

Gran Mente Gran Corazón

Descubriendo tu propio camino



Dennis Genpo Merzel



la liebre de marzo

Título original
Big Mind · Big Heart, Finding your way

Primera edición
Mayo 2008

© **Dennis Genpo Merzel**, 2007

Originalmente publicado por:
Big Mind Publishing
1268 East South Temple
Salt Lake City, UT 84102 U.S.A

Foto de portada
Dave Labrum
Busath Photography,
Salt Lake City, Utah

© 2008 para la edición en castellano
La Liebre de Marzo, S.L.

Traducción
David González Raga

Diseño gráfico
Mauro Bianco

Impresión y encuadernación
Puresa, S.A.

Impreso en España

Depósito Legal
B-24.805-2008

ISBN
978-84-87403-75-0

La Liebre de Marzo, S.L.
Apartado de Correos 2215 E-08080 Barcelona
Fax. 93 449 80 70
espejo@liebremarzo.com
www.liebremarzo.com

Este libro es el fruto de las enseñanzas, lecciones, apoyos y amor incondicional que he recibido a lo largo de toda mi vida de las siguientes personas, a las cuales se lo dedico con mi agradecimiento más profundo:

PROFESORES DE LOS PRIMEROS AÑOS

Dick Hammer, Tom Parks, Frank A. Kanarek, Jack Watkins,
Jerry LaBonte, Monte Nitzkowski, Bob Horn, Jim Schultz
y Whitey Saari

MENTORES

Annette Gromfin, Everett Shostrum y Hal y Sidra Stone

MAESTROS

Taizan Maezumi Roshi,
Bernie Tetsugen Glassman Roshi, Koun Yamada Roshi,
Chögyam Trungpa Rinpoche y Seung Sahn Soen Sa Nim

FAMILIA

Ben y Lillian Merzel, Willard y Gene Young,
mi esposa, Stephanie Young Merzel,
Carol Merzel Jacobs, Tai Bennett Merzel, Nicole Li Merzel,
Tiby, el perro del templo y su hermana, Fillette

Agradecimientos

Quisiera dar las gracias a Ken Wilber por animarme a escribir este libro y por su prólogo entusiasta. También agradezco a Hal y Sidra Stone sus generosos comentarios preliminares y la inspiración y el aliento que me han brindado para llevar a buen puerto este proyecto.

Estoy en deuda con todas aquellas personas que han leído los diversos estadios por los que ha atravesado el manuscrito y se han preocupado por transmitirme sus impresiones, y con aquellas otras que me han hecho llegar sus sugerencias, algunas de las cuales recojo en este libro.

Agradezco, por último, a Mark y Margaret Easterman el esfuerzo que han realizado para transcribir y editar este libro, que escribí, tecleando parte de él en mi Blackberry y dictando el resto por teléfono, durante un viaje de diez días a Hawai con mis hijos. Sin su esfuerzo de diez meses, el libro hubiera sido mucho más largo y dudo que hubiese resultado tan claro e inteligible como lo es ahora. Trabajar con ellos ha sido, para mí, un auténtico placer, y todos lo hemos disfrutado mucho.

Sumario

Prólogo de Ken Wilber	11
Introducción de Hal y Sidra Stone	17
Prefacio	21
Gran Mente · Gran Corazón	23
La unión de Oriente y Occidente: los dos pilares	
en los que se asienta el proceso Gran Mente	33
Cómo funciona el diálogo de voces	37
Atravesando la Barrera sin Puerta	40
Sin requisito ni preparación concreta alguna	44
La vía de la no-búsqueda	45
Cualquiera puede hacerlo	47
Cambiar y establecer distancia con respecto al Yo	50
Ningún esfuerzo	52
Cambiando de perspectiva	53
El objetivo último: el funcionamiento integrado y libre	54
Cómo trabajar con este libro	57
Asumiendo las distintas voces	62
Las voces del Yo	65
<i>El Protector</i>	67
<i>El Controlador</i>	69
<i>El Escéptico</i>	72
<i>El Miedo</i>	74
<i>La Ira</i>	77

