto.

Las cosas existen tanto en cuanto existen en la mente. Si nosotros tuviéramos tal poder sobre nuestra mente que pudiéramos quitar o poner los pensamientos a voluntad, no habría más disgustos en nuestra vida. Somos nosotros los que creamos los disgustos. Supongamos que hace tres meses, ciertas circunstancias hicieron que tu prestigio rodara por los suelos.

Esa historia desdichada es un hecho consumado que quedó anclado allí, en el tiempo y en el espacio. Si tú lo eliminaras de tu mente, si lo relegaras a la región del olvido, te sentirías como si nada hubiese sucedido, como si nunca hubiera sucedido esa historia. Pero eres tú quien ahora comienza a recordar aquella pesadilla, quien comienza a revivir en la mente aquel negro episodio como si las cosas estuvieran sucediendo ahora mismo, y te enciendes en furia, rabia, tristeza, vergüenza... como quien está metido en un círculo de fuego. Y es ahora, atención, cuando un hecho pasado se transforma en un disgusto. Pero eres tú, despierta, sólo tú quien está haciendo de un hecho pasado un disgusto presente.

El disgusto es, pues, un producto de tu mente. Hay que despertar de esta terrible noche. La causa general del sufrimiento humano es producto de la mente. Por hablar de manera gráfica y aproximativa, yo diría que el ochenta o noventa por ciento del sufrimiento es materia subjetiva. Podríamos decir que el nuevo nombre de "infierno" es "mente", porque no debemos olvidar que "infierno" significa "sin salida", y donde no hay salida hay encierro, y donde hay encierro hay angustia.

Es la mente la que aprieta y asfixia entre sus muros circulares al pobre hombre hasta que se siente ahogado, sin salida posible. O, mejor, es la mente la que se siente encerrada es sí misma. No hay peor prisión ni más dura esclavitud que una mente ocupada por sus propias obsesiones. Pero esta noticia en lugar de ser amarga, es una buena noticia porque así como nuestra mente engendra la angustia, también puede engendrar la libertad. Todo está en nuestras manos: el bien y el mal. El problema es uno: despertar.

\* \* \*

Sufres porque estás dormido, dormido en la noche de tu soledad. Tus miedos son fantasías sin base ni fundamento. Sufres porque no te das cuenta de que son sombras imaginarias. Si yo te dijera: "sube a esa montaña a medianoche" antes de cinco minutos de ascensión ya habría visto enemigos por todas partes. Cada rama agitada por el viento, es un ladrón escondido, aquella vaca es un bandido al acecho, el rumor del viento presagia la presencia de brujas...

La oscuridad engendra el miedo y el miedo engendra fantasmas. Si te digo al mediodía: "sube a esa misma montaña", la ascensión te resultará un paseo delicioso, y veras que el viento era viento, y la vaca era vaca... Y así, ahora descubres que los fantasmas de la noche no eran sino producto de tu mente. De la misma manera, si tú estás dormido, es decir, encerrado en la oscuridad de tu mente, al sentirte solitario y desvalido, vas a sentir una sensación oscura de miedo, y el miedo te va a hacer ver fantasmas por todas partes.

"Éste ya no me quiere", "aquél está contra de mí", "este proyecto va al fracaso", "aquel grupo ya no confía en mí", "estos otros están tramando desplazarme del cargo", "éste me está traicionando", "aquella ya no me visita como antes, ¿qué le habrán contado?", "el hermano no llega, seguramente habrá tenido algún accidente" ... Todo es pura fantasía, estás dormido, no hay nada de eso, o muy poco. Despierta, toma conciencia de que es tu mente, encerrada en tu noche, la que engendra esas sombras. Despierta.

De pronto, te sientes atenazado por el terror, pero no te das cuenta de que tan solo se trata de una manía persecutoria que inventa sombras alucinantes. Estás dormido. Más tarde, peripecias insignificantes de tu vida las estás revistiendo con ropajes de tragedia. Estás dormido, y estar dormido significa proyectar mundos subjetivos, exagerar perfiles negativos, andar fuera de la realidad, sacar las cosas de su correcta dimensión. La mayor parte de las inseguridades, aprensiones espantos son, por lo general, hijos de una mente obsesiva.

Es necesario despertar, y sólo con despertar te ahorrarás grandes cantidades de sufrimiento. Despertar equivale a darte a ti mismo un toque de atención, caer en la cuenta de que estabas torturándote con pesadillas, que estabas exagerando la peligrosidad de tal situación, que lo que tanto te espantaban eran puras suposiciones de tu cabeza. Tus aprensiones eran pesadillas y tus temores quimeras. Saber que los sueños, sueños son; saber distinguir la fantasía de la objetividad, la ilusión de la realidad; saber que todo pasa y nada queda; saber que las penas suceden a las alegrías y, las alegrías a las penas, y que aquí abajo no hay ningún

absoluto. Despertar, en suma, es darte cuenta de que estabas durmiendo.

\* \* \*

A media noche el mundo estaba cubierto de nieblas, amanece y... ¿dónde se escondieron las tinieblas? Las tinieblas no se escondieron en ninguna parte, las tinieblas eran simplemente nada, la luz descubrió que eran nada. De la misma manera, cuando tú estabas dormido tu mente estaba poblada de sombras y tristezas. Amanece, es decir despiertas mentalmente y ahora compruebas que tus temores no eran nada. Al despertar se esfuma el sufrimiento como se esfumaron las tinieblas al amanecer. Despierta y dejarás de sufrir.

En cualquier momento del día o de la noche, cuando te sorprendas a ti mismo agobiado por el temor o la angustia, piensa que estabas dormido. Haz una nueva evaluación, rectifica tus juicios y verás que estabas exagerando, presuponiendo, imaginando, sobredimensionando. Siempre que te encuentres turbado, levanta la cabeza, sacúdela, abre los ojos y despierta. Muchas tinieblas desaparecerán de tu mente y habrá un gran alivio.

Vivir es el arte de ser feliz, y ser feliz significa superar progresivamente el sufrimiento humano y, por este camino, conquistar la tranquilidad de la mente, la serenidad de los nervios y la paz del alma. Pero no vayas a creer que esta felicidad la vas a alcanzar como por arte de magia. Vas a necesitar mucha paciencia y esfuerzo y, sobre todo, una constante dedicación a la práctica de los ejercicios de relajación y concentración, que se encuentran en el capítulo V, así como a la introspección y meditación.

No vas a conseguir lo que deseas con sólo leer estas páginas. Es necesario que los deseos se transformen en convicciones y las convicciones en decisiones; y las decisiones deben llevarte de la mano a reordenar tu programa de actividades y, en medio de ellas, reservar espacios libres para practicar metódicamente ejercicios de relajación, concentración y meditación.

Vale la pena sostener en alto este esfuerzo de liberación; no te olvides de que la libertad no es un don sino una conquista; date cuenta de que se vive una sola vez, de que este banquete no se repite. Ya dijimos que la mayor desdicha humana consiste en sentir que los años se nos van sin haber vivido, y que la muerte nos puede sorprender sin haber vivido. Despierta, hermano mío, ponte de pie y sálvate, y así podrás embarcarte en la gran marcha de la liberación de los pueblos.

## Capítulo II

### **Los imposibles, dejarlos**

## Los enemigos están dentro

Es en la mente humana donde se fraguan los enemigos del hombre y también los amigos. Todo a lo que nos resistimos mentalmente lo transformamos en enemigo. Si no me gustan estas manos, ellas son mis enemigas; si no me gusta la lluvia o el calor, ellos son mis enemigos; si no me gusta esa persona que está a mi lado, esa tos, aquel ruido...son mis enemigos. Si no me gustan mi figura, mi nariz, mis dientes, mi piel..., se convierten en mis enemigos, despiertan en mí los mismos sentimientos de repulsa que un verdadero enemigo. Y comienzas a tratarte con hostilidad, como si fueras tu propio enemigo, avergonzándote. Y avergonzarse equivale a castigarse a sí mismo.

Los enemigos están, pues, dentro del hombre. O los enemigos existen en la medida en que tú les das vida con tus resistencias mentales. Si rechazas a tu vecino lo transformas en enemigo, pero el problema no está en él sino en ti. La enemistad crece en la medida en que aumenta la repulsa de tu corazón. Si te desagradan la voz de esta persona, el modo de ser de aquella otra, la manera de caminar de aquel otro, esta actitud, aquella reacción..., tu alma puede acabar convirtiéndose en una ciudadela rodeada de enemigos por todas partes.

De esta manera, millares de agentes exteriores y de acontecimientos pueden ir despertando en ti sentimientos hostiles, reacciones airadas, impulsos de violencia.

Ahora bien, si el hombre acaba constituyéndose enemigo de cuanto le desagradan, puede llegar a transformarse en un ser universalmente sombrío, temeroso, y temible a la vez, y enemigo de la humanidad... Y puede entrar en el siguiente círculo vicioso: cuanto más le desagradan las cosas más las rechaza, y cuanto más la rechaza más le desagradan. Es necesario salir de estos círculos de fuego.

Cuando un sujeto está irritado todo le irrita, cuando está desasosegado todo le molesta... Los defectos congénitos de personalidad aumentan en la medida en que aumenta el estado nervioso del sujeto. Una persona rencorosa es mucho más rencorosa cuando está nerviosa, un tipo irascible se pone al borde de la locura cuando se halla en una crisis de nervios, una persona suspicaz se pone insoportable cuando su estado nervioso es agudo.

\* \* \*

Repetimos: el bien y el mal nunca entran de fuera para dentro, sino que siempre salen de dentro para fuera. Dentro de nosotros está, por tanto, la fuente de toda bendición. Efectivamente, nuestra mente será hontanar de todo bien en la medida en que yo sea capaz de detener el funcionamiento de mi mente o suprimir su actividad en el momento en que me doy cuenta de que ella, la mente, está ocupada por recuerdos desabridos o está engendrando pensamientos negativos.

Nosotros, por medio de un entrenamiento asiduo en la práctica de la concentración mental, podemos llegar a hacer un vacío completo en el alma, detener momentáneamente la actividad de la mente, de tal manera que podamos quedarnos, por un momento siquiera, sin pensamientos, sin imágenes, en el completo vacío mental. Esta capacidad es una magnífica liberación para cuando, por ejemplo, nos hallamos atrapados por las obsesiones. No hay peor prisión que una mente ocupada, obsesionada por sus propios complejos, recuerdos amargos, historias dolorosas, así como no hay mayor felicidad como el hecho de que mi mente esté ocupada tan sólo por los pensamientos que yo quiero.

Y en esto consiste la verdadera libertad, en ser yo el verdadero árbitro de mí mismo, dueño de mi actividad interior. Mientras no avancemos en esta dirección, no podremos hablar de libertad. Si las cosas existen para mí en la medida en que existen en mi mente, ya puedo comprender cómo este poder central es la llave de oro de la serenidad.

\* \* \*

Las cosas y las personas, de por sí, son buenas, luminosas, pero si tus ojos las contemplan a través de tus descontentos, entonces te resultarán repulsivas o irritantes. El problema está en ti. Si serenarás tu sistema nervioso y haces de tu corazón un regazo acogedor, ningún estímulo exterior, por muy estridente que sea, podrá irritarte.

Y te digo otra cosa: ninguna realidad te hará repulsa si te dedicas a contemplarla por su lado positivo. Esas manos puede que no sean bonitas, pero... ¿pensaste que prodigios realizan?, ¿qué sería de ti sin esas manos? Puede que tus ojos no sean luceros pero... ¿qué sería de ti sin esos ojos?, noche eterna. Es posible que esa dentadura no sea uniforme y blanca pero... ¿pensaste con qué orden y articulación está dispuesta y que función admirable desempeña en el plano digestivo? Es posible también que te sientas triste porque te pesan tus tendencias negativas, como el rencor y la impaciencia, pero... ¿pensaste que si tienes siete defectos, tienes setenta

cualidades? Has fracasado últimamente, es verdad, pero... ¿porqué no piensas en tantos proyectos de tu vida que resultaron un pleno éxito?

Mientras los demás te consideran un hombre de suerte, tú te sientes descontento porque tus ojos están fijos en los episodios negativos de tu vida. No es correcto. Puede ser que tu compañero de trabajo o tu vecina sean irascibles o que tengan mal genio pero te olvidas de que tienen un enorme espíritu de servicio. Te defraudaron los amigos, aquel ambicioso proyecto se vino abajo, el negocio fracasó por un error de cálculo, pero... ¡cuántas lecciones aprendidas!, ¡cómo te ayudaron a liberarte de esclavitudes interiores y manías de grandeza! No hay en el mundo infortunio o contratiempo que no contenga resultados positivos, lecciones de vida.

Ahí te dejo, pues, esta llave de oro para entrar en el reino de la serenidad: descubrir el lado positivo de las cosas.

\* \* \*

Como hemos dicho, todo sufrimiento es una resistencia o rebeldía de la mente, y donde hay resistencia hay angustia. De manera que la resistencia emocional es una oscura fuerza subjetiva que tiende a anular y dejar fuera de combate a aquello que te desagrada. Un rechazo mental, aplicado estratégicamente, que te desagrada. Un rechazo mental, aplicado estratégicamente, puede ayudar a vencer, parcial o totalmente, a ciertos enemigos como las enfermedades o las injusticias. Por eso, lo prioritario es que, ante las cosas que le desagradan o disgustan, el hombre debe preguntarse: ¿puedo eliminarlas o neutralizarlas? Como respuesta, no encontraremos con realidades desagradables u hostiles que pueden ser eliminadas por completo o en un cuarenta, un veinte o un cinco por ciento. En este caso hay que poner en juego todas las fuerzas disponibles para dejar fuera de juego a todos los enemigos.

Pero también podemos encontrarnos con situaciones desagradables cuya solución no está en nuestras manos o son, es sí mismas, insolubles. Son las llamadas situaciones-límite, o hechos consumados, o simplemente un imposible. Y nos adelantamos a decir que, en una proporción mucho más elevada de lo que pudiéramos imaginar, somos impotencia. Lo que podemos lograr, es poca cosa, la libertad está seriamente perjudicada y, en ciertas zonas, anulada. Queremos mucho pero podemos poco. Quien sea capaz de aceptar esta precariedad humana sin pestañear, ya está a medio camino en la marcha hacia la liberación.

Así pues, una vez enfrentado a situaciones dolorosas, debes preguntarte: ¿puedo yo modificar esto que tanto me molesta?, ¿y en



qué medida? Si hay algo que hacer estás obligado, en la medida de tus posibilidades, a encender los motores y librar el combate de la liberación.

Pero si no hay nada que hacer, si nos topamos en el camino con un imposible, es una locura reaccionar airadamente como si pudiéramos remediar lo irremediable con las furias del corazón. He aquí pues, la gran puerta de la liberación: los imposibles dejarlos.

### **Las piedras del camino**

El camino de la vida está sembrado de piedras; ¿qué hay que hacer con las piedras del camino? El caminante tropieza constantemente con ellas y, al golpearse, se lastima y cuida sus pies y queda sangrando. Las piedras están ahí, a la vuelta de cada esquina. Esperándonos; ¿qué hay que hacer con ellas?

Hoy, día de campo, amaneció desapacible y lloviendo; en el viaje se nos estropeó el motor del coche; los vecinos han puesto una música estridente; el avión trae cinco horas de retraso; el granizo deshizo los trigales; quise decirle la verdad pero se quedó ofendido; es una conferencia aburrida y no se acaba nunca; ya van seis meses que no ha llovido; el tráfico está atascado y los nervios no dan más de sí; nuestro equipo perdió un partido decisivo; los padres están a punto de separarse; el jefe de la oficina está insoportable; las heladas han acabado con la cosecha del año; en el viaje nos ha tocado un tipo petulante; estuvimos horas plantados en la fila de espera; la inflación se ha disparado y nuestra economía peligra; hace un calor sofocante; a tu hermano le han hipotecado la casa; el río ha inundado nuestros campos; han secuestrado a nuestro mejor amigo; hemos presenciado un accidente de tráfico; tenía que actuar hoy y amaneció afónico...

He aquí las mil y una piedras del camino. ¿Cómo mantener los nervios en calma en medio de tantos agentes que nos atacan por todas partes?, ¿qué hacer para no ser heridos por tanta agresión?, ¿cómo transformar las piedras en amigas o hermanas?...

