ABRA
SU MENTE

Tarthang Tulku

ABRA
SU MENTE
Autoconocimiento y paz interior
mediante la meditación
Traducción
María del Mar Ravassa
con la colaboración de André Lemort

G R U P O
EDITORIAL
Norma

Barcelona, Bogotá, Buenos Aires, Caracas,
Guatemala, México, Miami, Panamá, Quito, San José,
San Juan, San Salvador, Santiago de Chile.



La autoimagen

Nuestro estado natural de ser es un estado de consciencia: una consciencia que no es *de* nada, sino que es un estado de experiencia pura que lo abarca todo. En este estado de consciencia, nuestra mente es equilibrada, ligera, libre y flexible. Sin embargo, no somos capaces de mantenernos en este estado, porque somos propensos a querer saber *quién* está experimentando qué. Como resultado de esto, la consciencia da paso a nuestra conciencia corriente, la cual divide nuestras percepciones en sujeto y objeto, creando como sujeto una 'autoimagen', el 'yo'. Pero ¿qué es, realmente, este 'yo'? ¿Podemos realmente encontrarlo en cualquier parte en la mente? Cuando miramos cuidadosamente, vemos que el 'yo' es simplemente una imagen que la mente ha proyectado. Este 'yo' no tiene realidad en sí, pero lo tomamos como real, y dejamos que él maneje nuestra vida. El 'yo' *enton*ces oscurece nuestra consciencia y nos separa de nuestra experiencia dividiéndola en un polo subjetivo y un polo objetivo.

Bajo la influencia de la autoimagen perpetuamos esta orientación hacia el sujeto-objeto. Apenas identificamos, comenzamos a comparar; y a esto siguen la codicia y el egoísmo. A continuación, la mente hace discriminaciones y juzga, lo cual causa conflictos. La autoimagen estimula estos conflictos, los cuales, a la vez, alimentan la autoimagen. Así, la autoimagen se perpetúa y tiende a filtrar la experiencia en formas que sólo les dan cabida a sus construcciones rígidas. Sin apertura y sin aceptación, la autoimagen nos aprisiona obstaculizándonos y coartándonos. Nuestro flujo natural de energía se interrumpe, y el alcance de nuestra sensibilidad y la profundidad de nuestra experiencia se ven seriamente limitados.

Para liberarnos de la intromisión de la autoimagen, a fin de que nuestro equilibrio natural pueda funcionar, tenemos que comprender que la autoimagen no es una parte real de nosotros mismos, que no la necesitamos y que, en realidad, la autoimagen oscurece nuestro verdadero ser. Una manera de ver esto es tomar distancia y observar nuestros pensamientos cuando nos hallamos en estado de conmoción emocional.

Aunque estemos alterados podemos separarnos del dolor de la emoción. Tome distancia y realmente observe el dolor. Usted se dará cuenta de que la alteración es realmente una maniobra de la autoimagen. Es posible que llegue a ver que gran parte de su desdicha es el resultado de que la autoimagen le ha hecho tener expectativas que no se podían satisfacer. La autoimagen es un tipo de fantasía en sí misma, y, por tanto, tiende a construir un mundo de fantasía. El fantasear despierta una gran cantidad de energía, y cuando las fantasías no se convierten en realidad, la energía se bloquea y se con*vierte* en frustración.

Podemos encontrar toda clase de razones lógicas para explicar nuestras dificultades, pero una mirada honesta nos hará superar estas razones y descubrir que nuestra desdicha proviene de identificarnos con nuestra autoimagen y de seguir sus órdenes. La autoimagen nos domina y nos controla, nos atrapa en su poder y nos hace perder nuestra independencia.

Aunque nos demos cuenta de la situación en que nos hallamos y tratemos conscientemente de poner fin a nuestro sufrimiento, nuestra autoimagen con frecuencia nos lleva a

repetir nuestras experiencias dolorosas una y otra vez. Es posible que no queramos cambiar. Nuestro apego a la autoimagen es poderoso: quizá no queramos buscar nuevas alternativas porque presentimos una posible pérdida de nuestra 'identidad'.