<i>El Yo Herido</i>	78
<i>La Víctima</i>	80
<i>El Niño Vulnerable e Inocente</i>	81
<i>La Mente Dualista</i>	82
<i>El Deseo</i>	83
<i>La Mente que Busca</i>	84
<i>La Mente que Busca el Camino</i>	85
<i>El Seguidor del Camino</i>	87
Las Voces No Duales y Trascendentes	89
<i>El Camino</i>	91
<i>La Gran Mente</i>	92
<i>El Gran Corazón</i>	94
<i>El yin o la Compasión Femenina</i>	95
<i>El yang o la Compasión Masculina</i>	95
<i>La Compasión yin-yang</i> <i>(la Compasión Integrada Masculino-Femenina)</i>	96
<i>El Maestro</i>	98
<i>El Ser Humano Integrado que Funciona Librementemente</i>	99
<i>El Gran Gozo</i>	101
<i>La Gran Gratitud y el Gran Reconocimiento</i>	102
<i>El Gran Loco, el Gran Comodín</i>	104
Triángulos: englobar y trascender tanto lo dual como lo no dual ..	107
<i>El yo</i>	111
<i>El no-yo</i>	112
<i>El Yo Único (más allá del yo y del no-yo)</i>	114
<i>El Miedo</i>	116
<i>El No-Miedo</i>	116
<i>El Yo Verdadero (más allá del Miedo y del No-Miedo)</i>	117

<i>La Mente Dualista</i>	117
<i>La Mente No Dual</i>	120
<i>El Yo Verdadero (más allá de lo Dual y de lo No Dual)</i>	122
Las diez perfecciones de la excelencia	125
<i>La Generosidad</i>	127
<i>La Sabiduría o la Acción Apropiaada</i>	135
<i>La Perseverancia o el Esfuerzo Correcto</i>	138
<i>La Paciencia</i>	141
<i>El Zazen (la meditación zen)</i>	142
<i>La Sabiduría Trascendente</i>	147
<i>Los Medios Hábiles</i>	148
<i>La Intención</i>	149
<i>El Poder</i>	149
<i>La Sabiduría Suprema</i>	151
Las ocho conciencias de la mente despierta	155
<i>Tener pocos deseos</i>	157
<i>Saber cómo estar satisfecho</i>	158
<i>Disfrutar del silencio</i>	159
<i>La Diligencia</i>	159
<i>La Atención</i>	160
<i>La Meditación</i>	161
<i>La Sabiduría</i>	162
<i>El Habla Correcta</i>	163
Seguir avanzando	165
Cómo practicar	168
Qué hacer con tu cuerpo mientras estás sentado	170
Qué hacer con tu mente mientras estás sentado	173

Prólogo

Puedo decirlo más alto, pero no más claro: el proceso *Big Mind*, creado por el maestro zen Dennis Genpo Merzel es, con toda probabilidad, el descubrimiento más original e importante realizado, dentro del ámbito del budismo, en los últimos dos siglos. El proceso Gran Mente es un camino sorprendentemente original, profundo y eficaz para llegar a despertar o, lo que es lo mismo, desvelar nuestra Naturaleza Verdadera. Se trata de un método tan sencillo y universal que no sólo puede ser empleado por quienes siguen un determinado camino espiritual, sea éste el que fuere, sino también, en sí mismo, para realizar el Yo Verdadero, al que también se conoce con los nombres de Dios, Alá, Jehová, Brahman, Tao, Ein Sof, etc. El nombre, a fin de cuentas, es lo que menos importa, porque la esencia del proceso Gran Mente es la Vacuidad misma que, al carecer de contenido concreto, todo lo abarca y todo lo integra.

Esta realización de nuestra Naturaleza Verdadera, de nuestra Realidad Última, se denomina, en el zen, *kensho* o *satori* (que literalmente significa «ver nuestra Naturaleza Verdadera» o descubrir la Gran Mente y el Gran Corazón) y sé por experiencia propia que, para poder alcanzar un *satori* profundo, son necesarios muchos años de práctica extraordinariamente difícil.