La regla de oro es ésta: dejar que las cosas sean lo que son. Dado que no hay nada que hacer por nuestra parte y que, de todas formas, las piedras se harán porfiadamente presentes en el camino, el sentido común aconseja aceptarlo todo con calma, casi con dulzura.

\* \* \*

No te irrites porque el otro sea así. Acepta que las cosas sean como son. Suelta los nervios. Concéntrate serenamente en cada

suceso hiriente que se hace presente a tu lado y que tú no lo puedes remediar y, en lugar de irritarte, deja tranquilamente, conscientemente, casi cariñosamente que cada cosa sea lo que es. Deja que llueva, deja que haga calor o haga frío, deja que el río se haya salido de madre o que las heladas amenacen la cosecha, deja que el vecino sea antipático o que la inflación se haya disparado...

Tu intento de solución acabó en fracaso, no te irrites, ya pasó, déjalo. Deja que el avión llegue atrasado o que el tráfico esté atascado, son las piedras del camino, no te resistas, no te enojas con ellas ni las trates a puntapiés airándote, sólo tú sufres con eso. No lances cargas furiosas en contra de los sucesos molestos que se hacen presentes a tu lado, el blanco de tales furias eres tú, sólo tú.

Sé delicado con las piedras, acéptalas como son, tus cóleras no las podrán suavizar, al contrario, las harán más hirientes. No te enojas, sé cariñoso y dulce con ellas, ésta es la única manera de que ellas no te hieran. Acéptalas armoniosamente, conscientemente, tiernamente, no por fatalismo. Y si no puedes asumirlas, y si no las puedes cargar a hombros con ternura y llevártelas auestas, al menos déjalas atrás en el camino como amigas.

### **Las enfermedades y la muerte**

El mal de la enfermedad no es el dolor físico sino la perturbación anímica. Uno puede tener insuficiencia coronaria pero, como no piensa en su mal, no sufre casi nada. Un perro no molesta a la enfermedad con su irritación, sino que la eja en paz y, así, la enfermedad para el animal no es una vecina molesta sino una compañera de camino, casi una amiga.

Ésta es la senda de la sabiduría: una vez que el hombre ha hecho y está haciendo todo lo posible por vencer las enfermedades, debe deponer toda agresividad en contra de ellas, no irritarse contra ellas, soltar los nervios y tensiones, tranquilizarse, no entrar en enemistad con ellas sino dejarlas en paz.

Y si, de todas formas, la enfermedad le va a acompañar porfiadamente al hombre a lo largo e sus días, que no sea en condición de enemiga sino de hermana y amiga, la hermana enfermedad.

Hermano mío, acepta con paz cualquier defecto corporal sin irritarte, sin avergonzarte y sin entristecerte: reuma, artrosis, cojera, miopía, calvicie, dentadura defectuosa, nariz prominente, ojos apagados, deformaciones o malformaciones en el rostro, la boca, la piel, el cuello, los brazos, la espalda, las manos, las piernas...,

deficiencias en el oír, en el hablar, en el andar... no te avergüences de nada, no te entristezcas por nada, no te resistas a nada, no te irrites contra nada. Acéptalo todo con paz, deja que todo sea tal como es y hazte amigo de tus deficiencias. Debes pensar que si eres miope, pudiste haber nacido ciego, si no eres bello, pudiste haber nacido contrahecho...A pesar de todo eres una maravilla. Gracias.

\* \* \*

El morir es, ni más ni menos, un concepto subjetivo y relativo, simplemente un acabarse. Y a esta simple idea de acabarse el hombre la reviste de colores rojos y perfiles amenazantes. Y cuanto más piensa en la muerte, más le teme, y cuanto más la teme más la engrandece, hasta acabar transformándola en espectro, maldición y vértigo alucinante. Es un aborto delirante de una cabeza loca.

Ninguna realidad del mundo encuentra tanta resistencia en la mente como ella y, por resistirla de esa manera, la transformamos en el enemigo por antonomasia de la humanidad y, por ende, soberana del mundo; y crece en la medida en que se la rechaza. Es necesario despertar y tomar conciencia de que es el mismo hombre, y sólo él, quien da a luz a este negro fantasma.

Una golondrina no muere, simplemente se apaga como una vela. Igualmente un tiburón o un rinoceronte. Un leopardo, el más temido de los felinos, cuando es acorralado, saca sus garras para dejar fuera de combate a cualquier contrincante; pero cuando la muerte pone en jaque al leopardo, el felino no se resiste ni contraataca, se retira humildemente a un lugar de la selva, se acuesta y se deja llevar por la muerte como un manso corderito. No muere porque no se resiste. Por muy leopardo que sea también él se apaga como una humilde vela.

El único ser de la Creación que se crea problemas, ¡y qué problemas!, es el hombre. Como dijimos el simple concepto de cesar lo reviste de caracteres de maldición y estigma. Se resiste a esa idea con uñas y dientes, transformando ese trance en el combate de los combates, y eso significa agonía.

\* \* \*

El problema principal de la humanidad no es cómo eliminar la muerte, pues no se la puede eliminar porque todo lo que comienza acaba, sino cómo transformarla en hermana, en una amiga. Y nosotros ya sabemos que hacer, dejarse llevar.

Después de que se ha hecho todo lo posible por esquivarla, llegada la hora y cuando ella ya está a la puerta, es una locura

oponerse al desenlace inevitable. Cuando ella ya está aquí golpeando la puerta es preferible abrísela voluntariamente antes de que ella la derribe con violencia.

Es necesario despertar y convencerse de que todo lo que nace muere y de que, llegada la hora, de nada sirve el resistirse, y de que resistiéndose se forja el fantasma de la muerte, y cuanto más se resiste mayor es la victoria de la muerte sobre él.

Llegada la hora, resistirse es locura y autodestrucción. El hombre debe hacerse amigo de la muerte, es decir, debe hacerse amigo de la idea de tener que acabar, y aceptar con paz y alegría esta idea. Serenamente, humildemente, sabiamente debe aceptar acabarse, soltar las adherencias que le amarran a la vida y dejarse llevar mar adentro.

\* \* \*

Todo está bien, es bueno el duro invierno, luego vendrá la primavera. Después de que yo acabe, comenzarán otros, así como muchos tuvieron que acabar para que yo comenzara. Las cosas son así y hay que aceptarlas como son. Yo acabaré, otros me seguirán. Y en su incesante ascensión el hombre volará cada vez más alto, todo está bien.

Se acabó la vida pero fue un privilegio vivir, se fue la juventud pero fue tan hermosa... se acabó la edad adulta pero hemos sembrado tanto bien... Llegó la hora; no resta sino soltar al viento la última canción, el canto de la gratitud a la vida; soltar también los remos y, agradecido y contento, partir, dejarse llevar. Y así, hemos transformado a la peor enemiga en una amiga.

Necesito precisar aquí que hay otra manera de afrontar los imposibles; dejándolos en las manos de Dios y aceptando en paz y en silencio el misterio de su Voluntad, lo que, sin duda, es la más absoluta liberación. Pero para esto se necesita una fe sólida, viva.

### **El tiempo pasado**

No podemos retroceder ni un instante en el tiempo. Todo lo acaecido hasta este momento ya es un hecho consumado, imposible de ser alterado ni una milésima de segundo. Pues bien, el recordar y vivir los hechos pasados suele constituirse en la fuente principal de tristeza y sufrimiento para la mayoría de los hermanos.

#### **Es hora de despertar y dejar los imposibles**

¿Qué diríamos de una persona que se acercara a un muro de piedra y comenzara a darse de cabeza contra él? Pues bien, ésa es la situación

de quien se dedica a amargarse recordando y reviviendo historias dolorosas.

Esos episodios dolientes son más inconmovibles que una muralla ciclópea. Esa muralla de enfrente puede ser desmantelada piedra a piedra, o golpe a golpe, pero aquellos hechos consumados no serán alterados ni siquiera un milímetro aunque viertas lágrimas a mares. Avergonzarse y entristecerse por ellos, recordándolos obsesivamente, es como darse de cabeza contra un acantilado. Es tu cabeza la que se estrella, entonces ¿para qué recordarlos?, déjalos.

Hace dos años y medio te traicionaron; sólo hace una semana hiciste el ridículo en aquel proyecto importante; ocho meses atrás uno de los tuyos perdió la vida en un accidente de tráfico; hace poco tiempo estuviste a punto de perder el empleo por un juego de envidias...

Los hechos ya están consumados, no serán alterados ni en toda la eternidad; déjalos, pues, en el olvido. Al recordarlos vuelves a vivirlos, es una locura, sólo tú sufres. Quienes tanto daño te hicieron están alegremente disfrutando de la vida y nada les importa; y tú te enciendes en cólera y furia contra ellos, pero las iras de tu corazón ni siquiera les llegan a rozar la piel mientras tú te consumes y te corroes en tu propio veneno. Es una locura, basta de sufrir.

Recuerda: Las furias de tu corazón nada podrán hacer para que lo que ya sucedió no hubiera sucedido.

Hay personas de tendencias subjetivas, pesimistas al mismo tiempo, que viven recordando historias pasadas, a veces muy remotas, en las que se vieron desagradablemente envueltos. Y ahora, al recordar aquello, se llenan de vergüenza y rubor como si aquellos hechos hubieran sucedido esta mañana, y los reviven como si todavía estuviesen enredados entre los pliegues de aquellos acontecimientos ya tan lejanos, inculpando a los demás, agrediéndolos mentalmente, consolándose con sentimientos de autocompasión.

Es una desgraciada recreación de una delirante cabeza.

\* \* \*

Una de las fuentes más abrumadoras de tristeza humana son los fracasos. El fracaso es un concepto relativo y subjetivo, una vez más, un producto de la mente. Tú tenías un proyecto; calculaste que el proyecto alcanzaría, digamos así, cien puntos, pero, realizado ya el proyecto, resulta que tan sólo alcanzó cuarenta y cinco puntos. Te

parece un resultado negativo. Pero, en realidad, fue, simplemente, inferior a tus previsiones.

Entre frustrado y humillado, tú comienzas a rechazar mentalmente aquel resultado inferior a lo esperado y, a partir de este momento, comienza a transformarse en fracaso, y el fracaso comienza a presionarte o, al menos, tú así lo sientes y, en la medida en que tú sientes y, en la medida que tú sientes esa presión, la resistes con toda el alma y, en la medida en que tú la resistes, la presión del fracaso es aceleradamente más opresiva. Y así, encerrado en este círculo vicioso, puedes llegar a ser víctima de profundas perturbaciones de personalidad.

Y de ahí nace la angustia que significa sentirse angosto, apretado. Pero despierta, hermano mío, no es que el fracaso te apriete a ti, eres tú quien está apretándose con tus repugnancias mentales contra el fracaso. Aquello que inicialmente fue un resultado inferior a tus cálculos, a fuerza de darle vueltas en tu cabeza, lo vas convirtiendo en una pesadilla que te avergüenza y entristece.

Es una insensatez. Despierta y huye del fuego.

Una vez que has puesto todo tu esfuerzo, se acabó el combate y todo está consumado, la sabiduría y el sentido común nos dicen que es una insensatez perder el tiempo en lamentaciones, dándote de cabeza contra los muros indestructibles de los hechos consumados. El esfuerzo depende de ti, pero los resultados no dependen de ti sino de una serie imponderable de causalidades.

Pon toda tu pasión y energía en el combate de la vida, los resultados déjalos, y queda en paz, una paz que llegará una vez que te hayas desasido de los resultados. Si los resultados no dependen de ti es una locura vivir oprimido, humillado, avergonzado por el espectro del fracaso.

Lo consumado, consumado está.

Es inútil llorar y lamentarse quemando energías de modo estéril. ¿Humillarse?, por nada; ¿avergonzarse?, de nada; ¿entristecerse?, por nada. Lo pasado déjalo en el olvido y mañana continúa en el combate de la vida con la plenitud de tus energías.

\* \* \*

Otra terrible fuente de tristezas son los complejos de culpabilidad. Estos complejos nacen en el rincón más negativo del ser

humano, y se reducen a estos dos sentimientos: tristeza y vergüenza.

Las personas sufren mucho por los sentimientos de culpa, se sienten tristes y avergonzados por sus equivocaciones y desaciertos, viven día y noche inculpándose sin poder consolarse masticando la hierba amarga de la culpa por no haber acertado en la educación de los hijos, por haber tomado aquella actitud o haber pronunciado aquellas palabras, por no haber atendido suficientemente a aquella persona que falleció, por haber hecho el ridículo delante de aquel grupo, por haber quedado mal en aquella actuación, por haber hecho sufrir a aquella persona, por no haber vivido dentro del cuadro de valores recibido en la juventud, por haber pecado en tal o cual materia...

Sienten rabia, pesadumbre, tristeza, instinto de venganza contra sí mismos, en una confusión tan contradictoria que se auto-compadecen, se auto-castigan, se auto-justifican y todo envuelto en el manto de aquel binomio de muerte; la tristeza y la vergüenza.

Entre los complejos de culpabilidad los más terribles son los que se dan en el campo de la religión, la obsesión por la culpa y el pecado. En el fondo de estos complejos se agitan instintos de venganza en contra de sí mismos, se irritan contra ellos mismos porque se sienten muy poca cosa, se indignan y sienten rabia de ser así, incapaces de actuar según la voluntad de Dios y los criterios de la razón. Se humillan, viven ensañándose con ellos por no aceptar sus limitaciones e impotencias, avergonzándose y entristeciéndose por sus culpas y pecados.

Y, probablemente, en el último análisis de estos complejos, la madre que da a luz a estos sentimientos es el llamado complejo de omnipotencia. El hombre queda herido y derrotado al comprobar que no puede volar por las cumbres del ideal.

Estos sentimientos de culpa se han cultivado deliberadamente entre nosotros como si hubiera una tácita invitación a ensañarse en contra de uno mismo por pecador, y como pecador se merecía el castigo. Y, antes de ser castigado por Dios, era preferible auto-castigarse psicológicamente mediante sentimientos de culpa y remordimiento. Se tenía la impresión de que se estaba satisfaciendo a la justicia divina. Y, así, hemos ido creciendo nuestra cabeza con una corona de hostilidad.

Es hora de despertar.

Es indispensable vivir alerta y darse cuenta de que es una insensatez resolver archivos que contienen historias irremediablemente muertas.

Agua que no has de beber déjala correr, dice el refrán.

Aquellas personas que tan negativamente influyeron en tu juventud, aquellas equivocaciones que más tarde lamentaste tanto... déjalas todas en el olvido eterno. Aquellas personas, aquellas hostilidades emanadas de ruines envidias, aquella zancadilla deleznable, aquellas incomprensiones, aquellas medias verdades que tanto te desprestigiaron, aquel episodio que aún hoy te llena de rubor y de tristeza... sepúltalo todo en la fosa del olvido.

Las aguas que pasaron no vuelven a pasar.

Deja que los muertos entierren a los muertos. Réquiem sobre las hojas muertas y los archivos olvidados. Nada de eso existe ya; no los vayas a revivir en tu mente; olvídalos todo; despierta como si nacieras de nuevo en este día. Levanta la cabeza, mira hacia delante y avanza hacia un mundo de alegría y de esperanza.



## Capítulo III

# **Obsesiones y angustias**

## La obsesión

Tú estás en tu habitación y, sin pedir permiso, entra en tu cuarto un enemigo y cierra la puerta. No puedes expulsar al intruso, ni tampoco puedes salir de tu habitación. Eso es la obsesión; es como tener que cohabitar con un ser extraño y molesto sin poder expulsarlo.

La persona que sufre de obsesión se siente dominada, se da cuenta de que la idea que lo obsesiona es absurda, no tiene sentido, y de que se le ha instalado ahí sin motivo alguno. Pero, al mismo tiempo, se siente impotente para expulsarla y parece que, cuanto más se esfuerza por ahuyentarla, con más fuerza se le instala y se le fija.

La mayor desdicha que puede experimentar un hombre es la de sentirse interiormente vigilado por un gendarme, sin poder ser autónomo ni dueño de sí.

El pueblo, para manifestar la idea de obsesión, se expresa de la siguiente manera: "se le puso tal idea".

Aquella mujer vivió durante largos años cuidando solícitamente a su padre enfermo, después de que éste murió, se le puso la idea de que no lo había cuidado con suficiente esmero mientras vivió. Ella tenía la conciencia clara de que este pensamiento era absurdo, pero no pudo evitar que la obsesión la dominara completamente.

