

3ª edición

EL PUNTO DE QUIETUD

(Libro + CD)

RAMIRO CALLE



Editorial ELA

www.libreriaargentina.com

Índice

Introducción	9
I. El punto de quietud	11
Hatha-yoga: el viaje a la célula	25
Mantra-yoga: el poder liberador y purificador del sonido y la palabra	26
Radja-yoga: el sendero supremo de la mente	27
II. El universo de la mente	30
III. De la angustia a la quietud interior	38
IV. El camino de la atención mental	52
V. La actitud armónica	71
VI. Técnicas de meditación	89
Conclusión	99
Apéndice 1. Los cuatro estados sublimes, por Nyanaponika Thera	100
Apéndice 2. Las posturas de meditación	113
Apéndice 3. Las fuentes de energía	116
Apéndice 4. Aforismos sobre el guerrero espiritual	121

NOTA DE AGRADECIMIENTO

Mi inmensa gratitud y todo mi amor para mi hermano Miguel Ángel Calle, al que tanto interesaba e inspiraba el contenido de este libro y que, incesante y generosamente, difundió.

Siempre está conmigo.

Ahora somos dos almas en un solo cuerpo, como antes éramos un alma en dos cuerpos.

Fue mi mejor y más incondicional amigo, de una extraordinaria e insuperable lealtad.

EN SU MEMORIA.

“En el debido momento sabrás que tu gloria está donde tú dejas de existir”.

Ramana Maharshi

“Hay, monjes, algo no nacido, no originado, no creado, no constituido. Si no hubiese, monjes, ese algo no nacido, no originado, no creado, no constituido; no cabría liberarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido. Pero puesto que hay algo no nacido, no originado, no creado, no constituido, cabe liberarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido”.

Buda

“Alcanzarás lo que ya has alcanzado. Encontrarás lo que nunca has perdido”.

Muktananda

Introducción

A modo de conveniencia, el autor de esta obra denomina "Punto de quietud" a un "lugar" existente en el ser humano que se caracteriza por su calma profunda, su quietud plena y su silencio perfecto. Aunque es experimentable personalmente, es transpersonal por su propia naturaleza y el que lo experimenta no lo hace egocéntricamente, pues en ese "lugar" no hay noción del yo, ni de esto o aquello, ni de adentro o afuera. Todo lo que se diga a propósito de ese punto de quietud son meras aproximaciones, porque sólo es conocible y comprensible mediante la propia experimentación. Es una energía de completud, claridad, bienestar y silencio, con la que es posible conectar cuando uno va más allá de las ideaciones mecánicas y las modificaciones mentales, estableciéndose en la raíz del pensamiento, en la antesala del ego. Antes de que brote el ego y los pensamientos que resultan de él, se halla ese "lugar" de inmaculada quietud, cuya energía es la de la precisión, el orden y la completud.

Todo ser humano ha tenido esporádicamente un atisbo o una experiencia, por fugitiva que haya sido, de ese "lugar" de quietud, que nos colma de un sentimiento de calma profunda, expansión y bienestar. En ese "lugar", por el que fluye una energía de gran poder se encuentra la inteligencia primordial. La inteligencia (buddhi) se purifica en ese punto de quietud y va desencadenando el estado de budeidad o iluminación. Aunque uno sólo pueda lograr establecerse en ese espacio de quietud por unas fracciones de segundo, el beneficio que de ello se deriva tanto mística como mentalmente e incluso somáticamente es extraordinario. Se va además, modificando la percepción, acrecentando la consciencia y facilitando el progreso interior. Sólo con la aplicación perseverante y la práctica asidua, acompañada de motivación firme y el esfuerzo adecuado, va uno consiguiendo permanecer por más tiempo en ese ángulo de quietud, superando así las viejas estructuras de la mente y reorganizando la psiquis a un nivel mucho más enriquecedor y elevado. El acceso a ese punto de quietud proporciona paz, claridad e integración; limpia, ordena y quema las latencias nocivas del subconsciente y procura libertad interior. El trabajo interno,

