



El mejor momento es ahora

Jack Kornfield - El don de una mente abierta - Cap.9

9

El don de una mente abierta

He ahí un hombre con una mente abierta; sientes la brisa desde aquí.

GROUCHO MARX

Del mismo modo que tus pulmones se expanden y contraen, tu mente hace lo propio. La mente investiga el mundo organizando un río cambiante de datos sensoriales en percepciones, estableciendo un sentido del yo y el otro, tiempo y perspectiva, significado, valores e ideas. Dependemos de estas percepciones y experiencias pasadas para ordenar nuestro mundo. Cuando la mente está abierta, vemos con claridad, descubrimos, gozamos y respondemos a la vida. Cuando tenemos la mente cerrada, el mundo se hace pequeño, angustioso y rígido. Ten presente que, sea cual sea la perspectiva que elijas, no es más que eso: un punto de vista, entre muchos otros, enfocado desde un ángulo limitado.

El zen y el arte de abrirte

En un retiro en la costa de Big Sur, invité a varios maestros y lamas a que nos visitaran. Kobun Chino Roshi, un maestro zen, nos enseñó cómo abrirnos a muchas posibilidades, tras lo cual se ofreció para demostrar el célebre arte del tiro con arco zen. La tarde fijada, instaló su diana en el extremo oeste de un elegante césped, que daba al océano Pacífico. Los participantes en el retiro y los maestros se congregaron en él, y Roshi construyó un hermoso altar improvisado sobre una cercana roca, donde rezó unas oraciones. Luego, despacio y con exquisito esmero, como si ejecutara un ballet, hizo una reverencia y se cambió, poniéndose una túnica de seda blanca. Sacó su arco del estuche de cuero y lo encordó. A continuación sacó las flechas del estuche, se sentó a meditar sosteniéndolas en su regazo unos momentos, las examinó desde las plumas hasta la punta y, por fin, seleccionó una. Se levantó y avanzó, con gesto de profunda concentración, hasta situarse a cincuenta pasos de la diana, donde se detuvo, alerta, en silencio, presente.

Los espectadores guardaron silencio. Al cabo de largo rato, Roshi levantó su arco y colocó la flecha. Se volvió hacia la diana, despacio, tensó el arco, apuntó y, al cabo de un largo intervalo de tiempo, alzó el arco y disparó. La flecha voló sobre la diana y el acantilado y cayó en el océano. ¡Éxito! Roshi sonrió satisfecho. Luego se entretuvo otros quince minutos en descordar el arco con gestos elegantes, recoger las flechas, inclinarse ante el altar y ponerse de nuevo su túnica negra. Por último, se rio y nos hizo una reverencia.

Entrenamiento en el
Cultivo de la Compasión (CCT)



Compassion
Institute™



Cuando el primo de Evan se comprometió con una mujer egipcia musulmana que había conocido en la universidad, Evan decidió ir a visitarlos. Quedó con la pareja en un café y, cuando vio que la novia de su primo llevaba un pañuelo alrededor de la cabeza, su mente se inundó de prejuicios. No conocía a ningún musulmán, de modo que cuando resultó que la joven era una persona divertida, simpática, de mente abierta e inteligente, Evan se llevó una sorpresa. Se sintió como un estúpido por haber caído en el juego de los estereotipos y haber rechazado a una quinta parte de la humanidad.

Sandra, una maestra de instituto, también experimentó un cambio de parecer semejante cuando la trasladaron a un instituto urbano lleno de chicos pandilleros cubiertos de tatuajes. Sus pantalones exageradamente anchos y su forma de hablar chulesca, su actitud agresiva y violenta, sobre la que ella había leído y que había visto en televisión, le infundían temor. Hasta entonces siempre había atravesado la calle para evitar a personas como ellos. Pero, al cabo de seis meses de dar clase a estos chicos, Sandra cambió de opinión. Averiguó los pormenores de las vidas y los problemas de Pedro, Vinh y Malcolm, quienes se convirtieron en personas reales para ella. Ahora, atraviesa la calle para ir a su encuentro y saludarlos. Y ellos dicen: «Hola, Sandra, ¿cómo estás?» Se han hecho amigos suyos.