Hay personas que una vez acostadas, se les pone la idea de que no van a poder dormir esa noche. La idea les domina de tal manera que, efectivamente, no duermen.

Hay personas que cuando preparan el equipaje de un viaje abren la maleta cinco o seis veces para comprobar si metieron aquel objeto; personas que se levantan varias veces de la cama para comprobar si está bien cerrada la puerta; personas que pasan todo el día lavándose las manos una y otra vez... Se podrían multiplicar los ejemplos.

Existe la obsesión de la culpa, la del fracaso, la del miedo, la de la muerte, la de las diferentes manías.

Hay personas que son y están predispuestas a las obsesiones por su propia constitución genética. Basta que se haga patente en su entorno un factor estimulante para que entren rápidamente en una crisis obsesiva.

El estado de obsesión depende también de los estados de ánimo; cuando un sujeto se halla en un estado altamente nervioso será presa de una crisis obsesiva mucho más fácilmente que cuando está relajado y tranquilo.

Hay tres cosas que andan danzando en una misma cuerda: la dispersión, la angustia y la obsesión. Ellas tres actúan entre sí como madres e hijas, como causa y efecto. Pero, muchas veces, no se sabe quién engendra a quién, quién es la madre y quién es la hija. Incluso sus funciones pueden ser alternadamente indistintas: la angustia genera obsesión, la obsesión a su vez, engendra angustia y, de todas formas, la dispersión siempre engendra, o al menos favorece, ambos estados.

\* \* \*

Las obsesiones nacen casi siempre en un temible círculo vicioso: la vida agitada, las responsabilidades fuertes y un entorno vital estridente y subyugador.

Todo esto conduce a una desintegración de la unidad interior con una gran pérdida de energías, por lo que el cerebro tiene que acelerar la producción de energías con la consiguiente fatiga cerebral.

Esta fatiga cerebral deriva rápidamente en la fatiga mental. La fatiga mental, a su vez, no es otra cosa que debilidad mental. Y debilidad mental significa que todos los estímulos exteriores e interiores se te prenden y te dominan, y tú no puedes ser dueño de tus mundos interiores porque precisamente los pensamientos y las emociones más desagradables se apoderan y se instalan en ti, sin motivo ni razón, y dominan sin contrapeso los mecanismos de tu libertad. Y aquello a lo que temes y a lo que te resistes se te fija y te domina en la medida en que lo temes y te resistes.

Esto sucede porque los pensamientos obsesivos son más fuertes que tu mente que está muy débil. Y está débil tu mente porque tu cerebro está muy fatigado y, a su vez, tu cerebro está muy fatigado porque tiene que producir aceleradamente grandes cantidades de energías. Esto, a su vez, sucede porque necesita reponer muchas energías debido a la dispersión y nerviosismo que hay en ti. Y, siendo la obsesión más fuerte que la mente, ésta acaba siendo derrotada por aquélla. Y la mente, al sentirse dominada por la obsesión e incapaz de expulsarla, queda presa de una angustiosa ansiedad que deriva en una fatiga y una debilidad mentales cada vez mayores, y entonces la fuerza de la obsesión es mucho más considerable y te domina sin contrapeso.

\* \* \*

Éste es el infernal y temible círculo vicioso en el que, como dijimos, danzan al unísono la dispersión o nerviosismo, la angustia y la obsesión, llevando a muchas personas a agonías insufribles y abriéndose de esta manera las puertas al enemigo más peligroso: la depresión.

¿Qué hacer? Ciertos fármacos, como los sedantes, pueden ayudar en situaciones de emergencia pero son simples lenitivos, no atacan la raíz del mal. Otras soluciones, como las drogas, alcohol u otras formas de evasión son puros engaños para empañar los ojos a fin de no ver al enemigo.

Pero el enemigo está dentro y hay que enfrentarlo con los ojos abiertos porque no hay manera de escaparse de uno mismo. Los remedios son de varias clases y están al alcance de todos, pero no tienen efectos instantáneos como los fármacos. Al contrario, exigen un paciente entrenamiento, producen una mejoría lenta, a veces con altibajos, pero una mejoría real porque aseguran el fortalecimiento mental.

El primer remedio consiste en no resistirse a la obsesión misma; todo a lo que se resiste o se reprime, no sólo no se suprime sino que contraataca con mayor violencia. Resistirse mentalmente equivale a apretarse contra algo, y todo apretarse es angustiarse, sentirse angosto, apretado. La obsesión si se la dejara, dejaría de apretar y, simplemente por sí misma, se esfumaría.

Repetimos: lo que se reprime, contraataca y domina. La represión aumenta, pues, el poder de la obsesión. Si se la dejara, ella misma iría perdiendo fuerza. Y dejar consiste en aceptar que no vas a dormir, aceptar que no vas a actuar brillantemente ante aquellas personas, aceptar que éstos o aquéllos no te quieran, aceptar que hayan hablado mal de ti, no haber acertado en el proyecto...

Sólo con este aceptar disminuirían muchas de tus obsesiones y algunas desaparecerían por completo.

\* \* \*

En segundo lugar, debes ir adquiriendo la capacidad de desligar la atención, de interrumpir a voluntad la actividad mental, desviando voluntariamente el curso del pensamiento y de las emociones.

Y esto se puede adquirir acostumbrándose a hacer el vacío mental, a suprimir momentáneamente la actividad pensante, a

detener el motor de la mente. Con este vacío mental se ahorran muchas energías mentales; con este ahorro el cerebro no necesita trabajar tanto; al no trabajar tanto el cerebro, la mente descansa y se fortalece. De esta manera, tu mente llegará a ser más fuerte que tus obsesiones.

Y así, llegarás a ser capaz de ahuyentarlas de tus fronteras, alcanzando el pleno poder mental hasta llegar a ser tú el único árbitro de tus mundos. Para conseguir tan anhelados frutos necesitas dedicarte, sostenida y sistemáticamente, a la práctica a los ejercicios que encontrarás en el capítulo V Los resultados irán viniendo lenta pero firmemente y, paulatinamente, irás logrando la tan deseada tranquilidad mental.

Las obsesiones, en algunos casos, desaparecerán completamente y quizá para siempre. Pero no les sucederá así a quienes por constitución genética son portadores de tendencias obsesivas. Éstos deberán permanecer atentos todo el tiempo porque en el momento en que se haga presente un estímulo exterior o les llegue una fuerte fatiga, pueden entrar, de nuevo, en crisis.

En resumen, la salvación no se te va a dar como un regalo de Navidad. Eres tú mismo quién debe salvarse a sí mismo. Y, recuerda, la libertad no es un don sino una conquista.

## **Depresión**

Antes de meternos en el tema de la angustia quiero decir algunas palabras sobre la depresión, y lo haré no en consideración de los mismos deprimidos sino de sus familiares, porque estoy convencido de que los que deben conocer esta enfermedad no son los enfermos sino, sobre todo, los que les rodean. Según las estadísticas, un veinticinco por ciento de las personas sufre algún trastorno de tipo depresivo a lo largo de su vida aunque, eso en sí, en grados y matices diferentes. La mayoría de los que se quitan la vida lo hacen en una aguda crisis depresiva. La mujer es más propensa a la depresión que el hombre. Y las clases sociales media y alta están más afectadas que la clase humilde.

La depresión se llama *reactiva* cuando ha sido provocada por factores exteriores a la persona (contrariedades, fallecimiento de familiares, fracasos matrimoniales, económicos, profesionales o una gran fatiga cerebral). Entre los factores exteriores pueden señalarse también ciertas enfermedades que asestan duros golpes a la vitalidad.

Hay personas que nacen predispuestas a la depresión, pero esta predisposición tiene una amplísima graduación que va desde grados mínimos hasta los más elevados. Hay sujetos que por su constitución genética son absolutamente inmunes a la depresión. Otros sólo ante acontecimientos verdaderamente desagradables sufren una ligera depresión. A otros, en cambio, la más pequeña contrariedad les hunde en la más profunda depresión.

Llaman depresión *endógena* a aquella que proviene de dentro, de la misma estructura celular. Hay sujetos que nacieron con una inclinación tan marcada que, sin motivo alguno, caen, más o menos periódicamente, en terribles crisis, con diferencias en cuanto a duración e intensidad. Estas personas funcionan con normalidad en sus vidas y, en el momento menos pensado y sin ningún motivo exterior, caen en las garras de un disturbio depresivo terrible, con distinta duración (desde unos días hasta varios meses).

La crisis así como vino, sin motivo, se va, y las personas vuelven a ser completamente normales. Esta clase de depresiones no aparece en las etapas de la infancia y de la juventud sino más tarde o, al menos, normalmente. En los últimos tiempos, sin embargo, es presente la depresión en los jóvenes.

\* \* \*

Toda depresión se distingue por un gran abatimiento, no sienten ilusión por nada, les da igual una cosa que otra, se paralizan las funciones instintivas, la capacidad de pensar, de tomar iniciativas..., desaparece el sueño. En las horas de insomnio les asaltan los recuerdos más amargos y los complejos de culpabilidad, reviviendo los hechos más sombríos de su pasado.

La crisis afecta a todo el organismo: los gestos son lentos y torpes, tienen la sensación de toda inutilidad, la mirada se empaña, la voz es monocorde, les domina un desánimo general, son incapaces de vibrar con la alegría y de entristecerse con la tristeza, pierden el humor, las ganas, el hambre, baja la presión arterial y desciende el ritmo cardíaco. En suma es lo más parecido a la muerte.

Y sucede algo peor; el deprimido, dominado por la inercia y la inhibición, ni siquiera tiene ganas de salir de esa situación, y no hace nada para superar ese estado.

Más aún, lo más grave del disturbio depresivo es el siguiente: los sujetos deprimidos tienen, por lo general, un aspecto saludable, no tienen síntomas de enfermedad, todos sus órganos están sanos. El médico dice que no tiene nada. Los familiares y compañeros, con sus

posiciones gratuitas, comienzan a decir que son puros caprichos y que se hace el enfermo. Y, creyendo hacer un bien le dicen: "haz un esfuerzo, hombre, no tienes nada, convéncete de que son cosas de tu cabeza". Como se podrá imaginar, con esto hemos tocado el techo más alto del drama humano y del absurdo.

Después de eso, ya se puede comprender que los que están cerca del paciente pueden influir decisivamente para bien o para mal. Las familias y, en general, los que rodean al enfermo necesitan tomar conciencia de la naturaleza de la depresión y dar al paciente afecto, mucho afecto, más que nunca. Deben tener con él una enorme comprensión y una infinita paciencia. Todo lo que se diga al respecto, cualquier insistencia en este sentido será poco.

### **La angustia**

Hay que distinguir la angustia de la ansiedad. En la angustia se da una sensación física de opresión, ahogo y encogimiento que afecta directamente a la zona visceral y se localiza también, aunque en menor grado, en el plexo solar, en la zona cardiaca y en la garganta.

La ansiedad, en cambio es una perturbación más bien psíquica, de carácter más cerebral que somática. La angustia tiene un efecto sobrecogedor y paralizante por lo general; en la ansiedad, por el contrario, se produce un efecto como de sobresalto con tendencia a la fuga.

En la mayoría de los casos, sin embargo, coexisten las dos sensaciones, resultando difícil distinguir la línea divisoria entre ambas. Por tanto, la angustia, son matices diferentes de una misma enfermedad.

También es fácil confundir la angustia con el miedo y, desde luego, en toda angustia hay buena dosis de miedo. Mucho más próximo a la angustia está el temor, por ser un sentimiento ante lo desconocido.

Los estados de ánimo se entrecruzan, como se ve, y se dan transiciones permanentes entre la angustia, el miedo, la ansiedad, el temor, la obsesión y la tristeza.

Puede haber una angustia vital y una angustia reactiva. Gran parte de las veces se trata de una angustia reactiva. La angustia vital es aquella que se produce sin motivos ni estímulos exteriores. Existe, pues, una personalidad genéticamente angustiosa.

Nacieron así, están angustiados de modo habitual y sin motivo, se sienten asediados por dentro y por fuera, se preocupan por todo, sienten miedo de todo, viven es ascuas, en una atmósfera interior hecha de temores, incertidumbres, preocupaciones, suposiciones, aprensiones... Generalmente esta personalidad ansiosa coincide con tipos obsesivos, tímidos y acomplejados.

\* \* \*

En casi todos los casos, sin embargo, la angustia es reactiva, producida por una compleja interacción entre el individuo y su ambiente. En la angustia reactiva siempre se da un estímulo exterior portador de una posible peligrosidad. Este estímulo exterior produce una tensión, o presión, que deja una alteración en el estado anímico de la persona con variados efectos, y eso es la angustia.

Esos efectos, suelen ser los siguientes: se aceleran las palpitations, la respiración se hace agitada y más rápida, hay mayor descarga de adrenalina, se transforma el proceso circulatorio, se produce opresión y sobrecogimiento en la zona gástrica...

Otras veces, la angustia es un estado general en la que la intensidad es más bien benigna y la duración más prolongada. El sistema específico en estos casos es el ahogo que el paciente experimenta, sobre todo, en la zona gástrica, sensación como de un profundo tono menor, sin dejar de repercutir también en la zona cardíaca y en la garganta.

Los que sufren de angustia vital pueden mejorar de modo considerable aunque, probablemente, sin llegar a sanar del todo.

En cambio, los que padecen de angustia reactiva pueden llegar, en su mayoría, a liberarse por completo y por sus propios medios de la enfermedad. Unos y otros deberán tener presente la consigna en la que siempre estamos insistiendo: tienes que salvarte a ti mismo. Será un proceso lento, puede que haya progresos y retrocesos. Debes perseverar pacientemente en la ejercitación de las prácticas que exponemos en el capítulo V.

Los sedantes constituyen el veinte por ciento de los fármacos, lo que, ciertamente, es una exageración. Estos depresores pueden aliviar por un momento de emergencia, pero no abordan el mal, son puros paliativos y engendran dependencia. La solución de la angustia, o al menos la solución parcial, proviene de hacer una evaluación.

Cuando una persona se enfrenta a una situación peligrosa, le resulta difícil hacer en ese momento un correcto análisis sobre el



grado de peligrosidad de la situación y le nace la angustia. En esos casos, las reglas de oro son: detenerse, tomar conciencia de que estoy exagerando sobre el grado de amenaza, volver a analizar la situación con la cabeza fría, contar todo a una persona amiga y equilibrada, y aplicar a esta situación las orientaciones del capítulo sobre relativizar.

\* \* \*

Hay otros dos verbos que son recetas de oro para vencer la angustia: los verbos "soltar" y "dejar". ¡Cuántas veces constatamos el origen subjetivo del sufrimiento! Angustia es, como ya hemos dicho, una opresión mental contra algo, una resistencia mental. Todos los ejercicios que te ayuden a soltar las tensiones, a aflojar los nervios, te ayudarán a eliminar muchas dosis de angustia. A fin de cuentas, la angustia no es otra cosa que una contracción del sistema nervioso. Un sistema nervioso relajado no conoce la angustia.

Y, por encima de todo, no hay antídoto más poderoso para vencer, casi infaliblemente, cualquier angustia que la doctrina del abandono. Eso sí, para la vivencia de esta doctrina se necesita una fe viva.

\* \* \*

### **Podemos poco**

Infinito en sueños e insignificante en realizaciones, eso es el hombre. Desea mucho, puede poco; apunta alto, clava bajo; hace lo que no le gusta y no puede hacer lo que le gustaría; se esfuerza por ser humilde, no puede; intenta agradar a todos, no lo consigue; se propone metas altas, se queda a medio camino; lucha por suprimir los rencores, extirpar las envidias, calmar las tensiones, actuar con paciencia..., pero no se sabe qué demonios interiores le salen al paso y le hacen fracasar. Originalmente el hombre es esto: contingencia, precariedad, limitación, impotencia... Y ésta es la fuente más profunda del sufrimiento humano.

El error fundamental del hombre consiste en vivir entre sueños y ficciones. En cambio, el capítulo primero de la sabiduría consiste en mirar todo con los ojos abiertos, permanecer sereno y sin pestañear ante las asperezas de la realidad, aceptándola como es, aceptando que somos esencialmente desvalidos, que es muy poco lo que podemos, que nacemos para morir, que nuestra compañía es la soledad, que la libertad está mortalmente herida, que con grandes esfuerzos vamos a conseguir pequeños resultados...