el desarrollo metódico de la atención, el cultivo de la ecuanimidad y el adiestramiento meditacional van poniendo los medios y técnicas para poder aproximarnos y acceder a ese punto de quietud, que es como darse un baño en el immaculado espacio sin límites, conectando con la energía que anima y penetra a todos los seres animados e inanimados. En la medida en que uno va accediendo a ese “lugar” y puede conectarse mejor con él, incluso en la vida cotidiana es mucho más sencillo mantenerse ecuánime y desapegado, firmemente establecido en la energía del que observa sin ser alterado por los procesos externos o los propios procesos psicofísicos, siempre fluidos e impermanentes. Esa potencia, que se puede recobrar mediante el acceso al espacio de quietud, impone una actitud interior más lúcida, atinada e inquebrantable. Más allá de la mente de superficie y el núcleo de confusión y caos que hay en la psiquis, se halla este espacio límpido y transpersonal que constela la energía cósmica. Cada vez que conectamos con el punto de quietud, algo se está modificando en nuestro interior y estamos dando un paso hacia la autorrealización; pero incluso aquellos que no tengan miras místicas o de autorrealización, encontrarán un gran beneficio en poder nutrirse con la energía de calma profunda, claridad y reposo que proporciona ese “lugar” que nos limpia psíquicamente y nos ordena mental y anímicamente.

Todos los grandes maestros de las distintas vías liberatorias coinciden en la importancia de poder conectar con ese punto de quietud, capaz de mutarnos psicológicamente, ponernos en nuestro eje de equilibrio y facilitar la relación con nosotros mismos y con los demás. A lo largo de una centena de viajes por los países asiáticos y de centenares de encuentros con maestros espirituales, yoguis, lamas, monjes budistas y eremitas, he podido constatar que todos ellos conceden gran importancia a la aproximación a ese punto de quietud. Simbólicamente me gusta denominarlo punto de quietud porque es el punto de confluencia entre lo humano y lo transpersonal, el ojo de buey hacia lo otro, hacia aquello donde cesa el ego, la avidez, la aversión, el autoengaño y la insatisfacción.

Ramiro A. Calle

(Director del Centro de Yoga y Orientalismo Shadak)

El punto de quietud

Existe una energía de claridad, silencio y quietud en lo profundo de la mente, pero se hace necesario recuperarla. Hemos vivido de espaldas a ella muchos años o toda una vida. Pusimos en marcha el farragoso charloteo de la mente, las incesantes modificaciones del contenido mental, el impresionante juego de pensamientos mecánicos y reactividades que enturbian la consciencia y todo ello ha tomado tal dinámica arrolladora que es muy difícil de aquietar y silenciar. Habitamos en la superficie de la mente, en el oleaje de las avideces y aversiones, arropados por el autoengaño, en el sombrío escenario de nuestras contradicciones y conflictos. Lo que en el animal resulta más simple, en el ser humano deviene mucho más complicado para bien y para mal. A los códigos, propensiones, instintos y tendencias que se perpetúan con la evolución, el ser humano añade toda su historia personal, su carga psicológica. A los impulsos del inconsciente se suman así los conflictos del subconsciente. La red se torna aún más enmarañada en cuanto que la sociedad que ha surgido de las mentes en desorden, desordena aún más, con todo su desorden, las ya desordenadas mentes.

En el desorden, la inarmonía, el desequilibrio, la tensión y el conflicto, ¿puede haber quietud?