En realidad, solemos aferrarnos a nuestro sufrimiento, porque éste parece brindarnos más seguridad que el abrirnos al verdadero cambio; pero, para experimentar en nuestra vida felicidad y equilibrio auténticos, tenemos que renunciar a la causa raíz de nuestro sufrimiento: la autoimagen.

En el momento en que dejamos de estar al servicio de la autoimagen y de sus necesidades, todas nuestras dificultades desaparecen, y nuestra energía se libera y fluye tranquilamente. Esta energía puede entonces utilizarse para incrementar el conocimiento que tenemos de nosotros mismos.

Analice sus emociones, e intencionalmente haga que sean lo más vividas posible, dejando que las sensaciones se hagan cada vez más intensas. Observe la naturaleza codiciosa de la autoimagen: siempre está haciendo exigencias, siempre quiere más y más. Alimentando la autoimagen, perpetuamos lo que jamás podemos satisfacer esencialmente. Al final, se nos dificulta encontrar cualquier satisfacción, porque la codicia convierte la satisfacción en frustración.

La frustración conduce a los sentimientos negativos, pero toda negatividad está en conflicto con la cualidad positiva inherente a la energía mental. La transformación de los sentimientos negativos tiene lugar de manera natural cuando cultivamos una actitud positiva y de aceptación hacia toda experiencia. La energía resultante puede volvernos más creativos, más conscientes, más abiertos al aprendizaje. Esta energía puede contrarrestar la acción de la autoimagen, la cual se nutre de negatividad y la refuerza con cada frustración que experimenta.

En cuanto percibimos la verdadera naturaleza de la autoimagen, nos damos cuenta de que podemos cambiar, que podemos llegar a ser más flexibles en nuestras actitudes, sin tener que *renunciar* a nada. Este cambio es posible porque nuestra consciencia es, por naturaleza, no fija sino flexible.

Es posible desarrollar esta flexibilidad adoptando nuevas perspectivas. Por ejemplo, cada vez que se sienta desdichado, diga: "Yo soy feliz". Dígalo para usted mismo con fuerza, aunque sus sentimientos contradigan esa aseveración. Recuerde que es su autoimagen la que se siente desgraciada, no usted. Es posible dar un giro instantáneo hacia una actitud feliz y equilibrada, y quedarse allí, simplemente creyendo en ella. Cuando uno está abierto a una actitud positiva, tiene la facultad de escoger. La calidad de su interior puede cambiar, aunque las condiciones externas no cambien.

Otra manera de contrarrestar la autoimagen es sumergirse en la desdicha, sentirla y creer que es verdadera, y después dar un salto rápido, eléctrico, como un pez que se lanza al agua, hacia la felicidad. Primero, viva la experiencia, acéptela completamente. Después, salte hacia el extremo opuesto. ¿Cómo es? Es posible ver claramente la diferencia entre la experiencia positiva y la negativa, y a veces experimentar ambas al mismo tiempo. Al saltar mentalmente de la positiva a la negativa y al contrario, se puede ver que ambas son manifestaciones de la consciencia, *y* que, *como* tales, tienen una energía 'neutral' que puede usarse de cualquier manera.

Al comienzo, trate de adquirir destreza en la técnica de saltar de un extremo al otro. Se dará cuenta de lo que está sintiendo ahora y de lo que sentía antes, y a veces sentirá las dos situaciones diferentes simultáneamente. Esta técnica nos enseña a aceptar, y nos permite tener sentimientos positivos sobre cualquier experiencia que tengamos.

La elección es nuestra: podemos continuar tras la autoimagen, que nos aprisiona, o desarrollar una actitud positiva que nos trae alegría, plenitud y totalidad. Desde el lado positivo, no hay expectativas, ni frustraciones, ni una autoimagen dominante que nos aleje de la proximidad de nuestro ser. Los obstáculos y las distracciones ya no dividen nuestros sentimientos ni nuestra mente. Nos hallamos

equilibrados y nos sentimos completos tal como estamos. No importa en qué situación nos hallemos, podemos escoger nuestro entorno mental; y escoger el equilibrio, le dará propósito a la vida. La elección es nuestra; lo único que tenemos que hacer es escoger el camino de la libertad.