Estoy plenamente convencido –porque lo he presenciado en reiteradas ocasiones– de que, durante el proceso Gran Mente, puede presentarse, como en el zen, un *kensho* que nos permite atisbar súbitamente nuestra Naturaleza Verdadera, a la que, después de haber reconocido, podemos visitar prácticamente en cualquier momento. Se trata, ni más ni menos, del descubrimiento de nuestro Yo Verdadero y Último, de la Realidad Última, del Fundamento de Todo Ser –llámalo como quie-

ras porque, una vez más, «llaman muchos a lo que, en realidad, es Uno». Es evidente que esta comprensión o kensho inicial, por más poderoso que sea, puede volverse más profundo por medio de la práctica continua y, en este sentido, Genpo nos proporciona instrucciones muy sencillas para seguir ahondando en este despertar inicial mediante la meditación. ¡Despierta! ¡Estoy completamente seguro de que puedes hacerlo!

Pero Genpo no elaboró este proceso partiendo exclusivamente del budismo, sino que también incluyó algunos de los hallazgos esenciales de la psicología occidental –especialmente, el concepto de subpersonalidades y el llamado «diálogo de voces»–, integrando de manera sorprendentemente novedosa lo mejor de Oriente (o, dicho de otro modo, lo mejor de las tradiciones contemplativas) con lo mejor de Occidente. De este modo, no sólo tuvo en cuenta la Realidad Infinita, sino también la realidad y los yoes finitos, ayudándonos a tornarnos conscientes de ellos y contribuyendo muy positivamente, de ese modo, a nuestra salud y nuestra integridad. Pero lo más sorprendente, en mi opinión, es la sencillez y eficacia con que ha logrado integrar lo Infinito con los yoes finitos.

El proceso Gran Mente trabaja con nuestra mente y con nuestros estados de conciencia tal y como son ahora mismo. Lo que quizás ignores, si nunca has experimentado un satori o un despertar, es que quien ahora está leyendo esta página es la Gran Mente, Dios o el Espíritu. Y eso es algo tan inmediato y evidente que resulta imposible de ver. Este libro es un simple manual que te explicará el modo de conectar con la Gran Mente y con el Gran Corazón, revelándote una dimensión de tu conciencia que *ya está iluminada*, un aspecto de tu ser que ya está completamente despierto y es uno con el Espíritu. Cuando descubras eso se desvelará, ante ti, un mundo completamente diferente.

Estoy convencido de que este libro abrirá el ojo de tu mente y te mostrará que, en este mismo instante –¡es decir, ahora mismo!– tu Yo Verdadero se halla total y completamente presente viendo a través de tus ojos, escuchando a través de tus oídos y sosteniendo este libro entre sus manos. Y eso siempre ha sido así, pero estaba demasiado cerca como para poder verlo, era demasiado evidente como para poder advertirlo y era

demasiado sencillo como para poder creerlo. Éste es el extraordinario descubrimiento que te depara este libro.

En el Integral Institute consideramos que este proceso es tan profundo y eficaz que lo hemos convertido en una parte esencial de nuestros programas, de nuestros seminarios y de nuestra Práctica Vital Integral. Y, como creo que su eficacia se aproxima al 100%, casi me atrevo a prometer que, cuando concluyas la lectura de este libro, te hallarás entre los iluminados, aunque verás, ciertamente, con ojos de principiante.

Genpo no incluye la psicología evolutiva en su integración de lo mejor de Oriente y lo mejor de Occidente por la sencilla razón de que poco importa, para emprender el proceso Gran Mente, el estadio del desarrollo en el que uno se encuentre. Este proceso funciona igual tanto si uno se encuentra en el estadio mágico como en el mítico, en el racional, en el pluralista, en el integral o en el supraintegral. Es posible, pues, emprenderlo desde casi cualquier estadio y despertar a la Realidad Infinita y omnipresente de Todos los Seres que todo lo impregna (de nuevo aquí el nombre es lo que menos importa). Pero, si uno quiere, puede estudiar la relación que existe entre esos distintos estadios y la Gran Mente, porque Genpo Roshi es miembro fundador del Integral Spiritual Center y del Integral Institute, y su contribución para establecer la relación existente entre los estadios de conciencia y los estados de conciencia ha sido, como explico en mi libro *Espiritualidad Integral*, esencial.