Sin claridad mental, sin inteligencia pura acompañada de genuina compasión, no pueden haber enfoques correctos de la realidad, ni relaciones fecundas, ni procederes armónicos, ni apertura, ni unidad. La fealdad de la mente individual revierte en fealdad colectiva y social. Las obstrucciones, perturbaciones y venenos de la mente individual originan una caótica, competitiva, cruel e injusta mente global. Hemos convertido la "civilización" humana en lo que a menudo son nuestras mentes: un erial. Y la quietud del desierto jamás es tal; es sólo muerte y desolación. Es la quietud del oasis la que resulta fresca, pura y creativa. Entre los muros densos y egocéntricos de nuestra mente superficial, nos golpeamos queriendo hallar una salida. Siguiendo una estrategia que no es la adecuada, nos embotamos con toda suerte de estímulos y posesividades, creyendo así poder llenar nuestro gran vacío interno. Lo único que logramos es añadir confusión a la confusión, desequilibrio al desequilibrio y desorden al desorden.

La mente superficial se ha vuelto un dragón voraz y compulsivo. Puede volverse experta en algunos terrenos, incluso en los siniestros de explotar, denigrar, manipular y acumular ad infinitum, pero es de una total torpeza en cuanto a poder lograr un poco de lucidez, amor e integración. El ser humano ha emprendido desde antaño la carrera de la ego-realización, pero no de la auto-realización. No es engordando el ego que hay paz y felicidad, sino debilitándolo. No es en la contracción que puede brotar la orquídea de la completud interior y el bienestar interno, sino en la apertura, la expansión y la comunión. Pero cuando la psiquis no es más que un hervidero de dudas e incertidumbres y cuando la mente está empañada por el egocentrismo y el autoengaño, ¿cómo puede haber genuina relación, integración y comunión?

Sólo desde la quietud y la completud puede vivenciarse la vida con cierta satisfacción y puede florecer la genuina relación con los otros seres animados e inanimados. Porque no hay clara comprensión ni lucidez, este planeta llamado Tierra está salpicado de sangre y saturado de errores y de horrores. Sólo cuando uno recobra su quietud interna, la completud y la integración, se halla en condiciones de cooperar, compartir y amar. Lo mejor que un ser humano podría hacer por si mismo y los otros es: recuperar su quietud interior y su visión esclarecida. De la quietud y la visión esclarecida sobrevienen la verdadera compasión, la entrega, la incondicionalidad. De la mente desordenada, la insatisfactoriedad y la avidez, nada bueno resulta.

El ser humano ha progresado, pero interiormente sigue siendo un cavernícola. El desarrollo externo no se ha visto correspondido en lo interno; el cambio exterior no ha sido seguido por un cambio interno. Se ha avanzado en la técnica y la ciencia, pero el pensamiento humano sigue semi-evolucionado y complaciéndose en llevar a cabo pequeños o grandes estragos. La "nube de virtud y de paz", de la que hablan los yoguis y budistas, ni siquiera es sospechada por la gran mayoría de los seres humanos. Se vive y se malvive en una atmósfera de división, tensión, ansiedad y desconfianza. Si ni siquiera confiamos en nosotros mismos, ¿cómo vamos a confiar en los otros?

Proyectamos nuestra hostilidad, desamor, angustia y

problemas ficticios; cuando no hay inquietudes razonables, inventa todo tipo de incertidumbres. La mente se reengolfa en sus actitudes egocéntricas, se contrae y enturbia, se siente amenazada, cultiva una enrarecida atmósfera de estancamiento, sordidez y paranoia.

La insatisfactoriedad es el síntoma de la mente común; es el signo más relevante en la mente ordinaria. Esta insatisfactoriedad se traduce en ansiedad, avidez y hastío. La mente egocéntrica, víctima ella misma de las contradictorias y ciegas latencias y tendencias del subconsciente, se mueve en la angosta -y angustiosa- dimensión de la avidez y la aversión, donde no es posible hallar quietud ni real satisfacción.

Pero la mente que nos somete a servidumbre y nos anega con su terror y paranoia, es también la mente que podemos convertir en instrumento liberatorio; una poderosa energía que podemos reorientar hacia el crecimiento interno y la integración psicológica; una extraordinaria fuerza que podemos purificar para que reporte comprensión cabal y entendimiento correcto.