El autocambio

La norma en la vida es la frustración: ésta proyecta una sombra sobre nuestros ratos libres y sobre nuestro trabajo. Aunque nuestra vida pueda parecer feliz en la superficie, bajo la superficie podría haber un profundo sentimiento de insatisfacción, de que algo está incompleto, un sentimiento al cual no le encontramos causa definida. Sin embargo, cuando pensamos en ello, nos damos cuenta de que esta sensación viene de saber que no estamos utilizando nuestra vida tan productivamente como podríamos. Es muy fácil dejar para después lo que es importante y significativo para nuestra vida. Pero dejar las cosas para el futuro es como esperar un autobús que nunca llega. A menos que comencemos pronto a hacer lo que sentimos que es importante, no llegaremos a ninguna parte. Pero proceder así no es fácil, porque significa tomar las riendas de nuestra vida y aprender a ser honestos con nosotros mismos en formas insólitas.

Sin saberlo hemos desarrollado patrones de acción que han llegado a tomar fuerza propia. Después nos damos cuenta, con sorpresa, de que esta fuerza, el karma, se ha hecho cargo, de manera muy real, de conducir nuestra vida en una forma casi automática, y que hemos perdido el control de la dirección de nuestra vida. Dejamos perder las oportunidades, y esta pérdida también forma un patrón; el resto de la vida se nos puede ir en vivir según patrones que no tienen ningún propósito.

Esta pérdida de control se presenta en formas sutiles pero definitivas. Por ejemplo, no hacer lo que debemos hacer fortalece el patrón de evadir hacer las cosas, lo cual se vuelve un hábito. Comenzamos a eludir automáticamente cualquier cosa ligeramente difícil o desagradable y desperdiciamos oportunidades retadoras y productivas, pues el patrón de evadir hacer las cosas toma las decisiones por nosotros. Cuando el patrón se fortalece, nos debilitamos más aún.

Con el tiempo, estos patrones se fortalecen en forma creciente. Eso es karma, y es una parte del proceso de la vida. Debido a ese karma, cada vez nos cuesta más trabajo lograr nuestros objetivos, nuestra realización y nuestro progreso espiritual. Nuestra vida no es verdaderamente sana, sin embargo, hemos interiorizado hasta tal punto estos patrones, a pesar de ser malsanos, que no es fácil cambiar. Este patrón de comportamiento, sin que nos demos cuenta, se ha vuelto parte de nosotros.

¿Cómo podemos deshacernos de estos patrones? Primero, tenemos simplemente que reconocerlos. Después, identificando nuestros hábitos, podemos quitarles su secreto poder de determinar nuestra vida. Esto puede poner fin a nuestras excusas y permitirnos asumir la responsabilidad honesta y activa de nuestra vida -cambiar nuestra tendencia a anhelar pasivamente un lugar perfecto, un paraíso en donde la vida esté libre de problemas.

Este cambio no es posible de la noche a la mañana, pero podemos dar comienzo a un proceso que irá tomando ímpetu y que nos dará una solidez y una autenticidad que nos ayudarán a llegar a ser más vitales y más equilibrados. Lo primero es romper el patrón de evadir hacer lo que tenemos que hacer. Podemos concentrarnos constantemente en el trabajo que no queremos hacer, y después meditar despreocupadamente sobre las emociones que surgen al hacer este trabajo, emociones como la ira y la frustración.

Viva estas emociones; degústelas a través de la meditación. Siga haciéndolo hasta que tenga una sensación que viene de más allá de la emoción original, una sensación que se manifiesta al principio como tirantez o tensión. A medida que usted penetre en su resistencia, es posible que la sensación se vaya intensificando. Finalmente, usted reconocerá que la sensación es de miedo.