Pero empieza aquí, con este libro y este simple y a la vez profundo proceso, y prepárate para descubrir tu Verdadera naturaleza, posiblemente por primera vez; algo gozoso en cualquier caso. Con este libro aprenderás a *integrar los yoes finitos y dualistas* (el Escéptico, el Controlador, la Víctima, el Yo Herido, la Ira, la Mente que Busca, etc.) con las múltiples manifestaciones del *Yo Infinito y No dual* (la Gran Mente, el Gran Corazón, la Compasión Integrada Femenina y Masculina, el Gran Gozo, el Ser Humano Plenamente Integrado que Funciona Libremente, etc.). Lo que te aguarda tras la lectura de este libro, amigo mío, es el auténtico sabor de todo esto, y me complace mucho poder invitarte a que relajes tu mente, descanses en el presente y permitas que tu conciencia se

libere porque, de hecho, ya es libre, a leer este libro y a sumergirte sencillamente en él, dejando que sus palabras te atraviesen hasta que «tú» se convierta en «Tú» –es decir, en tu Identidad más profunda, tu Naturaleza Verdadera, Infinita y Eterna. Este libro es, en realidad, un manual para despertar a este Yo Soy que ya está mirando, ahora mismo, a través de tus ojos.

Añado mis propias bendiciones a las maravillosas palabras de despertar que contiene este libro espléndido, deseando que su mérito contribuya a que todos los seres sensibles puedan despertar y descubran también qué, y quiénes, realmente son. La Gran Mente carece de asidero al que el sufrimiento pueda agarrarse y tampoco caben en ella el odio ni la ira. Del Gran Corazón emergen, muy al contrario, una gratitud y una alegría inexplicables que danzan sin cesar en la claridad y el reconocimiento más profundos y asombrosos. La Gran Mente y el Gran Corazón son una inagotable cornucopia de la que no cesan de brotar la alegría, la felicidad, la compasión y la sabiduría despiertas que, originándose en lo más profundo de nuestra mente y nuestro corazón, se derraman en el mundo como una cascada exuberante e incontrolable de resplandor, liberación, beatitud, luminosidad, celebración y gozo.

Mírame, amigo mío, y escucha muy atentamente, porque te estoy hablando completamente en serio: ¿No ha llegado ya para ti el momento de despertar? ¿No escuchas acaso cómo los paladines de la sabiduría te sacuden y susurran al oído «¡Despierta! ¡Despierta! ¡Esto no es más que un sueño!»? ¿No es cierto que ya lo sabías? ¿No sabías que, en lo más profundo de tu ser, siempre has estado despierto? ¿No era eso, precisamente, lo que siempre habías estado buscando? Ahora ha llegado ya el momento de poner fin a la Gran Búsqueda. Mientras sigas buscando, anhelarás un momento futuro que sea mejor que éste, pero lo cierto es que éste es el único instante que realmente importa. ¿Por qué sigues huyendo de tu propio despertar?

Deja ya de buscar, date un respiro y empieza a leer este manual, que te enseñará a Despertar al momento presente. Entonces dejarás de mirar hacia otro lado. ¿No es cierto que, cuando entonces nos encontremos,

nos reconoceremos? Con una sonrisa de complicidad en el rostro que dejará atisbar el fondo de nuestro ser, nos miraremos a los ojos y veremos al uno y único Yo, a la Gran Mente y al Gran Corazón y los días y noches de búsqueda angustiada perderán súbitamente su doloroso significado.

Demos las gracias al roshi Dennis Genpo Merzel por haber descubierto un método tan sencillo y original para Despertar al momento presente. Ante él me postro y, ofreciendo su mérito a todos los seres sensibles, dejo en manos del lector, con mis bendiciones infinitas, este extraordinario libro.

Ken Wilber
Denver, Colorado, EE.UU.
febrero de 2007

Introducción

Este libro relata el viaje de un hombre muy especial. Genpo Roshi nació y fue educado en Occidente, pero no ignoró la emergencia, muy temprana en su vida, de su naturaleza espiritual, y utilizó el vehículo del budismo zen para transmitir sus experiencias espirituales.