La vida del hombre sabio deberá ser un constante pasar de las ilusiones a la realidad, de la fantasía a la objetividad. Necesitamos declarar la guerra a los ensueños, desplumar las ilusiones y avanzar hacia la serenidad.

Desde antes de nacer el ser humano trae escrita es sus entrañas la historia de su vida en sus rasgos generales. Efectivamente, marcadas allá, en las últimas unidades vivientes llamadas genes, trae el hombre, escrita en cables cifrados, las tendencias fundamentales que conforman el entramado de una personalidad: la creatividad, la afectividad, la intrepidez, la inhibición, la actividad psicomotriz, las capacidades intelectuales, la sensibilidad, la nobleza, la generosidad, la mezquindad, reacciones primarias o secundarias... Todo está marcado en las raíces del hombre.

\* \* \*

Desde el siglo pasado, los primeros experimentos de biología llegaron a establecer una primera regla genética que atribuye a ambos progenitores por igual la participación en los rasgos hereditarios. Los elementos paternos y maternos, contribuyen igualmente a la información genética, aportando cada uno su mensaje propio. Entre ambos organizan un plan general al que responderán los rasgos fundamentales del futuro individuo.

Una amplia exposición teórica y técnica sobre esta materia se encuentra en mi libro *Del Sufrimiento a la Paz*, páginas 83-96, y de esa exposición doctrinal se deduce que las zonas de opción son pequeñas, que si la libertad existe y funciona, está, sin embargo, condicionada en amplias zonas de nuestra personalidad y que, en fin, podemos muy poco.

La sabiduría consiste en aceptar con paz el hecho de que podemos poco y en poner en acción todas nuestras energías para rendir al máximo en ese poco. He conocido en mi vida innumerables personas hundidas en la frustración. En los días de su juventud, soñaron con los más altos ideales (éxito profesional, felicidad conyugal, santidad, tendencia política).

Pasaron los años, durante largas épocas consiguieron mantener en alto la antorcha de la ilusión. Más tarde, al comprobar paso a paso la distancia que existía entre los sueños y la realidad, vieron que sus ilusiones, una a una, se las iba llevando el viento. Hoy, a los cincuenta años, se les ve decepcionados y escépticos, ya no creen en nada, su ideal se convirtió en su sepultura. En verdad no había sido un ideal sino una ilusión. El ideal es la integración de una ilusión más una realidad.

Podemos poco. Esta insistencia en nuestro desvalimiento no tiene por qué desanimar a nadie sino todo lo contrario. El desánimo nace de poner la mirada en cumbres demasiado elevadas y cuando comprobamos que son inaccesibles, nos invade el desánimo.

Nosotros, en cambio, decimos que aunque es verdad que valemos poco, para lograr ese poco pondremos en juego todo el entusiasmo. En nuestro caso no había desilusión porque no hubo ilusión. El secreto está, pues, en poner la pasión pero a partir de la realidad.

\* \* \*

Supongamos que el ideal más alto se cifra en alcanzar cien puntos. Hay que luchar ardentemente por conseguirlos. Pero debes saber y aceptar de antemano y con paz que lo más fácil es que sólo alcances setenta y cinco, cuarenta y siete, quince o, tal vez, apenas cinco puntos. Debes aceptar de antemano esas eventualidades porque, de otra manera, el despertar podría ser amargo.

Ésta es la manera concreta de eludir la frustración y la decepción: saber y aceptar serenamente que tu capacidad intelectual es más limitada que tu deseo de triunfar, que tu felicidad conyugal o éxito profesional pueden fallar, que no siempre serás aceptado en tu sociedad, que no te faltarán enemigos y no siempre por tu culpa, que tu influencia será relativa en el grupo que lideras. Acepta de antemano todo esto y tus energías no se quemarán inútilmente.

La gente no cambia, no puede cambiar, en el mejor de los casos puede mejorar. Como hemos visto, toda persona arrastra, marcadas en sus raíces, las tendencias de personalidad: nació sensible, puede mejorar pero morirá sensible; nació rencoroso, puede mejorar pero morirá rencoroso; nació tímido, sensual, impaciente, primario..., puede mejorar pero los códigos genéticos le acompañarán porfiadamente hasta la sepultura.

Las cosas son como son, déjalas que sean como son y, dentro de tus posibilidades, libra el gran combate de la liberación.

La gente sufre ansiando ser de otra manera y se desespera al comprobar que no lo puede conseguir y cae en la fosa de los complejos de culpabilidad que lo muerden y lo torturan como serpientes.

Conozco a muchas personas que han hecho y siguen haciendo esfuerzos inauditos para no ser como son, para suavizar las aristas

de su personalidad, y lo que consiguen cambiar es poco o nada, y caen en el desaliento y la tristeza.

En una época y bajo los efectos de un intenso fervor religioso, después de una conversión fulgurante, efectivamente suavizaron los defectos congénitos de su personalidad y todos hablaban de su espectacular cambio de personalidad. Años después, al decaer aquel fervor religioso, comprobaron con dolor que todos los defectos congénitos de personalidad reaparecerían con mayor fuerza, no habían cambiado nada.

\* \* \*

En el transcurso de mis años he conocido demasiada gente quemada por los complejos de culpabilidad, entristecidos o avergonzados al no poder mantenerse dentro del cuadro de valores y virtudes que recibieron en su juventud, transformándose con los años en los peores enemigos de sí mismos porque se castigan, se ensañan contra ellos mismos, se avergüenzan, se hieren. Secretamente, se trata de un instinto de venganza en contra de sí mismos porque sienten rabia al verse tan poca cosa.

En suma, se humillan y la humillación no es sino orgullo camuflado, no aceptan sus propios límites. En último término, se trata de complejos de omnipotencia, ipobre muñeco de trapo destripado y yacente en el rincón!

Basta de sufrir, hermano mío, es hora de despertar, de enterrar el hacha de la ira, de mirarte a ti mismo con benevolencia y hacerte el amigo más amigo de ti mismo ante todo y sobre todo. A los largo de tus días fuiste ciñendo tu cintura con el cinturón de la hostilidad y tu cabeza con la corona de espinas.

Basta ya de martirios. Como la madre que cuida de manera especial al hijo más desvalido, amarás a tu persona precisamente en y por lo que tiene de frágil, envolviéndole en un abrazo de ternura.

Las cosas son como son, las estrellas giran eternamente allá arriba frías y silenciosas, los acantilados permanecen inamovibles al borde de los océanos, el invierno es frío y el verano caliente...

Las cosas son como son y tú eres como eres. Te gustaría ser alegre, no lo eres; te gustaría brillar, no puedes; te gustaría agradar a todos, no lo consigues; te gustaría tener la inteligencia de éste, la hermosura de aquel, el encanto de aquel otro... En resumen, te gustaría ser de otra manera, sueños locos, vanas quimeras, llamas de fuego.

\* \* \*

Es inútil, ¿para qué lastimarte? ¡Despierta!, las quimeras arrójalas a la basura, las llamas échalas al fuego y toma serena y sabiamente entre tus manos la fría realidad. Eres como eres. De todas maneras, y a pesar de tus reticencias y repugnancias, eres una maravilla. Acéptate a ti mismo, no como te gustaría ser sino como realmente eres. Te gustaría tener don de gentes, pero erres tan tímido y retraído; te gustaría coger una estrella con la mano, pero eres tan bajito; te gustaría ser señor de tus mundos, pero un cúmulo de instintos sensuales y tendencias negativas te traen a mal traer.

No te irrites contra eso, no te deprimas por ello, no te entristezcas por nada. Te dirán que eres una estatua de arcilla. Yo te digo que eres aurora y campana, arquitectura que para ser catedral sólo necesita tu comprensión y acogida, tu benevolencia y cariño.

Sé el mejor amigo de ti mismo, sé feliz porque son una legión los que esperan participar de tu luz y de tu calor, esperan prender su fuego en la llama de tu alegría.

Se vive una sola vez hermano mío, no puedes darte el lujo de despilfarrar esta única oportunidad. Llena tu casa de armonía y el mundo se llenará de alegría. Ten presente que tu existencia es una fiesta y tu vivir un privilegio. Cultiva diariamente y con mucho mimo la planta de la alegría. Cuando esta planta inunde de fragancia tu casa, todos los hombres del mundo, y hasta los peces del río, saltarán de alegría.

## Capítulo IV

### **Dichosos los vacíos de sí**

---

## La ilusión del "yo"

Comencemos por comprender de qué manera la ilusión del "yo" es fuente de angustia y tristeza. Y con esta toma de conciencia, sin más, habremos abierto una ruta de liberación.

Una cosa es lo que yo soy como realidad objetiva, y otra la imagen que yo me formo de esa realidad. Cuando la imagen y la realidad coinciden, entonces somos equilibrados, adultos.

Pero, con frecuencia, sucede que la conciencia se aparta de la valoración objetiva de sí misma en un doble juego. Primero, no acepta sino rechaza su realidad. Y en segundo lugar, desea y sueña con una imagen aureolada y magnífica. Del desear ser así pasa imperceptiblemente a imaginarse ser así, una imagen, pues, ilusoria e inflada. Y así se llega a confundir lo que soy con lo que imagino ser.

\* \* \*

Y, en este proceso general de falsificación, el hombre puede adherirse, emocional y hasta morbosamente, a esa imagen falsificada e ilusoria de sí mismo. Como se ve, aquí no estamos hablando del verdadero yo, que es la conciencia objetiva de mi realidad, sino de su falsificación, que es la que normalmente prevalece en nosotros.

Este "yo", así entre comillas, falso "yo", es una mentira, una ilusión. Este es un centro imaginario que nace y se alimenta con ficciones, deseos y temores y, a su vez, los engendra, igual que el aceite alimenta a la lámpara. Acabado el aceite, se apaga la lámpara, anulado el "yo", cesan los deseos, así como apagados los deseos y ficciones se extingue el "yo". Es la liberación absoluta.

El "yo" no existe como entidad estable. El "yo" consta de una serie de impresiones que se renuevan y se suceden incesantemente. En suma, el "yo" no existe, es una ilusión imaginaria, una mentira que ejerce sobre las personas una tiranía obsesiva. Está triste porque siente que su imagen ha perdido brillo; día tras día lucha para que su figura social sea cada vez más deslumbrante, vive de sobresalto en sobresalto, danzando alucinado en torno a ese fuego fatuo.

Y en esta danza general, según sean los vaivenes de esa imagen, el ser olvidado le espanta, el ser desestimado le amarga, el que la imagen ajena brille más que la propia le llena de turbación, y así el "yo" le roba la paz del corazón y la alegría de vivir. ¡Cómo sufre la gente por la ilusión del "yo"! Es, pues, el "yo" un ídolo tejido por la vanidad, el egoísmo y el orgullo de la vida.

Por eso, a la gente no le interesa tener tanto como el parecer, le interesa todo el resaltar la vana mentira de su figura social: se mueren por los vestidos, los automóviles, las mansiones lujosas, las fiestas de sociedad, por aparecer en la página social de los periódicos... Es un mundo artificial que gira incansablemente en torno a esa seductora y vana mariposa.

\* \* \*

El "yo" es una loca quimera, un fuego fatuo, etiqueta y ropaje, una vibración inútil que me persigue y obsesiona, es un flujo continuo de sensaciones e impresiones referidos a un centro imaginario inexistente. Hay, pues, que apagar ese fuego. Hay que liberarse del "yo".

La verdadera liberación se basa en vaciarse de sí mismo, en extinguir la llama de ese fuego fatuo, en dejar de referirse a una imagen ilusoria, el convencerse de que el supuesto "yo" no existe realmente, de que vives en ascuas por una mentira, por una quimera.

Debes convencerte y tomar conciencia de que cuando te aferrabas tan apasionadamente a la ilusión del "yo", estabas abrazándote a una sombra. Y una vez extinguida la llama de la ilusión del "yo", se apagan también aquellas emociones que eran madres e hijas, al mismo tiempo, de esa ilusión (temores, deseos, ansiedades, obsesiones, aprensiones...)y, apagadas estas llamas, nace en el interior un gran descanso, una gran serenidad.

Muerto el "yo", nace la libertad.

### **Serenidad y sabiduría**

Ahora bien, quien se ha vaciado de sí mismo es un sabio. Para el vacío de sí mismo no existe el ridículo, el temor nunca llamará a sus puertas, tampoco la tristeza, no hay sobresaltos para el desposeído y le tiene sin cuidado lo que los demás piensen o digan sobre su persona.

El que se vació de sí mismo experimenta la misma sensación de descanso que cuando desaparece una fiebre alta, porque el "yo" es precisamente eso: llama, fuego, fiebre, deseo, pasión. Y todo este proceso de liberación se consigue con el ejercicio constante del vacío mental (capítulo V); el secreto está en detener la actividad de la mente porque esta actividad está centrada en el "yo" y lo engendra. El vacío mental instala al hombre en un mundo nuevo, en el mundo de la realidad última y diferente del mundo de las apariencias.

Para el hombre que se ha liberado de la ilusión del yo y se ha vaciado de sí mismo, nada en el mundo consigue remecer su



serenidad. Así como el huracán no hace mella en el acantilado, así los disgustos dejan inmutable al hombre que renunció a la ilusión del "yo".

La presencia de sí es perturbada normalmente por los delirios del "yo", pero, una vez eliminados, el "yo", desposeído, adquiere el control de sí y la presencia de ánimo en todo.

Y por este desprenderse de sí y de sus cosas, el pobre y el desposeído, una vez libre de las ataduras apropiadas del "yo", se lanza sin impedimento en el seno profundo de la libertad. Como consecuencia consigue vivir libre de todo temor y adquiere la estabilidad de quien está más allá de todo cambio. Y así, el pobre y el desposeído, al sentirse desligado de sí mismo, va entrando suavemente en las aguas tibias de la serenidad, humildad, benignidad, mansedumbre, compasión, paz...

\* \* \*

El hombre artificial, el que está sometido a las tiranías del "yo", está siempre vuelto hacia fuera, obsesionado por quedar bien, causar buena impresión ("que dicen de mí", "que piensan de mí") y al vaivén de estos avatares sufre, teme, se estremece. La vanidad y el egoísmo atan al hombre a una existencia dolorosa, haciéndolo esclavo de los caprichos del "yo".

En cambio, el hombre desposeído es un hombre esencialmente hacia dentro. Como ya se convenció de que el "yo" es una mentira, le tiene sin cuidado lo que digan o piensen en referencia a un "yo" que él sabe que no existe. Por eso, vive desligado de las preocupaciones artificiales en una gozosa interioridad. A pesar de vivir entre las cosas y los acontecimientos, su morada está en el reino de la serenidad.

Desarrolla actividades externas pero su intimidad está instalada en un fondo inmutable. Sin poder ni propiedades el desposeído hace el camino mirándolo todo con ternura, tratándolo todo con respeto y veneración. Su vestidura es la paciencia y sus entrañas están tejidas de mansedumbre. Nada tiene que defender porque está desprendido de todo.

A nadie amenaza y por nadie se siente amenazado; por eso cuenta con la amistad de todos. Armas ¿Para qué? El que nada tiene y nada quiere tener, ¿Qué le puede turbar? Por eso, el hombre vacío de sí es un hombre invencible. No habrá en el mundo no emergencias dolorosas ni eventualidades imprevisibles que puedan herir, golpear o desmoronar la estabilidad y la armonía del hombre que se liberó de la ilusión del "yo".

\* \* \*

Los desposeídos son sabios, y sólo ellos son sabios, porque ellos son los únicos que miran el mundo con ojos limpios. Los que actúan bajo los impulsos del "yo" contemplan todo a través del prisma de sus deseos y temores. Todo lo exterior lo hacen pasar por su órbita personal, lo pesan en la balanza de sus intereses y lo envuelven en el ropaje de sus deseos posesivos. Hacen que las cosas sean como ellos desean.

Sólo un hombre vacío puede contemplar el mundo en su esencial originalidad. Mientras no seas pobre, vacío, puro... no verás las cosas como son, las mirarás con deseos de apropiación o rechazo y, de todas maneras, siempre deformadas.

Cuando te hayas purificado de los delirios del "yo" y de tus afanes posesivos, aparecerá la Creación ante ti prodigiosamente transparente. Mucho más, el hombre que se ha vaciado de sí mismo, tomando conciencia de que el "yo" es un delirio, una ficción, una mentira ha derribado la gran muralla que le separaba de los demás, y entra en la corriente universal sumergiéndose en la unidad con todos los seres.