El miedo es elusivo. La mayoría de nosotros no aceptamos fácilmente que el miedo guía nuestras elecciones y acciones. La sensación de ejercer el control de nuestra vida es parte de nuestra querida autoimagen, a la que deseamos proteger. Nos sentimos seguros en nuestros patrones establecidos, y tememos lo incierto y lo desconocido como algo que amenaza a estos patrones. Cediendo a este miedo, aunque no tomemos consciencia de ello, lo reforzamos. Así, el miedo crea más miedo, y se vuelve una sutil fuerza impulsora. Lo que puede parecernos una situación que no controlamos, en realidad puede ser nuestro miedo a enfrentar lo que tenemos dentro. Este miedo puede impregnar nuestra vida.

Cuando nos ponemos en contacto con nuestro miedo y lo reconocemos, podemos ver que gran parte de nuestras racionalizaciones, de nuestros gustos y disgustos baladíes, incluso de nuestros rasgos de carácter que tanto nos deleitan, son todos simples mecanismos de apoyo del ego, cuyo propósito es ayudar a esconder el hecho de que nos hemos rendido al miedo. Estas inclinaciones aparentemente inofensivas revelan su verdadero poder como patrones kármicos en acción -patrones que han ocultado nuestras verdaderas motivaciones con tanta habilidad que hemos perdido la capacidad de ser verdaderamente honestos con nosotros mismos. Cuando nos demos cuenta de esto, debemos actuar inmediatamente, pues entonces es cuando tenemos el conocimiento y la oportunidad de superar nuestras limitaciones.

Para romper estos patrones tenemos que vivir nuestro miedo directamente. Podemos desafiar el concepto del miedo en sí, penetrando en él mediante la meditación. Así, nos adentramos en nuestro miedo. Cuando la consciencia penetra en la

emoción, a esta sensación dejamos de denominarla miedo, y nos damos cuenta de que lo que estamos sintiendo es sencillamente energía. La tensión que nos rodea se deshace y nos permite relajarnos y liberar la energía. Esta liberación nos deja calmados y en paz con nosotros mismos.

Analizando el miedo, a través de la meditación, podemos aprender a ser eficientes en situaciones en que antes no podíamos ni siquiera actuar. Podemos dejar a un lado el "no querer hacer"; lo único que tenemos que hacer es ponernos en contacto con esas situaciones de manera directa: con paciencia, tranquilidad y confianza. Así, podemos determinar nuestras acciones y nuestra vida.

Si entendemos el patrón del karma, podemos hacer que la vida sea una gran oportunidad. La existencia humana es algo precioso: al liberarnos de nuestras respuestas automáticas, podemos realizar su potencial ilimitado. Sólo se trata de encontrar los lugares silenciosos que se hallan más allá de los patrones, de ponernos en contacto con nuestra verdadera naturaleza, y, después, de alimentar su crecimiento. Esto es posible si somos honestos con nosotros mismos. Aunque romper estos viejos patrones no es cuestión de un día, lo podemos lograr cuando, momento por momento, aprendemos a mantener el equilibrio en nuestra vida.





Cómo transformar el miedo

Desde la infancia, con su miedo a la oscuridad, hasta la vejez, con su miedo a la muerte, el, miedo es una parte normal de nuestra vida. Pero supongamos que analizamos nuestro miedo. Cuando estudiamos calmadamente el miedo, descubrimos algo extraordinario: el miedo es una creación de nuestra mente. Denominamos ‘miedo’ cierto sentimiento, le atribuimos un carácter específico, hacemos de él una definición específica y establecemos reglas acerca de cómo vamos a reaccionar a él. Creamos un patrón del miedo que adquiere una realidad propia.

El hecho de simplemente entender las ‘razones’ de nuestro miedo, en un intento por controlarlo, sólo ataca los síntomas, no las causas. La verdadera fuente de nuestros temores está en la mente, y al agregarle más pensamientos y conceptos sólo estamos apoyando el patrón de temor. Necesitamos un enfoque diferente.

El temor no es nada más que energía mal empleada, una proyección mental, una idea. Cuando nuestro cuerpo reacciona al temor, el cuerpo en sí no tiene miedo. El miedo proviene de conceptos y pensamientos que hemos aprendido a asociar a esta reacción. Aunque un concepto no puede existir como entidad física, puede ser tan convincente que terminamos creyendo en él; cuando creemos en él, le damos poder sobre nosotros, sea o no sea real el concepto.