Limpiamos y atendemos el cuerpo, pero no limpiamos ni atendemos la mente. Higienizamos nuestro organismo, pero dejamos que en la mente aniden toda clase de factores nocivos, tóxicos y negatividades. Nos preocupamos excesivamente por el bienestar corporal, la salud física, el mantenimiento orgánico, pero no hacemos nada por comprender, conocer y cuidar nuestro órgano psicomental. Vivimos en la superficie de la mente, en un área reducida, repetitiva y caótica del enorme espacio mental. Desde ese minúsculo y egocéntrico rincón de la mente, nuestra visión está falseada y distorsionada. Hay mucho desorden, tensión, contrariedad. Hay una excesiva y neurótica demanda de seguridad que genera mucha ansiedad: hay un apego desenfrenado y que no puede ser satisfecho: hay toda clase de resistencias psicológicas que impiden la relación hermosa y la auténtica comunicación.

Las funciones de la mente (pensamiento, cognición, percepción, memoria, imaginación, atención y otras) operan pobremente. El pensamiento nos toma por asalto, nos condiciona, nos identifica y divide. En nuestro estado de consciencia crepuscular, el pensamiento -que es reactivo en muchas ocasiones al sustrato enajenado del subconsciente- es mecáni-

co, nos piensa, nos subyuga. El pensamiento mecánico retroalimenta su ceguera y negatividad, impide la visión precisa y liberatoria, se vuelve una densa interferencia en la captación vivencial. Un pensamiento tal crea una alucinación continuada en nuestro espacio mental, nos confunde y nos limita. Es el pensamiento de la mente superficial y caótica, desordenado, saturado de angustia e insatisfactoriedad, implacablemente voraz. Nos colorea psicológicamente, nos altera emocionalmente, nos somete a toda clase de variaciones anímicas contradictorias y falaces. Ese pensamiento mecánico es como un pegamento que nos atrapa, una perturbadora sustancia que nos imanta. Somos adictos de ese pensamiento cenagoso e inútil y que está en las antípodas del recto y lúcido pensar, el que reporta una útil comprensión intelectual.

En la identificación con los mecánicos procesos mentales jamás puede haber quietud, silencio interior y reconfortante bienestar. Sólo en la raíz de ese pensamiento reactivo y alborotado, más allá de la mente superficial, allende la avidez y la aversión, se encuentra un punto de quietud. En la fuente del pensamiento, en la poderosa energía del observador incondicionado e inafectado, hay un espacio de quietud que han conocido muy bien los yoguis de la India y los místicos de las diferentes tradiciones. Desde ese ángulo de quietud, los pensamientos se tornan procesos que surgen y se desvanecen sin colorearnos ni incumbrirnos. Ese punto de quietud está más allá de la mente común, del pensamiento ordinario, del análisis discursivo. El que logra establecerse en ese punto de quietud no es perturbado por los procesos psicomentales, no se identifica con las creaciones que se conforman en su contenido mental y que son a menudo reacciones del trasfondo de la mente.

Hay que aprender a pensar y dejar de pensar; hay que aprender a retirarse al origen del pensamiento y no dejarse atrapar por su dinámica voraz; hay que asentarse firmemente en la energía del observador atento y ecuánime. En la quietud de la mente surge la otra mente. Más allá de la mente superficial, la mente profunda.