Cuando, en 1983, conocimos a Genpo Roshi que, a la sazón, era instructor del Zen Center de Los Angeles, la respuesta inmediata de Hal fue muy positiva. El centro estaba atravesando, por aquel entonces, una situación muy conflictiva y Genpo era un hombre muy amable y que mostraba una gran sabiduría práctica. En esa época, Hal empezó a trabajar para el Zen Center, dirigiendo un taller de diálogo de voces, relaciones y psicología de los yoes en el que participaron los miembros de la comunidad, y luego nos encargamos de dirigir la formación de los miembros de la comunidad que se mostraron interesados.

Mucho ha llovido desde entonces y, durante todo este tiempo, hemos asistido con auténtico placer a las enseñanzas espirituales de Genpo y al desarrollo de su obra que, recientemente, se ha centrado en la elaboración de métodos para la activación de la Gran Mente. Nos sentimos honrados por su inclusión de algunas de las ideas básicas de la psicología de los yoes y de ciertos aspectos del diálogo de voces en la metodología originalmente diseñada para acceder a la energía de la Gran Mente.

Parte del placer de nuestro trabajo se deriva de las distintas y creativas formas en que las personas han utilizado, a lo largo del tiempo, tanto el método del diálogo de voces como la psicología de los yoes. Son muchos los formadores y consultores de gestión que han aplicado el método al ámbito empresarial desarrollando, para ello, nuevos lenguajes y nuevos formatos. Los danzaterapeutas y los terapeutas de orientación

corporal lo emplean para ayudar a las personas a aclarar y reconocer los muchos yoes que configuran el psiquismo y a los que puede accederse a través del cuerpo. En este sentido, nuestro trabajo y nuestras ideas han sido tan utilizados por buscadores espirituales, astrólogos, médicos y científicos como por psicoterapeutas e instructores de diversas tradiciones. Muchos de los buscadores espirituales que se han interesado en nuestro trabajo parecen verse atraídos por el budismo como marco de referencia de su propia búsqueda y consideran nuestra aportación como una encarnación de los principios básicos del budismo.

Para nosotros es muy importante distinguir la teoría y la aplicación de la psicología de los yoes de la técnica práctica del diálogo de voces. Este último es un procedimiento que permite a un facilitador adecuadamente entrenado ayudar al cliente a contener y explorar la energía encerrada en sus diferentes yoes. En esa situación, el facilitador no se identifica ni pretende lograr nada especial del yo con el que está trabajando. El único objetivo del trabajo con los yoes consiste, desde nuestra perspectiva, en el desarrollo de un Yo consciente que sea capaz de sostener simultáneamente los opuestos, es decir, las energías y los yoes contrapuestos.

Pero hay quienes creen que su principal valor radica en la posibilidad de acceder a ciertos yoes que, por razones muy diversas, resultan valiosos. Hay muchos facilitadores, por ejemplo, que enfatizan la energía del «ser» para compensar, de ese modo, una deficiencia característica de la cultura occidental, centrada casi exclusivamente en el «hacer» y en los logros. En este sentido, la energía del «ser» proporciona una primera introducción a la energía espiritual.

Otro claro ejemplo en este sentido nos lo proporciona la obra de Judith Stone, una de las instructoras del trabajo con el diálogo de voces que ha desarrollado un método propio llamado «diálogo corporal». El suyo es un enfoque que puede movilizar el cuerpo y muchos de sus sistemas con resultados ciertamente sorprendentes, poniendo el diálogo de voces al servicio del objetivo concreto de enseñar a las personas a sintonizar con su propio cuerpo.

Genpo, por su parte, ha utilizado su conocimiento de la psicología de los yoes para desarrollar una aplicación única del método del diálogo de voces. Más que ocuparse de las energías tal y como van presentándose, Genpo se ha centrado específicamente en ayudar a las personas a experimentar la Gran Mente y los muchos yoes espirituales relacionados. Vivimos en una época en la que la gente está necesitada de experiencia espiritual y eso es, precisamente, lo que Genpo proporciona a un número de personas cada vez mayor.