Y por esta experiencia los dos sujetos (el otro y el yo) acaban por sentirse uno parte del otro hasta llegar a sentir las cosas del otro como si fueran tuyas. "Que sean uno". Por lo cual el pobre y desposeído respeta todo, venera todo porque en su corazón no hay movimientos posesivos ni agresivos. Es tan sensible que llega a sentir como suyos los problemas ajenos.

No juzga, no presupone, no piensa mal, hay en sus actitudes un aire de cortesía, es capaz de tratar a los demás con la misma benevolencia con la que se trata a sí mismo, es capaz de cargar a hombros el dolor de la humanidad. En resumen, habiendo apagado la pasión del "yo", el desposeído ha pasado a la compasión para con el mundo.

Para lograr tanta maravilla debes vaciarte de ti mismo liberándote de la ilusión del "yo". Para ello es necesario que vivas despierto, atento a ti mismo mediante una constante introspección, meditación e intuición. Tienes que darte cuenta de que el falso "yo" es la raíz de todas tus desventuras, y debes llegar a la convicción de que esa imagen de ti mismo es una ilusión, de que el "yo" no existe realmente. Y esa convicción experimental la conseguirás con la práctica constante del ejercicio del vacío mental.

No des satisfacciones a la ilusión del "yo": Si hablan mal de ti no te defiendas, si no te salen bien las cosas no te justifiques, no des entrada a la autocompasión, no busques elogios, rehuye los

aplausos... Y así, si le vas retirando el aceite, la lámpara acabará por apagarse y así habrás ganado la batalla de la libertad.

## **Desasirse**

El hombre se encuentra, tanto en sí mismo como en los demás, con elementos que le agradan y con otros que le desagradan. Según sean estos, el hombre establece dos clases de relación: de adhesión o de rechazo. Hacia las cosas agradables le nace el deseo e posesión, tendiendo hacia ellas un puente de energías adhesivas, y así se produce una apropiación o asimiento mediante las manos de sus deseos.

A este nivel nace una de las fuentes principales del sufrimiento humano y también una de las claves de la liberación. Se trata de asirse o desasirse. Podemos asir las riendas de un caballo o el volante de un automóvil, en tales casos asimos con las manos pero también podemos asirnos a una idea, a un proyecto, a una persona o a nosotros mismos y, en estos casos, nos asimos con las energías mentales y afectivas.

Podríamos utilizar también los verbos apropiarse, adherirse y otros. En efecto, el hombre puede establecer un vínculo afectivo de apropiación con personas o cosas en diferentes situaciones, enganchándose hoy al prestigio, mañana a la belleza, al día siguiente al éxito. Hoy desea que el proyecto tenga un éxito pleno, que aquella persona acepte su opinión, que fulano fracase, que aquel desaparezca, que Oriente pierda, que Occidente gane, que su equipo salga campeón, que a los secuestradores los condenen a cadena perpetua, que mengano pierda, conquistar el afecto de aquella persona, que hoy llueva, que mañana salga el sol, que el hermano triunfe, que la madre sane...

Todos los acontecimientos transmitidos por los medios de comunicación los rechaza airadamente o se adhiere a ellos ardientemente, según sean sus intereses. Así vive el propietario, sujeto a todo con lazos ardientes, lazos que se convierten en cadenas y, como consecuencia, su vida se transforma en una cárcel.

Ahora bien, cuando el hombre no puede obtener el objeto deseado o percibe que eventuales competidores o usurpadores pueden disputarle la presa, descienden sobre él las tinieblas del temor. Y el temor es un detonante que desencadena energías defensivo-ofensivas para la conquista o defensa de algo. Por eso el temor es guerra.

\* \* \*

Y sucede algo peor: cualquier cosa, persona o situación a la que el hombre se adhiere posesivamente se le transforma en dueña y señora, es decir, el propietario queda atrapado y dominado por el objeto deseado o poseído.

Un hombre asido a muchas situaciones, personas o cosas vive entre delirios, minimiza o sobrevalora los acontecimientos y las cosas de acuerdo con sus deseos y temores. No ve las cosas como son sino que las reviste de sus pensamientos y las ve a la luz de sus ficciones. Este hombre es un enajenado de la realidad y, por eso, su vida es una existencia fragmentaria, ansiosa e infeliz.

Está aferrado afectivamente a un partido político, a aquel campeón de tenis, a aquel equipo de fútbol. Cuando pierde, el hombre asido sufre un verdadero desgarró. Deseó apasionadamente que su patria ganara la contienda, que su negocio alcanzara el éxito total, pero como no ha sucedido así, el hombre queda vacío.

Estuvo aquella persona tan agradable...pero ya se fue; disfrutó tanto de aquella fiesta... pero ya se acabó; fue tan radiante la juventud... pero ya está alejándose; su bella figura de la que él mismo fue el mayor adorador, está ya marchitándose. En fin, la vida entera con tanta pasión y tantas satisfacciones está ya en los últimos tramos.

\* \* \*

Para el hombre asido, cada momento se convierte en una dolorosa despedida. Desasirse es, pues, una de las grandes claves de la liberación, desasirse afectivamente, soltar aquellos brazos opresores que eran los deseos mediante los cuales la persona se amarra a las cosas, acontecimientos, individuos; el desasido, en cierto modo, se retira, corta aquel lazo con que vincula su pensamiento y afecto a los objetos, hechos o personas percibidos por los sentidos. Por este camino adquiere la libertad frente al mundo exterior.

Como resultado de este desasimiento, el hombre desprendido no se siente turbado por la percepción de las cosas que están sucediendo, han sucedido o pueden suceder y así, paulatinamente, el desasido se va instalando en la región de la serenidad.

Para que un buque mercante amarrado a un dique pueda surcar los mares necesita soltar previamente las maromas; para que el hombre pueda navegar por los mares de la libertad necesita soltar los deseos apropiadores.

Hay que luchar con pasión en la vida, es verdad, con pasión sí pero también con paz, sin esclavitudes ni ansiedades, sin permitir que las cosas me dominen ni me esclavicen.

Cuando el hombre suelta las amarras apropiadoras, cuando de verdad se desprende afectivamente de tantas cosas que le suceden, es entonces cuando las facultades mentales comienzan a funcionar apaciblemente, sin inquietud.

En este caso la actividad exterior de este hombre no se altera, lo que sí cambia es el tono interior; el desasido actúa con mayor acierto en sus negocios, ve las cosas con mayor objetividad, lucha en la vida con tanta pasión como antes pero sin perturbarse ni quemar energías. Los hechos y las cosas no lo asustan ni lo dominan instintivamente. El hombre, ahora, es un señor, dueño de sí y de cuanto lo rodea.

Desasirse equivale, por tanto, a tratarse a sí mismo y al mundo con una actitud apreciativa y reverente. No malgastes energías, avanza hacia la seguridad interior y a la ausencia de temor, camina sin cesar desde la servidumbre hacia la libertad. Y libertad significa dar curso libre a todos los impulsos creadores y benévolos que yacen en el fondo del hombre.

### **Todo está bien**

El hombre desasido comienza a vivir. Vivir que es sumergirse en la gran corriente de la vida, participar, de alguna manera, del curso del mundo, mirar todo con veneración, tratar con ternura a todas las criaturas, sentir gratitud y reverencia por todo lo que existe.

Y, entonces, cuando el corazón del hombre se haya desprendido de sus cadenas apropiadoras y haya renunciado a la codicia del poseer, en fin, se haya purificado de todo lo que envenena las fuentes de la alegría, entonces habremos retornado a la primera aurora en la que todo era bueno.

En el invierno el valle se cubre de nieve, en la primavera de flores y en el otoño de frutos. Todo está bien.

En la época de los deshielos el río se sale de madre, inunda los valles y arrastra consigo viviendas, animales y personas al seno de la muerte es su ley.

El gavilán se alimenta cazandoavecillas indefensas, la brisa es fresca, el cierzo frío, el bochorno caliente. Todo está bien.

Las vacas se alimentan paciendo en la pradera y los lobos devorando corderos. Las aves vuelan y las serpientes reptan. Los seres vivientes nacen, crecen y mueren. En la primavera llegan las golondrinas y en el otoño se van. Todo está bien.

Vivir es respetar las leyes del mundo, no irritarse contra ellas, entrar en su curso con gozo y ternura, dejar que las cosas sean lo que son, dejarlas pasar a tu lado sin torcer su rumbo. He aquí el secreto de la paz.

## Capítulo V

### **Ejercicios para serenarse**

---

## Aclaraciones previas

- a) Al principio es conveniente realizar estos ejercicios con la mayor exactitud posible. Más tarde, la misma práctica irá dando al ejercitarse la sabiduría para realizarlos con flexibilidad, haciendo pequeñas adaptaciones e introduciendo leves variantes en cuanto a matices, tiempo, etc.
- b) Lo ideal es que cada persona, después de experimentar gran parte de estos ejercicios en varias oportunidades, vaya quedándose con aquellos que mejor resultado le produzcan, hasta acabar por elaborar su propia síntesis, un método personal que le ayude a vivir con serenidad.
- c) Es necesario tener presentes las normas de la paciencia, a saber que:
  - Tienes que ordenar el programa de actividades y reservar espacios libres para practicar diariamente los ejercicios.
  - Un mismo ejercicio, practicado en diferentes momentos, puede producirte distintos efectos.
  - El avance será lento y zigzagueante, nunca uniforme, de tal manera que un mismo ejercicio puede dejarte hoy relajado y mañana, quizá, tenso.
  - Es posible que al principio los ejercicios te parezcan artificiales pero, a medida que vayas practicándolos, irás adquiriendo soltura y naturalidad.
- d) Al iniciar cada ejercicio es condición indispensable ponerte suelto, relajado y tranquilo.
- e) Si alguna vez sientes dificultad para relajarte te aconsejo esto: tensa todos los músculos al máximo nivel y, en seguida, suelta todo de un golpe.
- f) Como es obvio, estos ejercicios, cuando se hacen en privado, deben llevarse a cabo con la lentitud que en cada momento iremos señalando.

## I. Ejercicios de relajación

### 1º *Soltar los frenos*

Con frecuencia, sin darte cuenta, te encontrarás con la frente arrugada, los hombros encogidos, el estómago apretado, los brazos rígidos..., todo el cuerpo tenso. Eres exactamente igual a un automóvil que avanza con los frenos puestos. ¡Despierta!



Toma conciencia de que caminas con los frenos puestos. Ahora mismo suelta todos los frenos, suéltate de un golpe, de arriba abajo, todo entero.

Este acto tan simple como beneficioso pueden hacerlo en cualquier momento, en cualquier lugar: al detenerte ante un semáforo, cuando vas en el metro, durante un espectáculo deportivo, muchísimas veces durante las horas de trabajo, en una entrevista importante, en la cama cuando no puedas dormir, etc. Es tan fácil.

### *2º Estatua yacente*

Te acuestas en una cama o en el suelo de espaldas. Siéntete cómodo, los brazos abandonados a lo largo del cuerpo, las manos bien sueltas. Suéltate totalmente, tranquilízate al máximo.

Ahora, toma el control de todo tu ser por parte: deja caer tus párpados, suelta la mandíbula, reduce al mínimo la actividad mental, respira tranquilo.

Recorre despacio con atención todo tu organismo, si percibes en él alguna parte tensa, detén ahí tu atención y, con suma tranquilidad, envía una orden para que aquella tensión se disuelva.

Imagina ser una estatua yacente, siéntete pesado como el mármol, vacío de emociones y pensamientos como una piedra. Siente los brazos sumamente pesados, también las piernas y, al final, todo el cuerpo.

Vacíate por completo de toda actividad mental y, sólo con la percepción pura de ti mismo, siéntete como una estatua de piedra que ni piensa, ni imagina, ni se emociona. Permanece así largo rato, después regresa a tu estado normal lentamente, con movimientos suaves.

### *3º Relajación general del cuerpo*

Siéntate cómodo en un sofá, o en una silla, el cuerpo recto, la cabeza también, los brazos y las manos caídos, sueltos, sobre las rodillas. Suelta de un golpe todo el organismo, respira sereno, inunda de silencio y tranquilidad tu interior. Debes sentirte dueño de ti mismo poniéndote sensible y receptivo en tu interior.

Mantén vacía la mente cuando puedas, vacíala de toda imagen o pensamiento, durante todo el ejercicio.

Instálate tranquilo y concentrado en tu brazo derecho, siéntelo sensible y caliente. Tensa enérgicamente y suelta en seguida los

dedos de la mano en diferentes movimientos hasta apretar el puño. Al mover los dedos percibe en el interior del brazo el movimiento de los cables conductores de la corriente nerviosa. Estira completamente el brazo varias veces y suéltalo en seguida. Estira también el brazo derecho. Finalmente, deja quieto el brazo, siéntelo pesado, relajado, descansado. Pasa luego al brazo izquierdo y haz lo mismo.

Ahora, a la pierna derecha, siéntela tuya, aprieta los dedos y suéltalos varias veces, gira el pie en torno al tobillo en todas las direcciones, estira con fuerza y varias veces la pierna, deja el pie en el suelo. Haz lo mismo con la pierna izquierda. Siente de un golpe cómo las cuatro extremidades están relajadas, pesadas.

Instálate en tus hombros. Tranquila pero enérgicamente estíralos en todas direcciones, al mismo tiempo uno hacia arriba y otro hacia abajo. Encógelos fuertemente hacia arriba y déjalos caer por completo. Piensa en tu frente, frunce el ceño, estira la piel varias veces y suéltala hasta que la frente quede tersa, relajada. Deja caer los párpados, siéntelos pesados.

Cierra serenamente los ojos, concéntrate en ellos, suéltalos, aflójalos una y otra vez, cada vez más, siéntelos pesados como si tuvieras un profundo sueño.

Concéntrate en la nuca. Inclina la cabeza hasta tocar con la barbilla en el pecho lo más posible, sintiendo cómo se sueltan los músculos y nervios de la nuca. Luego, echa la cabeza hacia atrás, lo más atrás posible. Repite varias veces esta flexión. Inclina la cabeza hacia el hombro derecho todo lo que puedas, gírala suavemente por atrás, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha, cuanto más cerca del hombro mejor. Sólo tiene que moverse la cabeza no los hombros, alternando los movimientos laterales de la cabeza con los verticales, sintiendo cómo se sueltan todos los músculos. Para terminar, quédate quieto, advirtiéndote como la periferia corporal es como un mar en calma.

#### *4º Relajación mental*

Escoge un lugar tranquilo. Siéntate en una posición cómoda, el tronco y la cabeza rectos, las manos sobre las rodillas, las palmas hacia arriba, los ojos entreabiertos, no tensos sino flojos, fijos en un punto cercano a ti (pueden también estar cerrados). Suelta los hombros y todo el cuerpo varias veces. Suéltate por dentro: corazón, estómago, intestinos..., hasta quedar tranquilo.

Concéntrate en tu respiración, recuerda que la respiración consta de inspiración y espiración. Inspira por la nariz aspirando tanto aire como puedas, no ruidosa sino suavemente. Luego, espira

tranquila y lentamente, expulsando el aire hasta vaciar por completo los pulmones.

Al espirar pronuncia con suavidad bocal o mentalmente la palabra "NADA", sintiendo la sensación de nada, de que todo tu ser se vacía al mismo tiempo y de la misma manera que los pulmones. Vuelve a inspirar y vuelve a espirar, pronuncia la palabra "nada" mientras sientes que todo tu ser se relaja.

Durante unos pocos minutos aplica esa "nada" al cerebro, sintiendo un gran vacío cerebral, quedándote sin pensar, sin imaginar, como si tu cerebro estuviese en un profundo sueño, como si fuese una piedra pesada. Esto es lo más importante: permanecer el mayor tiempo posible con la sensación de mente vacía.

Al principio, tu mente no se vaciará tan fácilmente, no intentes expulsar por la fuerza los pensamientos, no les des importancia, déjalos, suéltalos y vuelve a sentir el vacío durante la exhalación.

Después, al decir "nada", pensarás en tus brazos como si nada fueran, después en las piernas, después en el corazón, después en la zona gástrica..., sintiéndolos insensibles, pesados, relajados y notarás un profundo descanso. Todo esto durante unos quince minutos.