La sombra del miedo está siempre escondida en el vacío que hay entre nuestros dos mundos, el subjetivo y el objetivo. Tememos perdernos, perder nuestra identidad. Tenemos tal apego a nuestros conceptos de quién y qué somos que tememos su posible desintegración.

A través de la meditación podemos disminuir el dominio que el miedo ejerce sobre nosotros. La meditación relaja un poco nuestra habitual orientación sujeto-objeto; durante la meditación, el diálogo interno se silencia, y cuando los pensamientos surgen, no los seguimos ni los interpretamos. De esta manera, cuando el miedo o cualquier otro pensamiento nos asalta, simplemente lo dejamos ir y venir, manteniéndonos relajados y en calma. Podemos dejar que el miedo pase a través de nosotros, dejando imperturbable el estado meditativo.

Además, la meditación puede deshacer varias obstrucciones, y, por eso, a veces libera poderosa energía. Como no estamos acostumbrados a esta poderosa oleada, podemos pensar que nos plantea una amenaza. Entonces, a esta manifestación le damos el nombre de miedo, y le damos forma. Ahora tenemos que abrirnos paso por entre el pensamiento de 'miedo' para descongelar esa *energía.*

Vale la pena recordar que el miedo es solamente una asociación; el miedo no existe hasta que nosotros rotulamos una sensación y la objetivizamos como tal. Cuando podemos dejar a un lado nuestros conceptos y nuestras expectativas, no tenemos nada que temer. Cuando observamos nuestros temores, podemos ver que éstos no forman parte de nuestra naturaleza, sino que son patrones que hemos construido. El simple hecho de reconocer el patrón de miedo nos ayuda a entender que nos está atrapando una ilusión. Entendiendo esto, podemos relajarnos y comenzar a abrirnos a la energía de nuestro corazón. Podemos enfrentar nuestro miedo directamente. Esto es señal de que hemos hecho de nuestra experiencia nuestra meditación. Nos abrimos en forma natural a más experiencia, confiados en nuestra meditación y en su poder de recuperación.

Ver que nuestro miedo no hace más que limitar nuestra energía puede darnos una gran fortaleza y un gran poder, y permitirnos descubrir el verdadero dinamismo de nuestra consciencia. Nada en el mundo físico puede protegernos del miedo; superar el miedo mediante la meditación es nuestra verdadera protección.

Hace mucho tiempo, en el Tíbet, quienes deseaban vencer el miedo se iban a dormir a los cementerios, entre los cadáveres. Deliberadamente le daban rienda suelta a su imaginación para aterrorizarse, y después enfrentaban su miedo y trataban de integrarlo en su mente. Penetrando en el miedo, podían utilizar el gran poder que se halla en el centro del ser, y usarlo para la meditación. En esta forma se liberaban del miedo.

La insubstancialidad del miedo puede entenderse filosóficamente, pero eso no nos ayuda mucho. Tenemos que entender por experiencia lo que es el miedo. Así la vida se vuelve festiva.

Hay una historia verdadera acerca de un lama que estaba aprendiendo a ser *chod,* una persona que aprende a vencer el miedo. El entrenamiento como *chod com*prende tres o cuatro meses de práctica, al final de la cual el estudiante va solo a un cementerio todas las noches durante una semana, y allí hace determinada práctica. El estudiante lleva un tambor, llamado *damaru,* una campana, y un cuerno hecho de huesos humanos, que se usa para llamar a los demonios. Al tocar el cuerno, el estudiante les grita a los demonios: "¡Vengan a comerse mi cuerpo!" Los aldeanos siempre se asustan cuando oyen los cuernos.

El cementerio al cual el lama había sido enviado estaba en un valle cubierto de hierba, rodeado de una alta montaña. Era un sitio aislado, con mucho viento, vacío, con excepción de rocas estériles y del aullido de perros salvajes.