Prejuicios y perspectiva

Los investigadores David Hubel y Torsten Wiesel, ganadores del Premio Nobel, demostraron lo potente que puede ser el condicionamiento perceptivo en un estudio en el que unos gatitos recién nacidos fueron divididos en tres grupos, cada uno de los cuales fue colocado en un entorno distinto durante los críticos días en que empezaron a abrir los ojos y a desarrollar su visión. El primer grupo fue colocado en una caja blanca pintada con rayas negras horizontales; el segundo, en una caja blanca con rayas negras verticales; y el tercero, en una caja completamente blanca. El imprinting, o impronta, de los primeros días persistió en los gatitos toda su vida. Los que se criaron en un mundo sólo con rayas horizontales no podían ver correctamente nada vertical. Chocaban continuamente con las patas de sillas y mesas, que no percibían. Los gatitos criados en un mundo vertical no veían las rayas horizontales. Los gatitos criados en un mundo totalmente blanco se mostraban aún más desorientados y tenían dificultad para moverse bien alrededor de cualquier objeto.

Dependiendo de tu perspectiva, puedes ver una vaca como un animal que produce leche, como carne, cuero, una madre, un unglado, un animal de granja, un ser sagrado según los hindúes o un misterio viviente. Si ves una vaca sólo como carne o una inversión, tu percepción resulta muy limitada. Lo mismo cabe decir sobre personas y culturas en todas las circunstancias de la vida. Puedes ver, influido por tus deseos y opiniones, o puedes mirar con renovados ojos y experimentar la libertad que te aguarda con



paciencia. ¡Qué alegría, afrontar el mundo con la mente abierta! Es un doble don: un don de libertad para ti y una bendición para los demás. Pero ver con claridad también implica dolor. Pasamos por alto algunas áreas de la vida a fin de evitar conflictos o sentirnos abrumados. Desviar la vista puede ocultar pérdida, injusticias, adicción, superficialidad, intolerancia. Ver con claridad requiere coraje. Cuando Ram Dass impartía clases sobre compasión y servicio en Oakland, California, pidió a los estudiantes que prestaran atención a su forma de reaccionar ante aquellos que sufrían a su alrededor. Una mujer dijo que había dado dinero durante meses a un hombre sin techo de su barrio cada vez que pasaba junto a él, pero nunca lo había observado con atención. Ahora comprendía el motivo. «Si lo miro a los ojos, me temo que acabará durmiendo en el sofá de mi cuarto de estar.»

No tienes que llevar a tu casa a las personas «sin techo» y a todas las que sufren en el mundo, pero tienes que aprender a verlas con claridad y acogerlas en tu corazón. Al cabo de un tiempo, esta mujer se convirtió en una aliada de su vecino, el hombre sin techo, y su interés y caridad cambió la vida de ambos. Tienes que tratar con ternura las heridas y los traumas del mundo y de tu vida. Cuando abres tu corazón poco a poco, con suavidad, con cuidado, escuchas cómo son las cosas en realidad con interés y afecto, y las ves con renovada curiosidad, de forma distinta y benevolente.

Una mente abierta permite la vibración de vivir el momento. En el teatro, por brillante que sea un actor, siempre queda eclipsado cuando aparece en escena un niño o un perro. Nos encanta ver algo sorprendente, que se aparta del guion. La espontaneidad, la creatividad, la viveza son signos de una mente libre y abierta. Suzuki Roshi, el maestro de Kobun Chino, dijo: «En la mente del principiante caben muchas posibilidades; en la del experto, pocas».

Cuando afrontas el presente con una mente abierta, observa cómo tu experiencia directa es invariablemente distinta de la idea que tenías sobre ella. Una persona siempre resulta más interesante, multidimensional e inesperada que tus ideas preconcebidas. El recuerdo que guardas de un primo o tu opinión sobre un líder a menudo se evaporan cuando te encuentras con ellos en persona. ¿Qué ocurriría si fueras más flexible en tus perspectivas? Puedes contemplar el mundo como un conservador, un liberal o un libertario, como un científico o un fundamentalista; puedes verlo como un lugar temible o una celebración de creatividad. No olvides el respeto. Cada una de estas perspectivas es valiosa, pero sólo representa una verdad parcial. Cuando sostienes creencias rígidas, sufres. Como observó el Buda: «Quienes se aferran a sus opiniones irritan a la gente». El antídoto es un corazón abierto.