En la mente silente y profunda hay una fértil pulsación de quietud; pero en la mente superficial, conflictiva, caótica y ávida, se codean la euforia y la depresión, la alegría y la tristeza, el contento y la amargura. La mente superficial atravie-

sa por los estados más dispares, se deja influenciar por todo acontecimiento, vive en la servidumbre de las identificaciones de todo orden, se enreda en preocupaciones y obsesiones y se desertiza a sí misma. Tan identificados estamos con los procesos mentales que dejamos de percibir nuestra naturaleza más genuina. Estamos confundidos y maniatados por las engañosas interpretaciones de nuestra propia mente impura. En tanto no purificamos la mente, la higienizamos y ordenamos, la liberamos de tóxicos y obstrucciones, recuperamos su ángulo de quietud, no es posible disolver la angustia y disfrutar de una vivencia de calma y completud*. Las acumulaciones mentales de todo orden (adoctrinamientos, condicionamientos, códigos, filtros socioculturales, puntos de vista, contradicciones, conflictos), las frustraciones sin digerir, el desorden que hemos ido cultivando en nuestro hogar interno, las contaminaciones que nos anegan (miedos, odio, ira, celos y tantas otras), todo ello hace de nuestra mente un órgano tan complejo como desajustado, fuente de ansiedad y sufrimiento, y cuyas más notables funciones (cognición, atención, pensamiento, imaginación, memoria) operan sin precisión y sin destreza. El mismo discernimiento -esa extraordinaria capacidad de distinguir que desarrolla la sabiduría discriminativa- funciona condicionado por todas esas acumulaciones, distorsionado y, por consiguiente, incapaz de brindar claridad y cordura. No hay equilibrio ni armonía en la mente. Una mente en el desorden, cuya perceptividad y visión están falseadas, sólo puede procurar incongruencia y dolor propio y ajeno.

Pero en la mente reside una inteligencia primordial. En la mente descansan las energías de crecimiento y plenitud. En la mente hay un área de cordura.

Todos los grandes maestros -de cualquier tradición que sean- han insistido en la necesidad de trabajar para desarrollar, purificar y potenciar la mente. Con un trabajo interior riguroso, las viejas heridas pueden suturarse, los hábitos mentales coagulados pueden desenraizarse, los nocivos impulsos pueden canalizarse o resolverse, y esa gama preciosa que es la consciencia puede elevarse, brillantarse, lim-

**Utilizamos este término para designar un estado en el que uno se siente y es psicológicamente completo y maduro.*

piarse y acrecentarse. La consciencia desarrollada reporta intensidad, ecuanimidad y sabiduría; subsiguientemente, un carácter más estable, una más impecable conducta y una relación mucho más fecunda y enriquecedora con los otros seres.

III. De la angustia a la quietud interior

Hay una sensación displacentera que seguramente es común no sólo a los seres humanos, sino a la mayoría de los seres sintientes. Es una sensación difusa, desagradable y que suele manifestarse con mayor o menor intensidad. La denominamos angustia o ansiedad, y cursa como incertidumbre, agitación, confusión, nerviosismo, tensión psicofísica e insatisfacción.

A veces, es como un molesto rumor de fondo que nos atenaza y nos produce un sentimiento de malestar y descontento: otras, se expresa como crisis de compulsividad, miedo irracional e incluso terror o pánico. Esta displacentera sensación que conocemos todos en mayor o menor grado desde niños, altera física y psicológicamente, perturba la relación con los demás y, sobre todo, no nos permite vivenciar la vida con el sentimiento profundo de quietud, a menudo ni siquiera cuando estamos disfrutando. En las antípodas del verdadero sosiego se encuentra esta sensación displacentera que es la angustia, y que en realidad, es un síntoma o evidencia de que nuestra consciencia está en un estado de semidesarrollo y hay contradicciones y conflictos en nuestra psiquis sin resolver. Tan sólo una persona realizada podría estar libre de la angustia, que va remitiendo y estando en niveles o umbrales más bajos en la medida en que vamos recorriendo el camino de la madurez interior.

La angustia es inherente a la vida. Seguramente la célula se siente amenazada, y ese sentimiento provoca una angustia que es el común denominador de los seres sintientes. La angustia está en la misma evolución de la especie, manejando códigos para hacer posible la supervivencia. Tal sería la angustia biológica, de la que todos en mayor o menor grado somos herederos.

