



El mejor momento es ahora

Jack Kornfield - Cap.15

15

La alegría de estar vivo

De vez en cuando conviene dejar de perseguir la felicidad y sentirte, simplemente, feliz.

GUILLAUME APOLLINAIRE

Cuando su hijo Pete fue asesinado, Yolanda se despertaba cada noche llorando, atrapada en una prisión de sufrimiento y pesar. El primer aniversario de su muerte, Yolanda encendió una vela antes de acostarse. Cuando empezó a quedarse dormida, Pete se le apareció en una visión. Relucía como un espíritu luminoso. «Mamá —dijo—, no quiero verte así, viviendo con esta congoja. Te quiero mucho, pero había llegado mi hora. Es algo sobre lo que no puedes hacer nada al respecto. Por favor, mamá, vive de nuevo. Yo estaré contigo.»

Yolanda lloró con una sensación de liberación y alivio, y su dolorido corazón se suavizó. Permaneció despierta varias horas, más tranquila, pensando en Pete, en su propia vida y en los buenos años que habían compartido, dejando que el luminoso mensaje de su hijo penetrara en ella una y otra vez. Por la mañana, se despertó renovada. La vida le parecía de nuevo valiosa. «Decidí comenzar de nuevo. Ahora llevo el espíritu de Pete en mí. Trabajo, me ocupo del jardín, viajo y cuido de mi familia y de otras personas con alegría. La gente se siente ahora a gusto conmigo, pues comprueban que siempre puedes comenzar de nuevo.»

Feliz sin motivo aparente Ryokan, el admirado poeta zen japonés, era conocido por ser un hombre modesto y sabio. Al igual que san Francisco, amaba las cosas simples, los niños y la naturaleza. En sus poemas escribía sin tapujos sobre sus lágrimas y su soledad en las largas noches de invierno, sobre la alegría que inundaba su corazón cuando contemplaba las flores primaverales, sobre sus pérdidas y aflicciones, sobre la profunda confianza que había aprendido a experimentar. Sus emociones fluían de forma espontánea, como las estaciones. Cuando las personas le preguntaban sobre la iluminación, les ofrecía té. Cuando iba a la aldea a pedir limosna y ofrecer sus enseñanzas, solía terminar jugando con



los niños. Su felicidad provenía de una profunda paz consigo mismo.

Hoy he terminado de pedir limosna. Al llegar a la encrucijada paso junto al altar del Buda, mientras hablo con unos niños.

El año pasado era un estúpido monje, ¡este año no ha habido ningún cambio!

Somos humanos, ni más ni menos. Cuando aceptamos nuestra humanidad se produce una asombrosa transformación. La ternura y la sabiduría se revelan de modo natural. Si antes queríamos ejercer la fuerza sobre otros, ahora la fuerza auténtica es la nuestra. Si antes queríamos defendernos, ahora podemos reírnos. Cuando aceptamos nuestra vulnerabilidad y nuestras necesidades, experimentamos un coraje que había permanecido oculto. La felicidad y el amor aparecen con naturalidad cuando dejamos de fingir, de aparentar lo que no somos, lo que creemos que deberíamos ser. La alegría borbotea como el agua de una fuente y se extiende por todo nuestro ser.

Brincar de alegría

El dalái lama, un icono mundial, tiene decenas de miles de seguidores que asisten a sus conferencias. Sí, acuden para oír sus profundas enseñanzas tibetanas y apoyar sus iniciativas no violentas, compasivas, destinadas a superar la pérdida de libertad y cultura que padece su país. Pero creo que ante todo van para oírle reír. Quieren ver su sonrisa espontánea y oír su encantadora risa, que hace que las lágrimas afloren a sus ojos y a los de los demás.

Cuando el dalái lama ofreció las solemnes enseñanzas de la kalachakra en el Madison Square Garden, sus anfitriones habían colocado un colchón sobre su «trono», debajo de una cubierta de brocado y una hermosa alfombra tibetana, para que estuviera cómodo. Cuando subió la escalera de la plataforma y se sentó en el trono entre el sonido del gong y resonantes cantos tibetanos, botó un par de veces. Sorprendido, sonrió y botó de nuevo, una y otra vez. El gran hombre que se disponía a impartir las más importantes enseñanzas tibetanas sobre la creación del cosmos y la liberación del tiempo, sentado en un trono ante miles de personas, brincaba como un niño. ¿Cómo es posible que un hombre que ha asistido a tanto sufrimiento se sienta tan alegre? «Nos han arrebatado los textos sagrados de nuestros templos, han encarcelado a nuestros monjes, han despojado a los tibetanos de casi todo — dice—. ¿Por qué voy a dejarles que me arrebaten también mi felicidad?»