Como pone claramente de manifiesto en este libro, Genpo es un explorador del mundo espiritual y un gran maestro. En él, ilustra el funcionamiento de su método desplegando el diálogo entre sus diferentes yoes y permitiendo, de ese modo, que muchas de sus voces espirituales interiores hablen directamente al lector. El libro también está dirigido al buscador cuyos yoes espirituales están esperando que se los «invite» a dar un paso hacia adelante y manifestarse. La popularidad que está alcanzando su obra evidencia claramente las profundas resonancias que despierta este enfoque en los yoes que escuchan sus acordes.

Hal Stone, Ph.D. y Sidra Stone, Ph.D.
Albion, California, EE.UU.
febrero de 2007

Prefacio

Estamos atravesando tiempos muy difíciles. Nos preocupamos por nuestros hijos, por nuestros padres, por nuestras parejas, por nuestros amigos y por nuestros seres queridos. Queremos tener más empatía y establecer relaciones más profundas, y también nos gustaría despertar todo el amplio potencial de nuestros hijos, de nuestra familia y hasta de nosotros mismos, para ser cada día más felices y poder disfrutar más de la vida.

Cada nuevo día genera nuevas tensiones e inquietudes sobre nuestra seguridad económica, por no mencionar las amenazas del terrorismo, de las bombas sucias, del calentamiento global y de las catástrofes naturales. Todos queremos estar más en paz con nosotros mismos y vivir despojados del miedo, la ira y la ansiedad.

Este libro proporciona una de las mejores herramientas derivadas de la fusión entre Oriente y Occidente que puede ayudarte a afrontar más adecuadamente todos esos problemas. Con él podrás trabajar con tus pensamientos, sentimientos y emociones, contemplar tus problemas desde una nueva perspectiva y darte cuenta del modo en que tu identificación básica con el yo y sus nociones alienta tu inseguridad y tu sufrimiento. También puede ayudarte a ver más claramente en tu interior, a estar menos atrapado en una visión limitada del yo y a funcionar, en consecuencia, más libremente, como un ser humano plenamente integrado.

Este libro es el resultado de más de treinta y cinco años de estudio, dificultades y búsqueda de un método capaz de transmitir a cualquier persona la experiencia de una vida más plena, libre y despierta. Está escrito en un lenguaje sencillo y no es necesario, por tanto, para entenderlo, ser un erudito ni un practicante budista. Su objetivo consiste en facilitar a todo el mundo el acceso a enseñanzas tan importantes como accesibles y necesarias.

Aunque la vía de desarrollo que he elegido y seguido a lo largo de toda mi vida ha sido el zen, son muchos los caminos que podrían haberme orientado en la misma dirección. De hecho, desde el mismo instante en que empecé a desarrollar el proceso Big Mind (Gran Mente) descrito en este libro, lo he compartido con miles de personas de todas las edades, desde niños y adolescentes hasta ancianos y enfermos terminales. Y debo decir que ha demostrado la misma eficacia en personas que se mueven en ámbitos muy diferentes (desde educadores hasta médicos, terapeutas, ejecutivos, líderes del mundo empresarial y político, abogados, jueces, mediadores, atletas y artistas, entre otros) y de confesiones muy distintas (desde monjas y sacerdotes católicos hasta ministros protestantes, obispos mormones, rabinos judíos, swamis hindúes, lamas budistas, maestros zen, escépticos e incluso personas completamente ajenas al mundo de la religión), demostrando así su compatibilidad con todas las confesiones y con todas las creencias. Confío, por tanto, en que resulte útil y valioso para todo el mundo en el Camino que, más allá de nuestras diferencias, todos compartimos.

1

Gran Mente • Gran Corazón

Nota del autor

Los lectores que no estén familiarizados con el zen ni con el proceso Big Mind (Gran Mente) tal vez quieran, antes de emprender la lectura de este libro, escuchar el breve ejemplo de quince minutos del proceso que incluimos en nuestra página web www.liebre-marzo.com (en donde el lector interesado podrá descargarse varios archivos de audio en inglés relativos al proceso Gran Mente, o Big Mind). Se trata de parte de una conversación espontánea e inédita con Sheila Hamilton, una joven desconocida que no tenía ninguna experiencia previa con el zen ni con el proceso Gran Mente. Creo que el lector lo disfrutará y podrá, de ese modo, entender mucho mejor este libro.