Asimismo, está la angustia existencial: saber que estamos vivos y que hemos de morir; enfrentarnos a interrogantes que, al menos racionalmente, carecen de respuesta; experimentar un vacío tanto metafísico como existencial. Los existencialistas de Occidente han conocido muy bien esta angustia existencial y abismal. También está la angustia que proviene del medio ambiente hostil en el que podamos desarrollarnos, que brota de la sociedad competitiva y cruel en la que

quietud interior. La felicidad le está negada al ego. En su delirio cree poder hallarla y la busca donde jamás puede ser encontrada.

Como el perro se reengolfa royendo el hueso, aunque éste ya no tenga carne ni sustancia, así el ego se vicia con el pensamiento mecánico, lleno de malevolencia, avidez y aversión. El ego es también la historia personal, el pasado proyectándose sobre el presente, coloreando y condicionando el futuro. En el ego no puede haber real paz, porque el punto de quietud está más allá del ego o es anterior al ego. En el silencio total de la mente, el ego se acuesta como un mono herido de muerte. Más allá del ego, la energía que, precisamente muy contraída, conforma el ego. Más allá del ego y del pensamiento, en la antesala de la mente y sin que ésta se traduzca en ideaciones, se halla el punto de quietud.

Pero, cuando nos ponemos a meditar, el ego se emplea con todas sus viejas y ladinas artimañas. El pensamiento sigue deseando, resintiéndose, naufragando en sus propias ansiedades y en su ignorancia básica. El adecuado trabajo interior va quemando el ego. Un ser realizado (un jivanmukta o arahant) es aquel que sólo tiene un ego provisional, funcional y que no se impone con sus trucos y falacias. Un ser tal ya no tiene motivaciones personales y la acción ya no la vivencia como autorreferencial. Se dice de él que hace sin hacer. Siempre permanece en calma; nada lo siente como hostil; no se deja transportar en el columpio de la avidez y la aversión y se mantiene en su propio espacio de quietud, establecido en su naturaleza real.

En la medida en que se va superando la autoimportancia y la energía del ego se va reorientando hacia lo más laudable, el practicante asume otros puntos del código de conducta en los que también tiene que adiestrarse de modo directo:

Evitar las lamentaciones.

Superar la autocompasión.

No recrearse en pretextos y justificaciones.

Responsabilizarse de los propios actos.

No arrogarse cualidades de las que se carece para seguir alimentando el sentido de autoimportancia y las proyecciones narcisistas.

No culpabilizar a los otros de los propios fallos, deficiencias o inaptitudes.

*No criticar ni censurar.
No servirse de excusas falaces.
Aprender a considerar y no reclamar consideración.
Superar las exigencias y los reproches.*

2. No mentir o falsear. Ajustarse a la realidad tal cual es

Hemos tejido una vastísima y complicada urdimbre de autoengaños, resistencias, amortiguadores y componendas que nos impiden ajustarnos a la realidad tal cual es. Proyectamos nuestros temores, anhelos, ambiciones, miedos, hostilidades, frustraciones e interpretaciones. Interpretamos sobre la base de nuestra psicología, nuestros viejos patrones de conducta, nuestros puntos de vista y hábitos mentales coagulados. No somos capaces de ver; mucho menos de comprender con claridad.

Buda dio muy altas instrucciones. Por algo investigó en la mente como nadie lo había hecho hasta entonces y fue capaz de sondear hasta lo más abismal de la misma. Una de estas instrucciones fue extraordinariamente simple, escueta y hermosa: "Ven y ve". Es decir, ver más allá de actitudes egocéntricas, expectativas, memorias, temores y fantasías. Para ello se requiere mucha atención, mucha ecuanimidad, una mente muy viva, una percepción muy alerta y clara. De una observación tal surge la modificación interior, se despliega la consciencia, se vivencia el momento desde un área mental muy diferente a la habitual e ideacional.