La psicología budista nos anima a desarrollar las mejores capacidades de bienestar humano. Describe



docenas de tipos de alegría y felicidad, incluida la alegría risueña, la alegría emocionada, la alegría que flota, la alegría llena de luz, la alegría intensa y estremecida, la alegría en la belleza del mundo, la felicidad profunda y silenciosa, la felicidad corporal, la felicidad del bienestar mental y la inquebrantable felicidad del corazón. El Buda ordenó a sus estudiantes que buscaran la felicidad en todas partes.

Vivid en alegría, en amor, incluso entre quienes odian. Vivid en alegría, en salud, incluso entre los afligidos. Vivid en alegría, en paz, incluso entre los aquejados por problemas. Libres de temor y apego a lo material, gozad de la dulce felicidad del Sendero.

Incluso en este mundo problemático, no dejes de reírte, de amar, de disfrutar de ti mismo y de los demás. Has nacido con la alegría de vivir, el gran corazón de la vida que desea celebrarlo. Confía en ello.

Gratitud

Cuando tenía ocho años, me diagnosticaron poliomielitis y me trasladaron al hospital de Saint Louis University Medical School, donde mi padre impartía clase. Tenía mucha fiebre y estaba parcialmente paralizado. El viejo edificio de madera del hospital crujía, por las noches estaba oscuro y me daba miedo estar allí, con fiebre, sin poderme mover. Recuerdo el dolor que me producían las punciones lumbares, que me administraban con unas agujas enormes, sin anestesia. Frente a mi ventana veía un pequeño césped, y ansiaba escapar.

De improviso, al cabo de unas semanas los síntomas desaparecieron. Sentí una alegría inmensa. Recuerdo que me llevaron a casa en coche. En cuando pude, me dirigí andando al pequeño parque que había a unos metros de donde vivía, donde me revolqué en la hierba como un perro y me puse a bailar y brincar. Me sentía feliz de poder volver a caminar, de poder moverme. Estaba lleno de gratitud. Sentía la alegría de vivir, de ser feliz, allí mismo, donde estaba.

Todos sufrimos contratiempos, pero ¿cómo los afrontamos? Cada nuevo estadio en la vida plantea esta pregunta. Cuando mi largo matrimonio terminó, me sentí desconsolado y desmoralizado. Abandoné una casa maravillosa y me instalé en mi cabaña de escritor de una sola habitación, convencido de que mi vida, a punto de cumplir los sesenta y cinco años, había llegado prácticamente a su fin. El hecho de redactar un nuevo testamento puso de relieve que el fin estaba cercano. Aunque seguía dando clases y escribiendo, no sabía qué hacer.

Medité, hice sitio y esperé. Después de una época de profunda soledad, pensé en salir de nuevo con



mujeres, pero la perspectiva se me antojaba extraña y angustiada. No obstante, salí unas cuantas veces con amigas. Durante todo este tiempo había seguido dando clase con mis colegas, y una de mis favoritas era Trudy Goodman. Cuando trabajábamos juntos gozábamos de una cómoda y agradable colaboración. La profundidad espiritual de Trudy y su optimismo eran la medicina que yo necesitaba. Conversamos mucho, y nuestra conexión se hizo más íntima y divertida.

Poco a poco recordé que nunca es tarde para empezar de nuevo. De modo que Trudy y yo empezamos a pasar muchos ratos juntos.

Poco a poco decidí soltar lastre y comenzar de nuevo. Esto marcó el inicio de una nueva vida para mí. Empezamos a viajar juntos, a dar clases, y nos enamoramos. Dado que Trudy tiene uno de los espíritus más alegres que jamás he conocido, me sentí atraído por su alegría. Se ríe con facilidad, siempre está dispuesta a emprender una aventura y muestra entusiasmo por casi todo. Nos reímos de lo maravilloso que es estar juntos y hace poco nos casamos, a nuestros más de setenta años, agradecidos del tiempo que aún nos queda para estar juntos. Recuperé la alegría. Tú también puedes recuperarla.

Debra Chamberlin-Taylor, una amiga y colega, comparte la historia de una activista de la comunidad que participó en el programa que ella imparte, de un año de duración, para mujeres negras. Durante su infancia, esta mujer había experimentado pobreza, traumas y malos tratos. Había sufrido la pérdida de su madre, enfermedades, un temprano divorcio de un doloroso matrimonio y racismo mientras criaba sola a sus dos hijos. Relató al grupo sus esfuerzos por ampliar sus estudios y defender aquello en lo que creía; contó que en los años que habían pasado desde que se había graduado de la Universidad de Berkeley se había convertido en una voz importante para las víctimas de malos tratos y quienes no están representados por la política de ámbito local o nacional. Durante la última reunión del grupo, declaró: «Después de los problemas y dificultades que he pasado, he decidido hacer algo realmente radical. ¡Voy a ser feliz!»