Derribar barreras

Cuando llegó el primer grupo de occidentales al monasterio de Ajahn Chah, seguido por muchos más, algunos lugareños propusieron que construyeran un monasterio en el cercano bosque donde impartieran las enseñanzas en inglés. La idea prosperó, y las enseñanzas impartidas en este nuevo templo, de forma estricta pero benevolente, inspiraron la ordenación de monjes y monjas occidentales de diversas procedencias. Una monja norteamericana, sincera y carismática, llegó a ser muy apreciada en las aldeas locales debido a su dominio del tailandés y el laosiano. Pero al cabo de cinco años se marchó de forma inesperada, sin más explicaciones.

Entristecidos por su partida, los lugareños se sorprendieron al verla regresar al cabo de un año, convertida en una cristiana evangélica. La exmonja se alojó en el monasterio y se dedicaba a exhortar a los residentes y aldeanos a que abrazaran el cristianismo. Al cabo de un tiempo, esto empezó a molestar y a disgustar a muchos lugareños. Decididos a reaccionar con contundencia ante el afán evangelizador de la exmonja, fueron a consultar con Ajahn Chah. Un grupo de monjes y seglares de la aldea recorrieron los casi veinte kilómetros a través del bosque hasta el monasterio principal. Le expusieron al maestro la situación, comentándole que les disgustaba que la exmonja predicara el evangelio en su templo budista. La situación no era una novedad para Ajahn Chah; otros le habían hablado de las actividades evangélicas de esa mujer. «¿Cómo vamos a permitir que haga eso?», preguntaron los lugareños. «¿Podemos silenciarla u obligarla a marcharse?» El grupo quería librarse de ella a toda costa.

Ajahn Chah escuchó cada una de sus quejas. Luego, sonrió satisfecho. «Bueno —dijo—, puede que esa mujer tenga razón.»

Casi todos se rieron. Se percataron de la rigidez con que sostenían sus puntos de vista budistas y el sufrimiento que ello producía. Cuando se despidieron de Ajahn Chah, algunos sonreían, otros suspiraban. A partir de entonces, los lugareños dejaron de oponer resistencia a la actividad evangelizadora de la exmonja, y al poco tiempo esta se marchó.

La madre de Talitha era una mujer del sur, con profundas ideas conservadoras, y su padre era un hombre de negocios republicano. Cuando Talitha empezó a frecuentar una comunidad que practicaba el yoga y la meditación, sus padres se alarmaron, aunque en el club de campo al que pertenecían también ofrecían clases de yoga. Cuando Talitha iba a visitarlos, discutían sobre temas espinosos como inmigración, aborto y religión, lo cual hacía que sus visitas resultaran muy desagradables e impedía que la familia manifestara su amor.



Al cabo de un tiempo, Talitha se enamoró de Jeff, un hombre fuerte y comprensivo que vivía en Washington y la trataba muy bien. Jeff era asimismo un conservador convencido. Durante sus largas conversaciones, ambos trataban de convencerse mutuamente de sus ideas y, dado que eran generosos y estaban enamorados, escuchaban los argumentos del otro con atención. En consecuencia, la siguiente vez que Talitha regresó a casa para visitar a sus padres, se mostró más abierta y libre de prejuicios. Los padres de Talitha no modificaron sus puntos de vista, pero la conversación discurrió por unos cauces más amables por ambas partes, sin generar conflictos, procurando todos compartir sus puntos de vista. Esto hizo que la puerta del amor se reabriera, y Talitha comprendió que podía mantener una conversación sincera sin caer en los reiterados conflictos del pasado. Cuando te das cuenta de la forma en que te aferras a tus puntos de vista, rompes el círculo vicioso del error y recuperas la conexión.

Desde luego, es natural tener opiniones. La cuestión estriba en si hacen que se cierre tu mente y tu corazón. Puedes tener opiniones sobre banqueros, ateos, la generación de la posguerra, evangélicos, feministas o abogados. Puedes tener opiniones sobre las ideas políticas, la religión, el estilo de vida o el modo de vestirse de los demás. Crees saber cómo son. La libertad requiere que te preguntes: «¿Por qué tengo estas opiniones tan rígidas? ¿Qué otros aspectos de esas personas son también reales?»

Observa con ojos renovados e inocentes a la próxima persona que aparezca. ¿Quién es en realidad? ¿Cuáles son sus sueños? ¿Cómo es de profundo su corazón? ¿Qué le reserva el destino? ¿Qué dones posee? Este tipo de preguntas pueden modificar lo que piensas sobre los demás y, dado que buena parte de tus ideas preconcebidas son en realidad proyecciones, lo que piensas de ti mismo.