Todos hemos perpetuado en nosotros mismos una atmósfera interior de autoengaños y enfados. Somos expertos en falacias; somos grandes maestros en componendas y escapismos. Nuestra negligencia, falta de atención y mecanicidad se reflejan en el cúmulo de mentiras y falsedades con que hemos cubierto nuestra vida. No sólo mentimos a los otros o les falseamos los hechos, sino que con más frecuencia todavía nos mentimos a nosotros mismos y rearreglamos falsamente los hechos para que los asuma la parte mecánica y compulsiva de nuestra persona. Al mentirnos y poner toda clase de filtros a la realidad, falseándola, nos apartamos de la sabiduría, que consiste en ver las cosas tal cual son desde la pureza de la mente. Pervertimos la realidad y así evitamos acoplarnos a ella tal cual es, lo que impide nuestro crecimiento interior y nuestra madurez.

Tenemos que adiestrarnos en la disciplina saludable de evitar mentir y mentirnos y, sobre todo, intentar en cualquier circunstancia ajustarnos a la realidad tal como ella es, sin corromperla con la versión propia o descripciones personales. Así, la realidad se instrumentaliza al servicio del crecimiento interior, no pervirtiéndose con ideaciones, viejos moldes de pensamientos, clichés socioculturales, expectativas o anhelos. Uno espera lo que ocurre y actúa como mejor le es dado según lo requieran las circunstancias. Cuando se actúa con atención y ecuanimidad, se acierte o no, uno se responsabiliza de los propios actos y no hay ulterior lugar para neuróticas culpabilizaciones ni arrepentimientos, que a menudo utilizamos como pretextos para, autocastigándonos, redimirnos, para en posteriores ocasiones seguir procediendo del mismo modo.

El verdadero arrepentimiento no es un autocastigo psicológico, pueril y neurótico, sino un cambio real de actitud y de proceder. Hay que examinar los propios actos y corregir cuando no hayan sido los apropiados, cambiando la actitud interior y logrando una acción cada vez más impecable.

3. Aceptación, amor por nosotros mismos y por las demás personas

Aceptación no es resignación. Aceptación es asumir las cosas tal cual son. Tenemos que ejercitarnos en aceptar a los otros como son y aceptarnos a nosotros mismos. Mediante la visión desnuda de nosotros mismos, nos vemos como somos y nos aceptamos. Esta primera fase de aceptación es necesaria.

Y, desde esa actitud de aceptación, comenzamos a tratar de modificarnos y mejorar. Para saber aceptarnos, tenemos que amarnos. No el amor narcisista ni egolátrico, que tanta falta de auténtica compasión por nosotros mismos evidencia. No el amor propio, que no es tal, ni la infatuación. Amarnos es apreciar lo que tenemos y de lo que disponemos como nosotros mismos. No amamos nuestro ego, sino nuestro ser y nuestras potencias de crecimiento interior. Estimamos nuestra energía, nuestra capacidad de desarrollo y completud, nuestra inteligencia y nuestra consciencia. Amamos esa gema en bruto que somos y que nos correspon-

de pulir y abrillantar. Al amarnos de esta manera no egocéntrica, ponemos los medios para estar psíquicamente sanos, para desarrollar la consciencia y mejorar y enriquecer nuestra relación con las otras criaturas. Si de verdad nos amamos -no egocéntrica ni narcisísticamente-, no podremos seguir alimentando toda clase de hostilidad, conflictos, desamor, contradicciones internas, neurosis, ansiedad y venenos en la mente. No podremos seguir haciendo de nuestra interioridad un estercolero. Si nos amamos, tendremos que hacer algo positivo con nosotros mismos, aprender a superar los pensamientos paranoicos, lograr actitudes de crecimiento interior, armonizarnos y equilibrarnos, procurarle un hermoso significado a nuestra vida, no alimentar nuestras zozobras e incertidumbres con enfoques incorrectos de la realidad e infinidad de apegos. Nos tenemos compasión, pero no nos autocompadecemos. Ponemos los medios y condiciones para desarrollarnos, pero no colocamos nuestras energías al servicio del egocentrismo.