Existe una conciencia trascendente, una Gran Mente y un Gran Corazón a los que todo el mundo puede acceder y cuya realización reconocemos como origen de la paz, la felicidad, la satisfacción, el coraje y la alegría verdadera. Pero, puesto que ignoramos el modo de acceder a ella, es decir, cómo cobrar conciencia de ella, desconocemos también el modo de encarnarla y expresarla.

Durante los últimos treinta y seis años he estado buscando un método para que todo el mundo pudiera establecer contacto con esa conciencia. Y, después de mucho estudio y de enfrentarme con éxito a muchas dificultades, acabé descubriendo, en junio de 1999, un método muy sencillo y eficaz que, desde entonces, he estado investigando y perfeccionando y al que he acabado por llamar proceso Gran Mente/Gran Corazón o, simplemente, proceso Gran Mente.



Todo empezó un fin de semana de febrero de 1971 durante una acampada con un par de amigos en el desierto de Mojave. Sentado a solas en la cima de un pequeño promontorio me preguntaba cómo, a los veintiséis años, había acabado complicándome tanto la vida. Me hallaba atrapado en una relación que, ciertamente, había empezado de manera muy diferente. Ya había pasado por otra relación que, para no terminar loco, acabé rompiendo, pero ahora, tres años después, volvían a aflorar los mis-

mos sentimientos, razón por la cual tomé la determinación de pasar unos días en el desierto para contemplar mi vida con cierta perspectiva.

Desde la cima de ese otero podía ver mi furgoneta Volkswagen estacionada, a unos tres kilómetros de distancia, en el lugar en el que habíamos decidido acampar ese fin de semana. Entonces empecé a pensar en mi apartamento de Long Beach (California), donde trabajaba, como profesor de educación especial de cuarto, quinto y sexto grado, en una escuela primaria y donde vivía, con mi novia, frente a la playa. Dos preguntas acudieron entonces espontáneamente a mi mente: ¿Cómo pude haberme complicado tanto la vida y cuál era mi verdadero hogar?

¿Cuál es mi verdadero hogar? Ésta es una buena pregunta que todos deberíamos formularnos. De hecho, ése es el comienzo, cuando nos damos cuenta de que hemos perdido o carecemos de algo, pero no sabemos de qué se trata. Esa sensación, ese misterio, constituye una especie de despertar a lo que podríamos denominar espiritualidad o simplemente conciencia, que nos lleva, por más que ignoremos de qué se trata, a buscar lo que hemos perdido.

La mente despierta, sea cual sea el nombre que le demos, siempre está tratando de aflorar, enviándonos señales para que regresemos a nuestro auténtico hogar. Alguien dijo, en cierta ocasión, que nuestro único problema es la nostalgia de nuestro auténtico hogar y que, cuando no estamos realmente en casa, enfermamos. Pero nuestro hogar, obviamente, siempre está en el lugar en que nos encontramos. ¿Por qué, entonces, no lo sentimos así? ¿Por qué nos sentimos tan alienados de nuestro hogar y de nosotros mismos?

Creo que una de las cosas que siempre estamos buscando es poder sentirnos, estemos donde estemos, en casa; es decir, poder sentirnos en casa en nuestro cuerpo y poder sentirnos en casa en nuestro yo. En este sentido, es como si nosotros, como las palomas, dispusiéramos de una especie de instinto que nos impulsa a encontrar el camino de vuelta a casa.

Yo la llamo la Mente que Busca el Camino o la Mente que Busca la Verdad. En muchas ocasiones, esa mente permanece aletargada pero, en

el mismo instante en que despierta, toda nuestra vida experimenta una sacudida muy profunda. Entonces se reordenan nuestras prioridades y las cosas que más importantes nos parecían –como la seguridad, la fama, las posesiones o la riqueza– pierden el valor que les atribuíamos y lo más importante pasa a ser descubrir quiénes somos.