Si al hacer este ejercicio te sientes tenso o soñoliento, déjalo para el otro día. Puedes hacerlo durante unos quince minutos al levantarte, al acostarte o cuando te sientas cansado o nervioso.

#### 5º *El arte de sentir*

Este ejercicio es igualmente válido para la relajación, para la concentración y también para superar la dispersión, el nerviosismo, la fatiga o la angustia. El día en que te encuentres en cualquiera de esos estados deja de pensar, deja de inquietarte y dedícate al deporte de sentir, de percibir, no de pensar.

- Ojos: colócate delante de una planta doméstica, concéntrate en ella con calma y paz. Seguramente te va a evocar recuerdos, pensamientos. Nada de pensar. Mírala, acaríciala con la mirada, siéntete acariciado por su verdor. Mantente abierto a la planta, entregado a la agradable sensación de su color. Y todo esto sin ninguna ansiedad, con toda naturalidad.

Ponte delante de un paisaje con idéntica actitud. Recíbelo todo en tu interior con agrado y gratitud: el silencio de una noche estrellada, el cielo azul, la variedad de las nubes, la frescura matinal, el rumor de la brisa, la ondulación de las colinas, la perspectiva de los horizontes, esa flor, aquella planta... Recíbelo todo en tu interior: no

en confuso tropel sino individualmente, con la atención tranquila, pasiva, sin prisa alguna, sin esfuerzo, sin pensar en nada, agradecido y feliz.

Ponte delante del mar, vacíate de todo recuerdo, imagen o pensamiento y, en tus horizontes interiores, casi infinitos, recibe el mar casi infinito. Llénate de su inmensidad, siéntete profundo como el mar, azul como el mar, admirado, descansado, vacío y lleno como el mar.

- Oídos: ahora, cierra los ojos, capta todos los ruidos del mundo sin esfuerzo, sin reflexión. Los ruidos lejanos, los próximos, los suaves, los fuertes, la flauta del mirlo, los gritos de los niños, el ladrido de los perros, el canto de los gallos, el tictac del reloj... Siéntelos todos con el alma abierta, tranquilamente, sin pensar quien los emite, sin permitir que ninguno de ellos se te prenda. Si los ruidos son estridentes o desagradables, no te pongas a la defensiva, recíbelos cariñosamente, ámalos, déjalos entrar y acógelos con un espíritu agradecido. Verás que son tus amigos.

- Tacto: deslígate de la vista y del oído como si estuvieras ciego y sordo. Palpa suavemente, durante unos minutos, tus vestidos u otros objetos. Percibe que son suaves, ásperos, fríos, tibios... No pienses de que objeto se trata, simplemente dedícate a percibir la sensación. Hazlo concentrado, con agrado, sereno, vacío, receptivo, sin pensar, sólo sintiendo.

- Olfato: desconecta de los restantes sentidos y dedícate a sentir los diferentes perfumes de las plantas y de cada uno de los objetos detenidamente. Todo esto hay que hacerlo sin esfuerzo, sin crispase.

## **II. Ejercicios de concentración**

"Me bulle la cabeza", se quejan los nerviosos. Mucha gente es incapaz de detenerse en una sola cosa, sea una idea, una flor o una melodía. Un torrente de confusos recuerdos, imágenes y sentimientos les cruzan la mente en el más completo desorden. El resultado: una inmensa fatiga. La esencia de la concentración consiste en hacer lo que estamos haciendo, en estar atento tan sólo a lo que estoy.

1º. Un paseo por mis señoríos.

Puedes hacer este ejercicio con los ojos cerrados o semicerrados. Como siempre, la regla de oro es suprimir en todo momento la actividad mental y dedicarte, simplemente, a percibir.

Concéntrate en tus pies sin mirarlos, contémploslos imaginativamente durante un minuto como si los estuvieses televisando (la forma, el color...). Pasa después la atención a tus manos sin mirarlas, contémplaslas sensorial y detenidamente durante un minuto en todos sus detalles.

Luego, concéntrate dedo por dedo, imaginándolos, sensiblemente, uno por uno, entre cinco y diez segundos cada vez. Justo después, durante un minuto, fija tu atención en la nariz y percibe cómo el aire que sale de los pulmones es más caliente que el que entra. Retira de ahí tu atención y condúcela ahora a los pulmones.

Quieto, tranquilo y concentrado siente, durante tres minutos, el movimiento pulmonar. No pienses, no fuerces ni imagines, simplemente siéntelo, síguelo como si fueras un observador de ti mismo, como quien observa la corriente de un arroyo.

Pon ahora la atención a lo largo y ancho de tu organismo. Con suma tranquilidad, con la máxima quietud y concentración quédate alerta a ver en qué parte de tu cuerpo sientes los golpes cardíacos, las pulsaciones, las pulsaciones y allí donde los sientas, quédate absorto escuchándolos. Sólo siente, no pienses en nada durante dos minutos.

### *2º. Para eliminar el dolor*

Podemos eliminar todos los dolores neurálgicos y atenuar los orgánicos. Sentado y sereno, después de relajarte, avanza hacia tu interior y detecta algún punto donde sientas alguna molestia. Concéntrate en ese punto con la máxima tranquilidad. Con gran cariño transmite a esa zona una orden diciendo: "sosiégate", "descansa", "duerme".

Es conveniente que sea una sola palabra. Absorto, repite mentalmente la palabra seleccionada y dirigida a ese punto durante algunos quince minutos, con la mayor ternura, como lo hace una madre con su hijo pequeño, muy concentrado, muy relajado, y es probable que el dolor se diluya completamente.

### *3º. Estar presente*

La esencia de este ejercicio consiste en que no sólo mi voluntad genera el movimiento sino que la conciencia lo acompaña. Despacio, tranquilo, concentrado, haz los siguientes movimientos, acompañando cada uno de ellos con tu atención: doblar un dedo, luego otro, luego otro, mover el brazo, flexionar el antebrazo...;

levántate, toma un objeto, llévalo a otro lugar, vuelve a sentarte siguiendo cada movimiento con tu conciencia sensorial.

Al cerrar una puerta, abrir un grifo, tomar una cuchara, beber un vaso de agua, levantar algo caído..., debes tener la conciencia explícita de que tú estás presente en cada acto, de que son acciones tuyas.

Camina lentamente unos pasos tomando conciencia sensorial de todos los detalles: el suelo, el movimiento de los brazos, el ritmo de los pies...

Durante unos minutos dedícate a detener tu conciencia sobre cada cosa que ven tus ojos: una golondrina, un geranio, un macetero, un automóvil, una cortina, un lápiz, un papel... Detente en cada objeto llamándolo por su nombre.

Haz otro tanto con el oído. Cada ruido que oigas identifícalo mentalmente con su nombre. Tienes un objeto delante de tus ojos, míralo bien y graba sus detalles.

Con los ojos cerrados imagina que estás en una carretera recta y solitaria. A lo lejos aparece un automóvil, se acerca, pasa por delante, se pierde en la lejanía y desaparece. Toma con las manos un libro, un cenicero. Déjalos después en su lugar y, enseguida, imagina que todavía tienes el objeto en las manos, sintiendo su peso, forma y temperatura.

### **III. Ejercicios de respiración**

La respiración no debe ser forzada sino calmada. Los que fuerzan la respiración, elevan los hombros y el tórax. Así respiran los nerviosos. Lo contrario es lo correcto. Primero relájate por completo y expulsa el aire a fondo.

Después, sin forzar nada, los pulmones por sí mismos se llenarán de aire. Es conveniente inspirar por la nariz, para que se filtre y se caliente el aire antes de llegar a los pulmones. La aspiración, en cambio, puede hacerse con la boca entreabierta.

#### *- Respiración abdominal*

Es la respiración más relajante, trae sosiego y tranquilidad. En síntesis se trata de lo siguiente: se hinchan simultáneamente el abdomen y los pulmones, y se vacían también a la vez. Debe ser una respiración lenta, suave, silenciosa, sumamente tranquila y nunca forzada.

Sentado en un sofá, o en una silla, después de expulsar todo el aire de los pulmones con una fuerte espiración con la boca abierta, comienza la fase de inspiración dilatando el abdomen y, en seguida, casi de modo simultáneo, la parte inferior del pecho y, en seguida, la parte superior como en un "crescendo", siguiendo con atención todo ese movimiento. No hay necesidad de alzar los hombros, gesto que denotaría alguna tensión, la columna vertebral se endereza por sí misma y la cabeza también.

Y, ahora, comienza la frase espiradora contrayendo primero el abdomen, después los pulmones hasta la parte más alta del tórax. Se expulsa completamente el aire viciado contrayendo, con lentitud y de manera continua, los músculos del bajo vientre, y éstos impulsan al diafragma que se eleva, ayudando a vaciar por completo los pulmones.

Se mantiene esta contracción por un par de segundos, luego se deja que los músculos del abdomen se relajen suavemente y que el abdomen vuelva a su estado normal.

De nuevo, se comienza a aspirar o inspirar. Todo este ejercicio tendrá una duración de cinco minutos en total. Es esencial seguir con atención el movimiento del aire, al que se siente y se dirige. Es, pues, una respiración sentida, consciente y concentrada. Por eso mismo, podemos afirmar que se trata de un excelente ejercicio de concentración.

Al principio es difícil evitar que se produzca un cierto estado de tensión o de obsesión pero, después de un entrenamiento asiduo, pronto se experimentará apaciguamiento y calma. Puede practicarse sentado, acostado o de pie. Recuerda que la espiración es bastante más lenta que la inspiración.

*Nota:* es obvio que estos ejercicios tienen que ir intercalados de pausas muy largas, largas o breves.

### ***Técnicas de olvido***

Es impresionante como sufre la gente por las obsesiones y las fijaciones (complejos de culpabilidad, negros recuerdos, temores infundados, aprensiones, sombras oscuras, fantasmas, fijaciones por hechos negativos y personas hostiles...). Todo se les clava en la mente y no consiguen eliminarlos. ¡Cuánta gente agoniza de tristeza y angustia por estas cosas! Aquí entregamos unos ejercicios que, practicados asiduamente, te darán facilidad para liberarte de esos espectros:

a) Piensa en un fuerte disgusto a tu vida. Cierra los ojos e imagina que pasas por un prado verde. A cierta altura saca de dentro

de ti el disgusto y lo entierras bajo un metro de tierra. Y allí queda el disgusto para siempre.

b) Piensa en otro disgusto que te obsesiona negativamente. Cierra los ojos e imagina que llegas a la orilla del mar y allí está esperándote un ángel con una barca. Extrae de tus entrañas el disgusto y deposítalo en la barca. El ángel parte con esa carga mar adentro mientras tú te quedas en la orilla. Y contemplas cómo el ángel se aleja hasta altamar donde ata una piedra a tu disgusto y lo lanza a lo profundo del océano. Tu disgusto queda sepultado en las profundidades para siempre.

c) Piensa en otro recuerdo desagradable. Encendemos una gran hoguera en el patio y echamos ese recuerdo al fuego como negro carbón. A los pocos minutos, el fuego ha transformado el recuerdo en una oscura humareda que asciende al cielo hasta que se evapora en las alturas. Minutos más tarde, el humo se ha desvanecido por completo, el cielo está azul.

d) Concentrado y con los ojos cerrados, imagina que desde tu garganta baja el n.º 1 hasta el estómago, en cuyo extremo derecho se clava. Después, baja el n.º 2 y se clava junto al n.º 1, luego el 3, el 4, el 5. Tú te colocas en el centro. A continuación, baja el n.º 6 que se clava a tu izquierda. Luego, los demás números hasta el 10 inclusive, que quedan clavados en el extremo izquierdo de tu estómago. Ahora, tranquilamente, vas retirando los cinco números impares comenzando por la izquierda. Después, los números pares. Al final, también tú desapareces.

e) Colócate ante cuatro o cinco objetos y nómbralos en alta voz. Cierra los ojos, y comenzando por el último objeto, retíralos mentalmente, uno por uno, arrojándolos a tus espaldas. Delante de ti no queda nada. Colócalos de nuevo mentalmente delante de ti, y otra vez hazlos desaparecer.

f) Imagina a tres amigos tuyos en una pantalla. Retira primero a uno, luego a otro y finalmente al tercero. Vuelve a colocarlos en la pantalla y a retirarlos. Esta operación la puedes repetir varias veces.

g) Esa historia dolorosa cuélgala en la parte trasera del furgón del tren. El tren se pone en marcha. En la medida en que se aleja, tu historia dolorosa es cada vez más pequeña. Un poco después diminuta, casi imperceptible, hasta que no se ve nada de ella. El tren se ve todavía pero, finalmente, también desaparece.

Aquí termino, hermano mío. Has comenzado a liberarte. Si avanzas con paciencia por estas rutas, si practicas con asiduidad algunos de estos ejercicios, se esfumarán muchas de tus angustias,



las obsesiones se las llevará el viento, las ansiedades huirán en desbandada, volverán a tus aleros la calma y la serenidad, te visitará aquella anhelada tranquilidad de la mente, te sentirás cada vez más dueño de tu mundo, y habrá un cielo azul y noches estrelladas todos los días de tu vida, lo que anhelo de todo corazón.

## Capítulo VI

### **Asumir y redimir**

---

## Alegría y dolor

Tanto se sufre cuanto se goza. Jesús fue el varón de dolores porque, anteriormente, había sido un pozo de alegría, y pudo liberarnos del dolor porque lo conocía por experiencia.

El Evangelio es un himno de alegría, una feliz noticia. Si las fuentes brotan desde subsuelos profundos y puros, el agua que mana de ahí es pureza y frescura. El Evangelio es un himno a la alegría porque su mensaje surge desde aquella remota región interior de Jesús, habitado por la paternidad acogedora de Dios.

En ese lago interior nacieron sus palabras y actos, revestidos de confianza y serenidad, y tenemos la impresión de que Dios fuese un inmenso seno materno que envolviera cálidamente a toda la humanidad. Y a Jesús mismo lo sentimos cercado de llamas, frescas llamas de alegría.

Aquel día subió Jesús al monte y soltó al viento el nuevo código de la felicidad. Les dijo que los que nada tienen lo tendrán todo; que los que con lágrimas se acuestan serán visitados por el consuelo; que habrá banquete y hartura para los que pasan hambre; que los que piedra a piedra levantan el edificio de la paz serán coronados con el título de hijos de Dios, y que, en fin, las lágrimas se transformarán en estrellas y los lamentos en danzas.

Les dijo que los discípulos debían ser, en medio del mundo, una montaña de luz y la sal para condimentar el banquete de la vida; que el Reino es como una piedra preciosa, como un vino nuevo, como un tejido recién salido del telar; que el Padre viste todas las mañanas a las margaritas y alimenta a los gorriones; que para el Padre el perdonar es una fiesta y que los últimos serán los primeros.

Ésta es la temperatura interior de Jesús de donde brotó aquel mensaje que llenó de alegría al mundo. Les dijo que nadie debía tener miedo; que cualquier vulgar asesino puede acabar con el cuerpo, pero que, ni con la punta de una lanza, podrá rozar el alma humana porque ella está asegurada en las manos del Padre. Es posible que la infamia caiga sobre los hijos como un puñado de barro pero, ¿de qué extrañarse? La misma suerte corrieron los profetas.

Una vez, un hombre, al escalar una montaña se encontró una mina de oro. Saltando de alegría regresó a su casa, vendió sus bienes y compró aquel terreno. Lo mismo le sucedió a aquel mercader muy entendido en piedras preciosas que, al pasar por un mercado, vio una perla de gran valor. Emocionado volvió a su casa, vendió sus propiedades y compró aquel tesoro. Así es el Reino.

El grano de mostaza es una semilla pequeñísima, casi invisible. La siembran, levanta la cabeza y se eleva por los aires, hasta convertirse en un arbusto tan alto y tan potente que las aves del cielo pueden poner holgadamente sus nidos en sus ramas.

\* \* \*

Salió el sembrador y arrojó un puñado de trigo en la sementera. Brotó el trival, escaló las alturas y, llegado el verano, aquello era como un mar de espigas doradas. Así es la Palabra.

Hoy estás feliz porque con la fuerza de ti espíritu has sujetado a las serpientes y a los demonios. Pero eso no es nada. Hay otro motivo de alegría mucho más grande, y es que tu nombre está escrito con letras de oro en el corazón de mi Padre. Felicidades y enhorabuena.