¿Estás seguro?

Me fascinan los momentos inesperados en que me doy cuenta de que he visto algunas cosas de forma errónea. He pasado muchos meses en Bali, donde hay miles de bellísimos templos hindúes y tienen una rica tradición de danzas sagradas y rituales colectivos cotidianos. Durante un viaje reciente, visité la aldea de un conocido pintor a última hora de la tarde y recorrí un sendero bordeado de árboles que conducía a uno de los templos más grandes, situado en las afueras de la aldea. Detrás de un muro de piedra esculpido, de casi dos metros de altura, vi unas cincuenta figuras vestidas de blanco, moviendo la cabeza arriba y abajo, llevando a cabo lo que supuse que era una importante ceremonia del templo. Me acerqué para admirar el hermoso ritual. Pero al aproximarme oí música, y al asomarme sobre el muro comprobé que no era una antigua ceremonia sagrada, sino una clase de aeróbic.

«No vemos el mundo como es —dice el Talmud—, sino como somos.» Cuando Samuel Burke, que se



quedó ciego a los diez años, recuperó la vista a los cincuenta, le asombró el aspecto de la luna creciente y preguntó qué era. Siempre había imaginado que la luna en cuarto creciente era como la cuarta parte de un pastel. Al igual que Samuel, todos tenemos ideas erróneas. A veces nos aferramos a ella adrede. «No me lo presentéis», dijo el célebre ensayista Charles Lamb sobre un hombre que le caía mal. «Quiero seguir detestándolo, y no puedo detestar a un hombre que conozco.»

Cuando tu mente se cierra, pierdes una conexión auténtica con los demás y caes en una actitud defensiva, en la rigidez, el temor y el conflicto. En el peor de los casos, te engañas a ti mismo y vives una mentira. Michael Ventura explica:

Las personas a las que tienes que mentir te poseen. Las cosas sobre las que tienes que mentir te poseen. Cuando tus hijos comprueban que otras personas y otras cosas te poseen, ya no son tus hijos, sino hijos de aquello que te posee. Si el dinero te posee, son hijos del dinero. Si tu necesidad de fingir y tus falsas ilusiones te poseen, son hijos de tu doblez y tus falsas ilusiones. Si tu temor a la soledad te posee, son hijos de la soledad. Si tu temor a la verdad te posee, son hijos del temor a la verdad.

Míralo bien

En ocasiones, cuando acompaño a personas en su lecho de muerte, las oigo lamentarse de no haber vivido sus sueños, de no haber expresado su verdad, de no haber amado bien. Me sorprende la sinceridad y la ternura que manifiestan en esos momentos, su deseo de llevar a cabo lo que el programa de doce pasos denomina «un inventario implacable» de nuestra vida.

Pero no tienes que esperar hasta el final de tu vida para ver con claridad. Incluso hoy puedes mirar con claridad y coraje, sin temer contemplar tus defectos y realizar los oportunos cambios y correcciones. Puedes contemplarlos con renovados ojos. Un indonesio, que había sido encarcelado acusado de un delito que no había cometido, le imploró a su esposa que procurara llevarle una sierra u otra herramienta para escapar. Pero las autoridades prohibieron a su mujer que lo visitara y sólo permitieron que le enviara una alfombra de rezo. El hombre se sintió muy deprimido durante semanas. ¿Por qué no le había enviado su esposa algo que le fuera útil? Un día, mientras miraba la alfombra, observó que su esposa había tejido en ella un diagrama de cómo escapar de la prisión.

Una mente cerrada es una prisión. El amor y la libertad que anhelas son tu patrimonio. Abre los ojos y comprobarás que están aquí, esperando a que abandones tus rígidos puntos de vista y veas las cosas con claridad.



Durante una conferencia en Berkeley sobre mindfulness y la ley, oí a un juez dar estas instrucciones a un jurado:

Deseo que presten atención a lo que oigan en esta sala. Quizá les resulte útil sentarse en una postura que transmita dignidad y presencia, y centrarse en la sensación de su respiración mientras escuchan las pruebas. Tengan en cuenta la tendencia de su mente a sacar conclusiones precipitadas antes de la exposición de todas las pruebas y los alegatos finales de los letrados. Procuren abstenerse de juzgar y limítense a tomar nota de todo cuanto se diga en esa sala, en cada momento. Si comprueban que su mente divaga con frecuencia, céntrense de nuevo en su respiración y en lo que oyen, tantas veces como sea necesario. Cuando se hayan presentado todas las pruebas, les tocará deliberar juntos como jurado y llegar a una decisión. Pero no antes.