Eso fue, precisamente, lo que me ocurrió en 1971, en la cima de esa montaña ubicada en mitad del desierto de Mojave. Súbitamente mi mundo se desplomó y experimenté algo completamente nuevo e inesperado. Entonces me convertí en el Universo, me fundí con el Creador y con todas las criaturas y me di cuenta de la estrecha relación que une todas las cosas, que todo está conectado con todo lo demás y que lo que sucede a cualquiera de las cosas de este mundo acaba afectando a todas las demás.

Fue como si, después de haber estado loco toda la vida, hubiese recuperado súbitamente la cordura... aunque no fue eso, precisamente, lo que entendió mi madre. Repentinamente me di entonces cuenta, por primera vez en mi vida, de que todo tenía sentido y de que mi búsqueda de seguridad, riqueza y fama era tan ridícula como absurda. Estaba completamente en paz. Lo único que realmente me importaba era compartir esa experiencia con los demás y descubrir más cosas sobre este sorprendente viaje llamado vida, dos deseos que, desde entonces, jamás han dejado de inspirarme. De ellos, a fin de cuentas, se deriva la motivación que me ha llevado a contar esta historia y a escribir este libro.

Aunque en ese momento no pude explicarme lo que acababa de ocurrir, sabía de manera intuitiva que se trataba de algo extraordinario. De hecho, la persona que bajó de esa montaña no tenía nada que ver con la que había subido a ella. Fue como si, en mi interior, se hubiese activado una energía poderosa e indescriptible que me hubiese fundido con Dios. El mundo entero estaba en mí y yo era el mundo entero. Yo era todas las cosas y todas las cosas eran yo. Entonces sentí como si mi vida fuese una locomotora lanzada a ciento cincuenta kilómetros por hora que, repentinamente, hubiese cambiado de dirección. Después de esa experiencia, la Gran Compasión afloró naturalmente sin necesidad de re-

alizar esfuerzo alguno. Lo único que me importaba era despertar y contribuir como mejor pudiera a que otros también despertasen.

Esa misma noche, el amigo que me acompañó me dijo que hablaba como si fuese un maestro zen. Y aunque, por aquel entonces, no sabía absolutamente nada sobre el zen ni sobre los maestros zen, la energía interna que sentía, como si me hallase movido por algo más grande que mi limitado cuerpo, me impidió conciliar el sueño. A la mañana siguiente, me senté en el campamento, claramente consciente de lo que tenía que hacer y de que mi vida jamás volvería a ser la misma. El domingo por la noche, cuando regresé a Long Beach, rompí con mi pareja y emprendí el camino en el que todavía me encuentro.



Creo que todos tenemos la sensación de que hay algo más, algo más grande. Cuando somos niños jugamos –yo, al menos, así lo hice– con los misteriosos conceptos de infinito y de eternidad, lo que, en ocasiones, nos lleva a preguntarnos por el significado de la muerte o la existencia de Dios. Pero, como no había sido educado en ninguna confesión religiosa, tampoco tenía ninguna creencia concreta sobre la vida después de la muerte. ¿Cómo será –me preguntaba– la muerte? ¿Será acaso –me respondía asustado– como dejar de ser consciente por toda la eternidad?

Hay una parte de nosotros que siempre está formulándose preguntas y esbozando respuestas. Recuerdo una conversación que, a este respecto, mantuve, en torno a 1973, con mi hermana Carol, en su casa de Marin County, durante la que le pregunté: «¿Jamás te has preguntado cosas tales como ‘¿Quién soy?’’, ‘¿A dónde voy?’’, ‘¿Qué es todo esto?’ y ‘¿Por qué estoy aquí?’». «En cierta ocasión lo hice –respondió ella–, pero no tardé en darme cuenta de que, si seguía dándole vueltas, acabaría volviéndome loca. Desde entonces, ya no he vuelto a formularme ese tipo de preguntas». Y estaba en lo cierto, porque pensar mucho en estas cosas puede resultar ciertamente aterrador.