En la medida en que nos armonizamos y estamos más a gusto con nosotros mismos, estaremos más a gusto con los otros, les aceptaremos, apreciaremos sus cualidades y les amaremos. Si en nosotros comienzan a florecer el orden interno, el equilibrio y el contento, podremos compartir todo ello con las personas con que nos relacionamos, porque de otro modo sólo podremos compartir nuestra inquietud, ansiedad y paranoias.

Al sentirnos más seguros, nos abriremos a los otros, sin inútiles autodefensas, sin hostilidad, en actitud amorosa, transmitiendo real afecto.

4. Ecuanimidad más allá de la avidez y de la aversión

Nos movemos impulsados por la avidez y la aversión. La biología nos toma y hace su juego. Ella opta, decide, determina por nosotros. Luego sobreviene el pensamiento y la cosa se complica aún mucho más que en los animales. Ya no sólo hay deseo, hay apego, aferramiento, demanda excesiva de seguridad, posesividad, afán acumulatorio.

Toda nuestra vida está inmersa en esta estrecha pero poderosa fórmula del apego y el odio, el aferramiento y el resentimiento. Hay de manera continua esta dinámica febril

de tender a y huir de. En esta dimensión dual es imposible hallar la verdadera felicidad, la satisfacción o la integración psicológica. No hay lugar para la quietud, ni la satisfacción, ni mucho menos la completud. Buscamos ávidamente el placer y tratamos de repetirlo, intensificarlo, prolongarlo, reasegurararlo, alimentando así mucho apego, aferramiento, dependencia y miedo. Huimos frenéticamente del sufrimiento y creamos sufrimiento mental sobre el sufrimiento mismo. Nuestra mente está en la insatisfacción, el recelo, la persecución, la huida, golpeándose contra sus propias paredes contraídas y densas, sin fluidez ni armonía, en el desorden, en la constante insatisfactoriedad, perdiéndose en su propio juego de luces y sombras, en un circuito cerrado de reactividades y hábitos coagulados, creando y creyéndose sus propias alucinaciones, desconectada de lo real, sin la suficiente frescura e intensidad para captar cada momento al desnudo, lúcida-mente. En una mente tal no puede haber disponibilidad para la cooperación, ni verdadera buena voluntad, ni mucho menos compasión. Una mente así siempre está en lo autorreferencial y egocéntrico, en el ventajismo, en la relación mercantilista, en las redes del afán posesivo, la manipulación y las exigencias.

Esta mente, ensombrecida por la avidez y la aversión, se debate entre la frustración y el desencanto, la voracidad y el hastío. Pero es posible ir cultivando, estableciendo, creando y recreando un espacio de quietud, no autorreferencial, capaz de mantener su propio orden y arreactividad a pesar de lo cambiante de los procesos externos e internos; es posible ir radicándose en la fuente del pensamiento, en el punto de quietud, anterior a las ideaciones-reacciones, posibilitando el mirar muy atento, fresco, lúcido e inafectado, que no origina resistencia, dualidades ni conflictos.

La ecuanimidad es una energía de imparcialidad, cordura, transparencia, precisión. Evita los extremos, recupera el medio, se establece en la armonía, se sitúa en un espacio de consciencia allende en lo posible la avidez y la aversión. Si viene el disfrute, disfruta, evitando el aferramiento. Si viene el dolor y no se puede descartar, no lo descarta, se sufre, pero sin añadir sufrimiento extra, sin reactividades, incluso sacándole su propia inspiración, energía e instrucción al dolor. El sufrimiento mecánico es inútil, embota, entorpece; el sufri-