Cuando te encuentres con alguien, procura verlo como es en el momento presente. Cuando hables con una persona que sostiene una perspectiva distinta de la tuya, escúchala con la mente abierta y conectarás con ella de variadas y sorprendentes formas.

Aborda cada nuevo momento con admiración y gratitud y comprobarás que nunca es demasiado tarde para abrir tu mente y tu corazón. Como dice Bob Dylan en su canción: «El que no nace se muere». Vive la vida con plenitud y libertad.

El poder sanador de las palabras

Las palabras tienen un poder enorme. Están en el inicio de viajes, matrimonios, películas, litigios y guerras. Y también pueden ponerles fin. Hablamos a bebés cuando aún están en el vientre de la madre, y el río de palabras continúa incluso después de que una persona haya emitido su último suspiro. Como oleadas de agua, las palabras pueden herir y separar o conectar y sanar.

En cierta ocasión llamaron a un conocido sanador para que dijera una oración especial para una niña que estaba enferma; la medicina que tomaba no había surtido efecto. Después de orar, el sanador dijo: «Ahora sanará». Un observador, que asistía a la escena con gesto escéptico, afirmó que rezar era una tontería y no servía para nada. El maestro sanador se volvió hacia él y le espetó: «Vistes como un campesino ignorante y te expresas como un auténtico imbécil». El observador se enfureció, y cuando iba a replicar al sanador, este se apresuró a añadir: «Un momento. Si unas pocas palabras son capaces de hacer que te pongas rojo y te enfurezcas, ¿por qué no pueden tener otras palabras el poder de sanar?»



Durante la época en que trabajé en apoyo de los partidarios de la paz en Palestina e Israel, uno de los programas que visité consistía en reunir a adolescentes de ambos lados. Después de tres veranos compartiendo campamentos, proyectos, argumentos, bailes y diálogos, los adolescentes invitaron a sus padres a reunirse con ellos. Eran tiempos de grandes tensiones políticas, pero los padres palestinos obtuvieron permiso para ir a reunirse con otras familias en Israel. Yo me hallaba en un círculo en el campamento con uno de los grupos de adolescentes. Se habían hecho muy amigos y tenían las manos enlazadas. Sus padres formaban un círculo detrás de ellos, observando la conexión que los adolescentes habían creado. De pronto, una madre palestina comentó con dulzura: «Durante veinte años, los únicos israelíes que he visto eran soldados. Había olvidado que también tienen madre». La felicidad surge de un corazón abierto.

Cuando te acercas a los demás con expectativas, exigencias y estereotipos, no conectas con ellos. A lo sumo cambias unas frases superficiales, y a menudo ambos asumís una actitud defensiva o se produce un conflicto.

Con una mente abierta, puedes abordar conversaciones, a parientes, amigos y enemigos, creatividad y conflictos, con la disposición de escuchar y aprender en lugar de defenderte. Una mente abierta hace que escuchemos a los demás con empatía y fomenta la comprensión por grandes que sean las diferencias. Esto no significa que debas mostrarte de acuerdo con los demás o renunciar a tus límites. Es muy simple. Cuando te expresas con una mente abierta lo haces con sinceridad e interés, con el deseo de ser útil y sintonizar con los demás. Significa que entablas una conversación con interés, con el deseo de comprender las circunstancias y perspectivas de la otra persona. Esta apertura de mente tiene un impacto enorme, tanto en las relaciones personales como en la creación de una comunidad o en política.

Comunicación sincera

Un grupo de activistas antinucleares británicos llevaban varios meses organizando protestas y manifestaciones contra el despliegue de más misiles. Los líderes del grupo estaban convencidos de que protegían a millones de personas y demás seres vivos de un grave desastre potencial. Por fin, después de largas negociaciones, los líderes del grupo fueron invitados a reunirse con el general de la OTAN que estaba al mando del almacenaje de los misiles. La víspera de dicha reunión, la mujer que encabezaba la delegación comprendió que si empezaban atacando al general por esta política destructiva y homicida la reunión adquiriría un tono beligerante, se polarizaría y no conduciría a ninguna parte. La mujer tuvo una revelación: era preciso hacer que el general sintiera que también protegía a millones de personas. A la mañana siguiente, al comienzo de la reunión, la mujer dijo:



—Debe de ser difícil sentirse responsable de proteger tantos millones de vidas.