Ahora bien, dicho lama se puso a alardear de sus poderes; durante tres días no hizo más que contar que los demonios se le habían acercado y que él los había dominado. Era un hombre muy orgulloso, pero muchos lo respetaban porque tenía el

poder de curar. La última noche de la semana que debía pasar en el cementerio, un grupo de jóvenes lamas que no lo querían decidieron observar cómo llevaba a cabo su práctica.

Los cementerios tibetanos son sitios aterradores. Los cadáveres son dejados sobre las rocas, atados a estacas, para alimento de los buitres. Lo único que estas aves dejan es el pelo y los huesos. Hay un terrible hedor.

Los jóvenes lamas, escondidos tras las rocas, vieron cómo el practicante de *chod* se dirigía hacia el centro del cementerio, donde puso un cojín sobre una roca y se sentó. Cuando anocheció, el lama comenzó a tocar el cuerno y a gritar: "¡Venid, todos los demonios y todos los dioses! ¡Comed mis brazos y mis piernas! ¡Estoy dispuesto a daros todo mi cuerpo!" Una y otra vez lo oyeron gritar: "¡Demonios, venid a mí, comed mi cuerpo!" Oraba con toda seriedad y recitaba mantras.

Los lamas se untaron la cara y las manos de pasta de azufre para hacerlas brillar. Después, silbando quedamente, se fueron arrastrando lentamente hacia él. Al principio el lama no lo notó, pues estaba demasiado ocupado tocando el cuerno y rezando en voz alta; pero a continuación vio las caras resplandecientes sobre la hierba, que se le aproximaban, provenientes de todas partes. Tocó la campana y redobló el tambor más fuerte, mientras miraba nerviosamente a su alrededor, rezando cada vez más rápido. Pero las caras se le acercaban cada vez más.

Finalmente, lanzó todo al aire, y remangándose la túnica salió corriendo aterrorizado, dejando caer la campana y el *damaru, los* cuales se rompieron.

Al día siguiente, los maestros del lama le preguntaron como de costumbre sobre su experiencia de la noche anterior. También le preguntaron por su bello *damaru,* con el que rezaba todas las mañanas. Anteriormente, cada mañana les contaba que conversaba con los demonios y que los dominaba, pero esta vez no contestó nada. Finalmente dejó la práctica del todo.

Cuando practicamos, a veces nos parece que tenemos demonios y temores reales. Como simples hechos mentales, podemos controlarlos; pero cuando se presentan situaciones atemorizantes, es más difícil hacer frente al miedo. Puede que no se trate de demonios de carne y hueso, pero pueden surgir obstáculos de toda clase. Aunque no tengan substancia, cuando los aceptamos como reales, los convertimos en algo real.

Apenas vemos que los problemas comienzan a surgir, podemos actuar; cuando siempre estamos alertas a los obstáculos, podemos desafiarlos y protegernos. Pensemos en la muerte, por ejemplo. No nos gusta pensar en ella, pero llegará el momento en que tendremos que separarnos ramos de nuestro cuerpo, cuando nos encontremos solos en nuestra consciencia. Al final, nuestra vida parecerá como el sueño de una noche -un sueño muy largo, con todo tipo de experiencias, pero aun así, el sueño de una noche.

No es agradable pensar que tendremos que morir, pero si superamos nuestra renuencia a pensar en ello, y desarrollamos consciencia de la muerte, podemos protegernos del miedo y de la confusión mental que nos embargan cuando la muerte nos llega inesperadamente. Súbitamente nos vemos forzados a renunciar a nuestra familia, a nuestros amigos, a aquéllos a quienes queremos, a nuestras posesiones. Cuando la muerte nos llega, nada puede ayudarnos: en ese momento, la inteligencia, la belleza, el dinero y el poder de nada nos sirven. Nos volvemos a dar cuenta de cuán bello es nuestro mundo: los jardines, los árboles, las montañas, la gente -y a esta percepción le sigue el profundo pesar de que sólo apreciamos realmente la vida cuando estamos al borde de la muerte. La vida es increíblemente bella, pero tenemos que dejar este lugar maravilloso y ni siquiera podemos llevar nuestro cuerpo con nosotros.