El amor del Padre se extiende sobre la tierra como una inmensa onda y, con sus alas protectoras, envuelve y abraza a todas las criaturas. Ésta es la razón definitiva de la alegría de los hijos de los hombres.

Y Jesús desplegó un abanico multicolor de parábolas, apólogos y comparaciones para mostrar que el Padre nos ama gratuitamente. Un mensaje tan optimista sólo pudo brotar de un corazón gozoso y, por eso, estamos afirmando en todo momento que el Evangelio es un himno a la alegría.

\* \* \*

Sin embargo, los Evangelios también nos presentan a Jesús como un hombre abrumado por el sufrimiento. Efectivamente, hay en los Evangelios vislumbres por los que sospechamos que Jesús estaba familiarizado con el sufrimiento, y que poseía aquel conocimiento sobre el dolor que sólo el dolor puede dar. Y de ahí su capacidad de compasión, porque sólo el que ha padecido mucho puede compadecer tanto.

Aquel día, mientras Jesús hablaba a unos helenos, le sobrevino, no se sabe de qué regiones, una profunda turbación. Dijo: "Ay, me siento agitado, y ¿qué diré? Padre, líbrame de esta hora. Pero si para esto he venido; Padre, glorifica tu nombre". Vislumbramos en este paréntesis un drama, algo así como un desdoblamiento de personalidad, una especie de contradicción latente entre el querer y el sentir.

Aquel día, estando Jesús en la sinagoga, se hizo presente un hombre que tenía un brazo inmóvil. Los saduceos y herodianos

---

estaban al acecho viendo si lo curaba en sábado para poder acusarlo. Jesús le dijo al paralítico: "Levántate". Y luego lanzó una pregunta a sus adversarios: "¿Es lícito curar en sábado?" Ellos callaron. Entonces, dice el texto evangélico, mirándolos con ira y dolorido en su corazón por la dureza, dijo al paralítico: "Extiende el brazo". Lo extendió y quedó curado. En cuanto salieron, los fariseos se confabularon con los herodianos para tramar cómo eliminarlo.

Hay otra escena en la que vemos a Jesús alejándose desengañado de su tierra. Se presentó en la sinagoga de Nazaret y habló a sus paisanos. Éstos se escandalizaron por su causa, y Jesús entristecido replicó: "Un profeta solo en su casa y en su tierra carece de prestigio". Su decepción fue tal que no pudo hacer allí ningún milagro.

Y su desconcierto fue total ya que el Evangelio dice que se asombró de la falta de fe de su pueblo. Percibimos en ese asombro un contenido tenso y denso de desengaño, y hasta ciertos detalles de desesperanza. Pero no todo acabó aquí. Lucas nos dice que, en un momento dado, Jesús golpeó replicando y recordando que, en tiempo de Elías, fueron dejados de lado los hijos de Siria y Sidón. Oyendo esto, los nazarenos se llenaron de ira y levantándose lo arrojaron fuera de la ciudad y lo llevaron a una altura del monte escarpada para despeñarlo. Sobran comentarios.

Es un texto muy duro. Parece el preludio de la pasión. El dolor más agudo es sentirse portador de un mensaje de amor y, al entregarlo y por entregarlo, recibir la incomprensión, el rechazo, la condena y la ejecución.

\* \* \*

En otra ocasión Jesús tuvo una reacción inesperadamente enérgica. Dio un profundo suspiro y exclamó: "¿Cómo es que esta clase de gente busca una señal? Os aseguro que a esta clase de gente no se le dará ninguna señal". Los dejó, se embarcó de nuevo y se fue a la orilla de enfrente. ¿Esperanzas destrozadas?, ¿Ilusiones desgarradas?, son reacciones que nos permiten entrever una desconocida y secreta familiaridad de Jesús con el sufrimiento.

Los Evangelios nos dejan constancia de que Jesús, en sus últimas semanas, estuvo rodeado de indiferencia cobardía, odio y traición. Lo inesperado, lo que parece incomprensible y lo que uno se resiste a creer es esto: ¿cómo es posible que un hombre gozoso como Jesús, con un mensaje tan vital y alegre, pudiera encontrarse con un rechazo tan cerrado, con un conflicto tan increíble?

Jesús tenía todos los motivos para retirarse de la vida, decepcionado de la raza humana. Pero no lo hizo. En las horas de la Pasión nunca lo vemos encerrado en sí mismo, rumiando su fracaso, entregado a la auto-compasión.

Al contrario, lo vemos en todo momento olvidado de sí, entregado al prójimo: tuvo una palabra de delicadeza con el traidor, le tendió a Pedro una mirada de salvación, dirigió palabras de consuelo a las piadosas mujeres, una promesa al buen ladrón, entregó a su madre a los cuidados de Juan. En todo momento lo vemos olvidado de sí y preocupado por los demás.

\* \* \*

En la Pasión y Muerte convergieron las circunstancias que hacen muy doloroso ese paso.

En primer lugar, la pérdida, casi total, de sangre le produjo esa sensación desesperante que se llama deshidratación, como también una fiebre alta, una sed generalizada, el suplicio de la asfixia y una parcial confusión mental.

En segundo lugar, Jesús moría en plena juventud y la muerte le segaba los lazos más amables de la vida: no poder ya disfrutar del sol, de la primavera, de la gratitud de los humildes, de la convivencia con los discípulos y amigos... Todo queda cercenado, y esto, para un hombre vital como Jesús, resultaba particularmente doloroso.

En seguida, mirando hacia atrás y evaluando sus años de misionero, la impresión que saltaba a la vista era la de un fracaso completo tanto en la Galilea, menos en los primeros tiempos, como, sobre todo, en Jerusalén. Las muchedumbres veleidosas, como siempre, desertaron. La clase dirigente e intelectual, salvo contadas excepciones, lo calificó de transgresor de la ley, blasfemo y peligroso para la seguridad nacional, y lo desautorizaron a seguir viviendo.

Uno de los discípulos lo traicionó, otro renegó de Él y todos, abandonándolo, huyeron. Irónicamente, su muerte hizo que se reconciliaran y se congregaran los que nunca se sentaban a una misma mesa: Israel y Roma, el gobierno y el pueblo, Pilatos y Herodes. Y todos convinieron en que este hombre no merecía vivir.

Además, Jesús bebió otro trago, probablemente el más amargo: la sonrisa despectiva y el sarcasmo de los vencedores.

Al final, hubo un detalle cruel: Herodes mató a Juan el bautista, lo que permitió considerar su muerte como un martirio. A Jesús lo mataron los representantes de Dios, Juan muere por una apuesta

---

absurda y frívola. Jesús, en cambio, es juzgado como blasfemo, condenado como tal y ejecutado.

Mirando las circunstancias históricas en sí mismas, no hay por donde encontrar un resquicio por el que se le pueda dar a Jesús una aureola de mártir o héroe. Simplemente fue ejecutado con ignominia.

Estas circunstancias nos dan el derecho a concluir diciendo que la Pasión y Muerte tuvieron el carácter de un derrumbamiento integral de una persona y su proyecto, y le hicieron merecedor del título de *varón de dolores*.

### **Sufrir con Jesús**

Después de decirnos que Jesús vivió rodeado de debilidad, la Carta a los Hebreos agrega que Cristo, sufriendo, aprendió a obedecer. Llama la atención el término "obedecer".

Nosotros comprobamos que, aún hoy en día, hay militantes ateos que sufren la tortura, incluso la muerte, sin inmutarse.

Pero la palabra "obedecer" viene a indicar que Jesús asumía el dolor de una manera activa y personal, como una ofrenda consciente y voluntaria, y así dio a su sufrimiento una finalidad y un significado.

Sufrir voluntariamente no significa que Cristo saliera a buscar de modo expreso el sufrimiento. Cuando el dolor se hizo presente en su vida, no lo consideró como una ciega fatalidad o mala suerte sino como una permisión de la voluntad del Padre. Asumió en silencio y con amor la voluntad que permitía aquel sufrimiento.

Y, al asumir esa voluntad, asumió voluntariamente también, el dolor permitido que en este caso llamamos la Cruz. Y, por haber sufrido, Jesús puede ayudar a los que sufren. Los atribulados y Jesús están, pues, hermanados por el dolor. Por eso, Jesús tiene voz y autoridad para convocar a todos los agobiados por las tribulaciones, para ofrecerles una copa de alivio y descanso. "Venid a mí".

Después de contemplar al que traspasaron, los apóstoles no llegan a comprender el dolor humano sino a través del dolor de Jesús.

El que sufre en la fe, sufre como Jesús y con Jesús. Más aún, es Jesús mismo el que sufre y muere de nuevo en el atribulado.

Por eso, Pedro convida a los cristianos a alegrarse porque están participando en los sufrimientos del Señor. Y Pablo entrega a los Corintios estas poderosas palabras: "Llevamos por todas partes, grabado en nuestro cuerpo, el morir de Jesús". Y, en la misma carta,

nos deja este formidable texto: "mientras vivimos estamos siempre entregados a la muerte por amor a Jesús".

De esto se trata precisamente: el que sufre, con tal de que sufra en la fe, está sufriendo con Cristo y como Cristo y, además, está participando del dolor y de la muerte del Señor.

Es decir, es Jesús mismo quién está sufriendo y muriendo de nuevo, hermanado y convertido en una misma cosa con los agonizantes, inválidos y traicionados.

\* \* \*

Sobre su limpia conducta cayó la calumnia como un puñado de alquitrán, dejando su figura desfigurada durante años y años.

Pero el verdadero desfigurado era Jesús. Los raquíticos de siempre, los que necesitan atacar y destruir, dispararon sin compasión contra el compañero dejándolo malherido. Pero en realidad era Jesús mismo zaherido por los verdugos.

¡Cuánta envidia! No se cansaron de molestar a la vecina con sus picotazos hasta que la vieron deshecha en el suelo.

Con sus suposiciones, completamente gratuitas mal interpretaron los pasos de aquel otro y lo cubrieron con el manto de la incompreensión.

Por los informes insidiosos de un resentido, todos le han cerrado las puertas de la confianza al compañero de trabajo.

¡Qué caricatura tan injusta han hecho de aquel hermano, identificándolo con un accidente de su historia! ¡Cuántas avispas en el vecindario, o en el trabajo que no cesan de clavar sus agujones! Al vecino le han fallado aquellos en quienes más confiaba, ni sus propios familiares le brindaron nunca una franca amistad.

Es Jesús, siempre Jesús, desprestigiado por sus enemigos, traicionado por sus confidentes y olvidado por sus amigos. Jesús sufre y muere de nuevo.

Vivieron largos años de felicidad en un matrimonio feliz, pero se interpuso una amante. El marido para justificarse, creó un conflicto artificial, y la esposa fue abandonada para siempre. Es Jesús abandonado por todos (confidentes, amigos y discípulos).

Los que son abatidos por una crisis de depresión y melancolía participan de la agonía de Getsemaní.



Como un castillo de ilusiones forjaron un proyecto dorado del que dependía el porvenir de la familia. El castillo se les vino abajo, obligándolos a morder la fruta amarga del fracaso.

La enfermedad con sus mil rostros: esta persona se levanta cada mañana pesada cual saco de arena; aquella no consigue conciliar el sueño hasta altas horas de la noche; como un roedor mortal el carcinoma le va deshaciendo los huesos, mientras los amigos se alejan de él porque saben que se muere y, efectivamente, muere de triple agonía: dolor, soledad y tristeza; una jaqueca cruel la deja postrada e inútil días enteros; ¡oh, las crisis de depresión, misterio de dolor y desventura!; le han hecho todos los exámenes clínicos y no revelan nada, sin embargo, un oscuro dolor se le ha anidado, rebelde, en las entrañas, mientras el miedo y la incertidumbre ensombrecen su alma. ¡Es la enfermedad con sus mil cabezas!

Es Jesús el que está postrado en la cama, el que sufre de nuevo en los parálíticos, deprimidos, artríticos... y el que de nuevo muere en los agonizantes que se apagan en soledad en los hospitales.

Pero hay un peligro, el peligro de que estas consideraciones vengan a ser nada más que puras palabras.

Si de verdad queremos que estas reflexiones se concreten en un consuelo real y fuente de paz, es imprescindible cumplir con una condición: vivirlo todo en la fe, que quiere decir que el cristiano que sufre debe unirse conscientemente al Cristo doliente, debe acompañar cargando con paz su propia cruz a Cristo que sube al Calvario llevando con amor la suya, debe no sólo aguantar el dolor con resignación sino asumirlo amorosamente, de forma consciente y voluntaria, sabiendo que de esta manera su sufrimiento, igual que el de Jesús, se torna fecundo y creador, en fuente de vida y redención.

Esto, reiteramos, a condición de que se asuman las pruebas de la vida en el espíritu de Jesús, es decir, de una manera personal, activa y consciente.

### **Redimir con Cristo**

Ahora bien, el cristiano que sufre, asociado al dolor de Cristo y en unión con Él, no encuentra sólo consuelo en la tribulación sino que completa lo que falta a los padecimientos del Señor.

Debido a esto, podemos hablar el carácter creador del dolor cristiano. Es decir, el que sufre en silencio y paz, como Jesús y por

Jesús, no confiere solamente al dolor un sentido sino también una utilidad dinámica y fecunda.

La conclusión salta a la vista, si Jesús redimió al mundo aceptando silenciosamente el dolor, todo cristiano que se asocie a ese dolor con su propio sufrimiento participa del carácter redentor de Jesús. Redime junto a Jesús.

El sufrimiento de Cristo, aceptado con amor como expresión de la voluntad del Padre, ha generado un bien sumo: la Redención del mundo. Y, aunque es verdad que este bien es infinito y ningún hombre puede agregarle nada, sin embargo Jesucristo ha querido dejar abierto su propio dolor redentor a cualquier sufrimiento humano, a condición de que sea asumido con amor.

Esta redención, al mismo tiempo completa y siempre abierta, nos introduce en el misterio esencial de la iglesia, el Cuerpo de Cristo. Es el marco y espacio donde se completa lo que falta a los padecimientos del Señor, como dice Pablo.

Somos miembros de una sociedad especial en la que ganamos en común y perdemos en común. Esta sociedad es como un cuerpo que tiene muchos miembros pero que todos juntos forman una unidad.

Cada miembro tiene una función especial y todos los miembros concurren complementariamente al funcionamiento general del organismo. Cuando se hiere al pie, ¿acaso dice la cabeza "yo no soy el pie" y lo deja sangrando? Cuando se enferma el oído, ¿acaso le dice el ojo "nada tengo que ver contigo"? No, cada miembro ayuda a los demás porque todos juntos constituyen el organismo. ¿Qué sería del brazo si no estuviese adherido al cuerpo?, ¿de qué valdrían los ojos sin el oído, o los oídos sin los pies?

Pero hay mucho más. Dice Pablo: "Si un miembro tiene un sufrimiento, todos los demás miembros sufren con él". Aquí está la cuestión. Si se lastima la uña del dedo pequeño es posible que la fiebre se apodere de todo el cuerpo, todos los miembros sufren las consecuencias. ¿Por qué la rodilla tiene que sufrir las consecuencias del dedo pequeño? Porque ganamos en común y perdemos en común. Perdió el dedo pequeño, perdieron todos los miembros. Sanó el dedo, sanaron todos los miembros.

Asimismo, hay en el Cuerpo de la iglesia una intercomunicación de ganancias y pérdidas, de gracia y pecado.

Dado este misterio, tú no puedes preguntar: ¿por qué tengo que sufrir yo las consecuencias de los pecados de un drogadicto o de

un estafador de otro país? ¿Qué tengo que ver con ellos? Sí tengo mucho que ver porque todos los bautizados del mundo estamos misteriosamente intercomunicados. Si ganas tú, gana toda la iglesia; si pierdes, pierde toda la iglesia.

\* \* \*

Esta doctrina es una continuación, ampliación y perfeccionamiento de aquella intuición del profeta Isaías sobre el siervo de Yavhé, figura cautivadora y doliente, sobre cuyos hombros el Señor cargó todos nuestros crímenes. Fue herido por los delitos de su pueblo, fue víctima de nuestras demasías y los desvíos de los hombres causaron su martirio.

En suma, el siervo está sufriendo por los demás, ha ocupado el lugar de los pecadores y ha asumido el sufrimiento que debería haber recaído sobre ellos; sus cicatrices nos han curado. El siervo bajó, silencioso, al abismo de la muerte porque estaba expiando los pecados ajenos.