—Lo es —respondió el general.

Este fue el comienzo de un diálogo muy productivo en el que el general compartió sus pensamientos sobre cómo reducir el número de misiles.

Una comunicación sincera y libre empieza por una atención benevolente hacia ti y el otro. Articulada en el brillante trabajo de Marshall Rosenberg titulado *Comunicación no violenta*, promueve escuchar con sensibilidad y expresar con tacto los sentimientos, las necesidades y los deseos. Este tipo de comunicación crea resonancia y confianza entre quienes están en conflicto. Escuchar de esta forma significa desear tocar el alma, la inocencia perdida detrás de los ojos de la persona que está ante ti, por inconsciente y destructiva que se haya mostrado con anterioridad. La comunicación no violenta ha sido utilizada para ayudar a grupos en conflicto, desde Ruanda y Kosovo hasta el Congo y Colombia.

Con este espíritu trabajé recientemente con activistas y personas deseosas de contribuir a resolver el conflicto en Birmania. Estos valerosos monjes y monjas, estudiantes y líderes, eran almas gemelas. Exploramos diversas estrategias para promover una mente abierta y la verdad, echando mano de antiguos principios budistas sobre armonía social y una sociedad sabia. Pero el Gobierno militar se dedicaba a fomentar en las calles un creciente temor y prejuicios contra los musulmanes. Existía una gigantesca campaña antimusulmanes y antiemigrantes, sustentada por manifestaciones, periódicos de gran tirada y trolls en las redes sociales. Taxistas y mecánicos se referían con evidentes prejuicios y racismo a «ellos» y al peligro que representaban. He oído prejuicios similares contra gitanos en las calles de San Petersburgo, contra los árabes en Jerusalén, prejuicios manifestados en todos los países que he visitado: en Asia, América Latina, África y, por supuesto, Estados Unidos. Es doloroso comprobar cuánto sufrimiento provoca la ignorancia y una mente cerrada. Ahora, en respuesta, los activistas en Birmania divulgan las enseñanzas de amor benevolente y respeto mutuo en lugar de odio. Contrarrestan el temor y la intolerancia con amor. Y a raíz de que Aung San Suu Kyi fue nombrada jefa de Gobierno, se ha producido un notable cambio en Birmania, junto con la esperanza de que dejen de utilizar a los musulmanes como chivo expiatorio.

Escuchar con una mente abierta te permite conocer las perspectivas de otros. Al margen de tu punto de vista, los demás contemplan la situación de modo distinto. Escuchar con atención no niega tus propias experiencias, sentimientos, necesidades o preferencias. Al contrario, aporta un aire de compasión mutua que permite que los problemas puedan abordarse y exponerse desde múltiples perspectivas.



Puedes abordar una situación complicada, ya sea religiosa o política, u otra de escasa importancia, como a quién le toca sacar la basura, con una actitud defensiva, rígida, convencida de tus puntos de vista. O puedes asumir la mente del principiante de «no saber» y ver con mayor claridad en qué sentido la situación te afecta a ti y a quienes te rodean.

El mundo es más grande de lo que cree una mente cerrada, más grande que tu memoria y tus opiniones. Por supuesto que tienes puntos de vista y opiniones. Pero lo que te mantiene bloqueada es el hecho de aferrarte a ellos. Lao Tzu observa que «el filósofo está casado con su oponente». Para ser libre, Ajahn Chah aconseja que te retires de la batalla. Descansa en la conciencia benevolente que es tu auténtico hogar. Aunque puedes atesorar tus valores, debes hacer sitio para acoger a otros. Esta generosidad te será muy útil en todos los cambios inevitables que se producen en este misterioso mundo.

En cualquier momento puedes darte un respiro, abrirte más allá de tus percepciones, ver el mundo con la mente del principiante. Siente cómo tu cuerpo responde, haciéndose presente, calmándose, descansando en su actitud abierta. Observa que, cuando te abres, los otros relajan su actitud defensiva. Muéstrate curioso, benevolente e interesado. Aprende a ver desde renovados ángulos. Nunca es tarde para abrir tu corazón y tu mente.