El miedo a la muerte es extremadamente poderoso; es más intenso que cualquier otra emoción. Cuando enfrentamos la muerte, podemos tratar de no hacer caso de ella o rezar, pero nada ayuda realmente. Más fuerte aún que el dolor físico es el

dolor del miedo. Incluso la palabra ‘muerte’ parece aterradora, porque tiene la connotación de un fin. Puede que creamos que la consciencia y el cuerpo son lo mismo, y que si el cuerpo muere, entonces la consciencia también debe cesar. Aunque creamos que nuestra consciencia sobrevive después de la muerte del cuerpo, sabemos que en la muerte deben separarse, y la idea de prescindir de nuestro cuerpo nos hace sentir muy perdidos y temerosos.

Sin embargo, a medida que aumenta nuestra comprensión del significado de la existencia humana, podemos ver que la muerte no es una separación sino una transformación. Al ampliar nuestra perspectiva, podemos ver que la vida no puede perderse y que no puede desaparecer. Al desarrollar la comprensión, el miedo desaparece. La muerte se convierte en una buena maestra.

La vida y la muerte son partes de un proceso indefinidamente continuo de re-creación y cambio sutiles; este proceso es como una rueda que siempre da vueltas. Una vez que hemos establecido nuestros patrones kármicos, no tenemos que darle más impulso a la rueda conscientemente, pues ésta gira por sí sola. Cuando comenzamos a entender este proceso, la muerte ya no nos parece tan amenazadora, porque sabemos que tendremos otra oportunidad puesto que la rueda sigue girando. Como sucede con cualquier miedo, es el rótulo el que genera el miedo, no el objeto del miedo en sí.

Cuando desistimos de ponerles nombre a nuestras experiencias: alegría o sufrimiento, juventud o vejez, vida o muerte, podemos encontrar en ellas cierto interés sin apego, jugar con ellas, incluso mirarlas a voluntad desde diferentes perspectivas; no nos domina ningún temor generado por alguna experiencia particular. A este nivel, la muerte se convierte simplemente en otra palabra para otra experiencia.

Infortunadamente, en el Occidente la muerte es un tema tabú. Sería muy útil para nosotros que se aceptara la muerte más abiertamente como parte natural de nuestro ser, no como una gran tragedia. Al entender la impermanencia de la vida, podemos valorar plenamente cada momento. La consciencia de la muerte nos enseña a disfrutar la vida, no en forma posesiva o emocional, sino simplemente llenándonos de la belleza y de la creatividad de vivir plenamente.

A medida que nos damos cuenta de la responsabilidad que tenemos de hacer lo mejor posible con nuestra vida, podemos manejar más fácilmente la idea de la muerte. Cuando vemos la muerte como una transformación más que como un fin, el omnipresente miedo a la muerte pierde su dominio sobre nosotros, y la energía que antes quedaba bloqueada por el miedo puede ahora utilizarse para estar más conscientes de la belleza intrínseca que hay en la rica textura de nuestra experiencia. A la hora de la muerte no tendremos que lamentar nada. Nos conoceremos como parte de todo lo que es, parte del cosmos, tanto en esta vida como después.

Nuestro cuerpo es un vehículo precioso para el crecimiento y la experiencia, el único medio por el cual puede darse la revelación; pero tenemos que usarlo para este propósito, porque a la hora de la muerte nuestra mejor amiga es una mente despierta.

En consecuencia, nuestro objetivo es fortalecer nuestra meditación, hacer de nuestra mente un cristal, para que no haya separación entre lo de adentro y lo de afuera. Entonces, con una nueva percepción de la naturaleza de la iluminación, todos los miedos desaparecen, hasta el más tremendo de ellos, el miedo a la muerte. Se abren los canales hacia el descubrimiento de nosotros mismos, y todo nuestro ser cambia. Antes vivíamos un sueño agitado, de temores, ahora comenzamos a despertar. Cuando hayamos despertado totalmente, tomaremos consciencia de que ésta es la calidad natural de nuestra mente.