Sobre este telón de fondo, la catequesis primitiva interpretó el acontecimiento del Calvario. Escondida entre los pliegues más arcanos del corazón humano palpita una vocación de solidaridad, instintiva y connatural, para con la humanidad doliente y pecadora.

Isaías fue el primero en entrar en esa zona, una de las más misteriosas del corazón humano, señalando la función sustitutiva y solidaria del siervo mediante su martirio.

Esta panorámica ofrece al cristiano que sufre destellos de luz, pistas de orientación, horizontes abiertos y, sobre todo, un sendero luminoso para su diario vivir. En cierto sentido, podemos decir que el dolor ha sido vencido o que, al menos, ha perdido su más temible aguijón: el *sin sentido*

Yo estoy seguro de que hoy día viven entre nosotros innumerables siervos de Yavhé que están sufriendo por los demás y que colaboran con Cristo en la Redención del mundo.

Así como la comunidad primitiva no encontró otra explicación al desastre del Calvario, tampoco nosotros encontramos otra lógica que explique la pasión y muerte de tantas personas de hoy en día sino la figura misteriosa del siervo de Yavhé que carga sobre sí los sufrimientos ajenos y sufre por los demás. Yo he visto y estoy viendo, innumerables veces, cómo se repite y se vive a diario el misterio del siervo doliente que sufre por los demás.

\* \* \*

He conocido familias piadosas que vivieron siempre según las exigencias de una fe consecuente y ahora, de pronto, les ha caído una cadena de infortunios (accidentes de carretera, muertes prematuras, injusticias, quiebras económicas...). No hay otra explicación: están sufriendo por los demás.

He conocido santas madres de familia que durante largas épocas llevaron una vida intachable y ahora, de repente, han sido visitadas por la incomprensión, la calumnia, la traición o una cruel enfermedad. Si Dios es justo, o si existe la justicia inmanente, esto es incompreensible, no hay otra explicación sino ésta: están sufriendo por los demás.

He visto criaturas pequeñas sin culpa ni malicia, marcadas para siempre por la invalidez o por la enfermedad; trabajadores que, por intrigas políticas, fueron despedidos quedándose sin pan y con ocho hijos en la casa; basta asomarse a los pabellones de un hospital para ver cuántos enfermos se consumen lentamente, durante años y años, hasta extinguirse por completo en una cama; basta recorrer cualquier calle y entrar casa por casa para encontrarnos con centenares y millares de víctimas de la mentira, la traición, enfermedades incurables, agonías dolorosas...

Sabiéndolo o sin saber están sufriendo y muriendo por los demás, con Cristo y como Cristo cargando sobre sí las cruces de la humanidad.

Me diréis que esto es incompreensible, que es absurdo, que no tiene lógica. Desde luego, si miramos las cosas a través de un prisma de normalidades, todo esto atenta contra el sentido común y está en contra de la equidad y la justicia.

Pero, después de lo que sucedió en el Calvario, después de que Dios extrajo de la muerte la Vida y del fracaso total el triunfo definitivo, todas las normalidades se vinieron abajo, las lógicas humanas se las llevó el viento, subieron y bajaron las jerarquías de valores, se hundieron para siempre las coordenadas del sentido común y, definitivamente, nuestras medidas no son sus medidas, ni sus criterios nuestros criterios.

El Calvario es una revolución de todos los valores. Al final, todo es cuestión de fe, sin ella no se entiende nada. Es mejor, pues, cerrar los ojos, quedarse en silencio y adorar.

## **Satisfacción y gozo**

Agregaré una experiencia personal. He presenciado en los hospitales y repetidas veces la siguiente escena: cuando yo les explicaba a los enfermos incurables cómo estaban compartiendo los dolores del Crucificado y cómo estaban acompañándolo en la Redención del mundo, he visto, mientras ellos miraban fijamente el crucifijo, cómo sus rostros se revestían de una paz inexplicable y, por qué no decirlo, de una alegría misteriosa. Seguramente sentían que valía la pena sufrir porque habían encontrado un sentido y una utilidad al sufrimiento.

Es decir, su dolor tenía ya un carácter creador, como el dolor de la madre que da a luz. Yo no sé si a esto se le podría llamar alegría en el dolor. En todo caso, es la victoria y satisfacción de quien ha arrancado al dolor su agujón más terrible, el sin sentido, la inutilidad.

Un enfermo inútil para todo, o cualquier otro atribulado por las penas de la vida, toma conciencia de que en la fe y en el amor está participando activamente en la salvación de sus hermanos, está realmente completando lo que les falta a los padecimientos del Señor, de que su sufrimiento no es sólo útil a los demás sino que cumple un servicio insustituible en la economía de la salvación: de que está enriqueciendo a la iglesia tanto o más que los apóstoles y misioneros; de que su sufrimiento, asumido por amor, es el que abre el camino a la Gracia más que cualquier otro servicio; de que los que sufren con fe y amor hacen presente en la historia de la humanidad la fuerza de la Redención más que ninguna otra cosa; y, en fin, de que están impulsando el Reino de Dios desde dentro hacia adelante y hacia arriba.

¿Cómo no sentir satisfacción y gozo?

Con el correr del tiempo, tu nombre desaparecerá de los archivos de la vida. Tus nietos y bisnietos serán también sepultados en el olvido y sus nombres se los llevará el viento. De tu recuerdo no quedará más que el silencio.

Pero si has contribuido a la redención del mundo asociándote a la tarea redentora de Jesús con tu propio dolor, habrás abierto surcos indelebles en las entrañas de la transhistoria que no los borrarán ni los vientos ni las lluvias; habrás realizado una labor que trasciende los tiempos y los espacios. ¿Cómo no sentir satisfacción y gozo? Así se comprende aquella explosión de Pablo cuando dice: "ahora me alegro de mis padecimientos".

Dejo, pues, sobre tu cabeza doliente esta bendición: "bienaventurados los que sufren en paz la tribulación y la enfermedad porque serán coronados con una diadema de oro".

---

## El dolor, camino de sabiduría

El que no ha sufrido se parece a una caña de bambú, no tiene meollo, no sabe nada. Un gran sufrimiento se parece a una gran tempestad que devasta y arrasa una amplia comarca pero, una vez que pasa el temporal, el paisaje luce calmo, sereno.

Una gran tribulación hace crecer al hombre en madurez más que cinco años de crecimiento normal. Se oyen con frecuencia estos comentarios: "¡cómo ha cambiado fulano!", "¡cuánto ha madurado!", "es que le ha tocado sufrir mucho".

Cuando todo marcha bien, cuando no hay dificultades ni espinas, el hombre tiende a encerrarse a sí mismo para saborear sus éxitos. Sus logros y satisfacciones lo sujetan a la tierra y le resultan como altas murallas que lo encierran en sí mismo sin darse cuenta de que esas murallas lo defienden pero también lo encarcelan. Atrapado en sus propias redes, propietario de sí mismo, ofuscado por el resplandor de su imagen... ¿quién lo liberará de tanta esclavitud? Sólo un temblor de tierra. Y a Dios no le queda otro camino de liberación que enviar a este hombre una gran tribulación para despertarlo, desalojarlo, derribando sus muros defensivos y así sacarlo del Egipto de sí mismo.

Cuando la enfermedad o la tribulación se enroscan en la cintura del hombre, en ese momento, el atribulado llega a comprender que todo en la vida llega a ser como una vana quimera. Como consecuencia se despluman las ficciones, se destiñen los atavíos artificiales y el hombre despierta, no sin desengaño, a la realidad verdadera. Sin sufrimiento no hay sabiduría, pero la tribulación le resulta tan amarga que el hombre no quiere saber nada de eso y vuelve la cara a otra parte.

Generalmente sucede lo siguiente: cuando los golpes caen por sorpresa sobre el hombre, le envuelven como en una polvareda emocional y no ve nada. En ese momento es muy difícil disponer de una mirada de fe porque el hombre no ve a primera vista más que la fatalidad cósmica o la perversidad humana. Le parece que todo sucede al azar, inexorablemente, y que detrás de los acontecimientos no hay nada ni nadie.

Pero, después de un cierto tiempo, al tomar una razonable distancia y perspectiva, y tender una larga mirada, la mirada de la fe, en ese momento el hombre comienza a comprender que lo que sucedió fue una pedagogía divina y, en fondo, una predilección liberadora.

\* \* \*

Si te detienes un momento, miras atrás en tu vida y reflexionas un poco, descubrirás que tantos acontecimientos dolorosos de tu pasado que en su momento te parecieron desgracias, hoy, al cabo de diez años, estás comprobando que te han traído mucha bendición, desprendimiento y libertad interior. Al cabo de los años han resultado ser, no desgracias, sino hechos providenciales en tu vida.

Lo que sucede es que este desprendimiento o comprobación sobreviene muy lentamente. Cuando el cristiano se encuentra de súbito con el sufrimiento, su primera reacción suele ser la rebeldía, "¿por qué?", y la protesta es lanzada, en el fondo, contra Dios, sin tomar en consideración que Aquél a quien se dirige la protesta está en la cumbre del dolor, clavado en la cruz. Y la respuesta al porqué viene siempre de lo alto de la cruz.

Como el cristiano al principio está envuelto en el clamor y polvareda de la rebeldía, de entrada no llega a percibir esa respuesta pero, después de pasar cierto tiempo, al limpiarse la atmósfera interior de aquella polvareda emocional, el cristiano empieza a percibir claramente que no es una consideración teórica sobre el dolor sino una orden perentoria: "Ven, toma tu cruz y sígueme". La salvación ya está a las puertas.

Cuando el cristiano, en ese caminar asociado al Cristo doliente, cesa en su rebeldía, toma su cruz, se entrega y adora, entonces hacen su aparición el sentido salvífico del dolor y el misterio redentor de la cruz. En este momento el dolor y la muerte son vencidos porque pierden su aguijón más temible, y el cristiano es visitado por la alegría y la paz.

En la historia de Israel, los cuatro siglos que siguieron al pequeño imperio davídico fueron los siglos más decadentes, llenos de apostasías y de infidelidad. Dios vio que la única salvación posible para aquel pueblo era un desastre nacional. Y así sucedió. Los sitiadores de Nabucodonosor redujeron la capital teocrática a escombros y ruinas, sus habitantes fueron deportados a Babilonia y allí se produjo la gran conversión. De una catástrofe nacional Dios sacó todos los bienes de la historia de Israel.

La inmensa mayoría de las grandes transformaciones que yo he conocido en mi vida han partido siempre de una gran tribulación.

Por lo demás, sólo el que ha sufrido puede conmoverse ante el dolor ajeno porque la experiencia del dolor deja, en quien sufre, la sensibilidad y la comprensión hacia los demás dolientes. El que tiene la experiencia del dolor siente, ante el sufrimiento ajeno, un movimiento o estremecimiento del corazón, una donación

desinteresada del yo, una inclinación de todo el ser hacia el que sufre.

\* \* \*

Bajando de Jerusalén a Jericó yacía en el suelo un hombre asaltado y agredido por los ladrones. Pasaron por allí gentes importantes, lo vieron pero continuaron el viaje. Por casualidad, pasó también un samaritano, éste se detuvo, socorrió al herido y lo atendió solícitamente.

Interesante. Sólo se compadece el que padece, un samaritano, un despreciado, uno que sufre. Frente a la pregunta ¿quién es mi prójimo?, Jesús viene a responder: el amor no es una teoría sino un movimiento del corazón, y sólo al que ha sufrido se le mueve el corazón, se conmueve porque, de alguna manera, al presenciar el dolor ajeno revive su propio dolor. Éste es uno de los frutos positivos que deja el sufrimiento en quien sufre.

Como hemos dicho, es de la sensibilidad y la apertura, de la comprensión y de la inclinación hacia los que sufren de donde se origina la preciosa palabra "misericordia", que indica estremecimiento o sensibilización del corazón. Y de esto se trata, antes de mover los brazos es necesario que haya un movimiento del corazón, una donación desinteresada del yo, una inclinación de todo el ser como en el caso del samaritano. El que está familiarizado con el sufrimiento no podrá darse el lujo de pasar de largo.

Y por eso, naturalmente, estamos diciendo que el sufrimiento produce en la humanidad un gran movimiento de Pascua, saca a las personas de sus posiciones egocéntricas hacia los demás atribulados como en una cruzada general de solidaridad. Por esta razón el Concilio Vaticano II dirá también que el cristiano no puede encontrar su plenitud si no es en la entrega de sí mismo a los demás.

## **Epílogo**



-

## **¿Qué son los Talleres de Oración y Vida?**

“Talleres de Oración y Vida” son un servicio eclesial que el Padre Larrañaga inició en 1984. El taller consta de quince sesiones. Cada una dura dos horas y la sesión es semanal. Pero el trabajo principal se realiza durante la semana, en la vida diaria.

El taller está dirigido por un Guía (pueden ser dos) cuya misión consiste en poner en práctica el espíritu y los contenidos del Manual. El Guía no pone nada de su cosecha; entrega al pie de la letra los contenidos recibidos y no improvisa nada. De antemano recibe una preparación intensiva y larga, llamada “Escuela de Formación”, que dura un año y que prácticamente resulta un año de conversión.

Al frente de los guías hay equipos de coordinación desde el local al internacional.

El taller es un servicio eminentemente laical. La mayoría de los Guías son laicos, y todos los componentes de los equipos directivos son exclusivamente laicos.

\* \* \*

El taller es:

a) Una escuela de oración: se aprende y profundiza en el arte de orar con un carácter experimental y práctico desde los primeros pasos hasta las alturas de la contemplación.

b) Una escuela de vida: el asistente va superando paso a paso el mundo interior de angustias y tristezas e inundándose de paz; y va haciéndose cada vez más paciente, humilde, sensible y misericordioso con el programa: ¿qué haría Jesús en mi lugar?

c) Una escuela apostólica: se quiere que el taller sea un vivero de vocaciones apostólicas: de hecho el Taller logra transformar a muchos talleristas en apóstoles del Señor.

En suma, el taller compromete al asistente en tres dimensiones: con Dios, consigo mismo y con los demás.

El taller es un servicio:

a) Limitado: Una vez completadas las quince sesiones, se da por cumplido el objetivo y los Guías se retiran sin constituir comunidades o grupos estables:

-

b) Abierto: a ellos asisten simples cristianos, catequistas, agentes de pastoral, militantes de grupos eclesiales, eclesiásticos y religiosos, los alejados de la iglesia, los excluidos de los sacramentos, diferentes grupos de evangélicos.

---

**Índice**

<b>Prólogo.....</b>	<b>2</b>
Sufrir a manos llenas.....	2
Las fuentes interiores.....	3
Desde fuera.....	6
¡Basta de radiografías descarnadas!.....	7
Un poco de historia.....	8
<b>Capítulo I. Sálvate a ti mismo.....</b>	<b>9</b>
El arte de vivir.....	10
Dueño de su mente.....	13
Relativizar es salvarse.....	14
Despertar es salvarse.....	17
<b>Capítulo II. Los imposibles, dejarlos.....</b>	<b>21</b>
Los enemigos están dentro.....	22
Las piedras del camino.....	25
Las enfermedades y la muerte.....	26
El tiempo pasado.....	28
<b>Capítulo III. Obsesiones y angustias.....</b>	<b>33</b>
La obsesión.....	34
Depresión.....	37
La angustia.....	39
Podemos poco.....	41
<b>Capítulo IV. Dichosos los vacíos de sí.....</b>	<b>46</b>
La ilusión del "yo".....	47
Serenidad y sabiduría.....	48
Desasirse.....	51
Todo está bien.....	53
<b>Capítulo V. Ejercicios para serenarse.....</b>	<b>55</b>
Aclaraciones previas.....	56
I. Ejercicios de relajación.....	56
II. Ejercicios de concentración.....	60
III. Ejercicios de respiración.....	62
Técnicas de olvido.....	63
<b>Capítulo VI. Asumir y redimir.....</b>	<b>66</b>
Alegría y dolor.....	67
Sufrir con Jesús.....	71
Redimir con Cristo.....	73
Satisfacción y gozo.....	77
El dolor, camino de sabiduría.....	78
<b>Epílogo.....</b>	<b>81</b>
¿Qué son los Talleres de Oración y Vida?.....	82



-----

-