Corazón puro

Jasper fue diagnosticado como un niño con síndrome de Down. En su caso, según sus padres, era más bien el síndrome de «arriba»¹. Cada mañana, cuando se despertaba, entraba corriendo en el dormitorio de sus padres y saltaba sobre ellos exclamando con entusiasmo: «¡Feliz mañana!» El niño acoge al mundo entero ofreciendo su corazón y abraza a todas las personas que puede. Decían que era un niño «retrasado». Los padres de niños con un síndrome semejante advirtieron a los de Jasper que contuvieran su afán de abrazar a todo el mundo para no atraer a personas que abusan sexualmente de niños.



Pero los padres de Jasper no estaban de acuerdo, pues sabían que la naturaleza afectuosa del niño era su don.

Un día, cuando Jasper y sus padres caminaban por la calle, el niño se adelantó un trecho. Iba a cumplir doce años, pero era muy menudo. Un hombre con cara de pocos amigos, cubierto de tatuajes y piercings, se dirigió hacia ellos y la madre de Jasper se temió lo peor. Pero era demasiado tarde. Jasper alzó la cabeza, sonrió y se abrazó a las piernas del hombre, diciendo «¡hola!» El tipo fornido se detuvo y le acarició el pelo, tras lo cual la madre de Jasper observó que en el rostro del hombre de aspecto agresivo se dibujaba una dulce sonrisa. Jasper había obrado de nuevo su magia.

Puedes reaprender a ser feliz y volver a estar en contacto con tu corazón puro. Aunque estés en medio de un problema —un imprevisto en el trabajo, un pariente hospitalizado o un compromiso urgente—, detente un momento para respirar, calmarte y tocar tu corazón. Crea espacio para tu respuesta más benevolente, más natural, en lugar del temor y la tensión que a menudo controlan la mente.

La neurociencia explica el motivo de que esto requiera práctica. Tu mente está condicionada para reaccionar de forma negativa; la evolución te predispone a buscar peligros, detectar posibles amenazas y protegerte. Por suerte, la felicidad también es innata. Pero para encarnarla como es debido debes acostumbrarte a recrearte en los momentos de bienestar y alegría, invitarlos, potenciarlos y aprender a gozar de ellos. Como explica el poeta Rumi: «Cuando entras en un jardín, ¿miras las espinas o las flores? Dedicar más tiempo a las rosas y los jazmines». Hay una práctica maravillosa encaminada a cultivar la alegría. Como las prácticas de amor y compasión, para cultivar la alegría debes utilizar frases sinceras que expresen tus mejores intenciones. Empieza por pensar en alguien a quien estimas, alguien a quien deseas lo mejor. Imagina sus momentos más felices cuando era muy joven, su innato y hermoso espíritu. Siente la alegría natural que te inspira su bienestar, felicidad y éxito. Con cada inspiración y espiración, ofrécele tus deseos más sinceros de bienestar:

Deseo que seas feliz.

Deseo que tu felicidad aumente.

Deseo que nada te separe de tu gran felicidad.

Deseo que tu fortuna y las causas de tu alegría y felicidad aumenten.



Siente la benevolente alegría y el afecto en cada frase. Cuando sientas la alegría que te inspira este ser querido, amplía la práctica a otra persona que estimas. Recita las mismas frases sencillas que expresan las intenciones de tu corazón.

Luego amplía poco a poco la meditación para incluir a otros seres queridos y benefactores. Cuando la alegría que te inspiran se intensifique, inclúyete a ti mismo. Deja que la sensación de alegría llene tu cuerpo y tu mente. Sigue repitiendo las intenciones de felicidad una y otra vez, pese a la resistencia y las dificultades que puedan presentarse, hasta que te sientas estabilizado en la alegría. Luego puedes incluir a otros amigos, seres queridos, personas neutrales, personas conflictivas e incluso enemigos, hasta que extiendas tu benevolente alegría a todos los seres en todas partes, jóvenes y ancianos, cercanos y lejanos.

Practica recrearte en la felicidad hasta que el esfuerzo de practicarlo se disipe y las intenciones de felicidad se mezclen con la alegría natural de tu juicioso corazón.

Mereces ser feliz

Quizá temas ser feliz porque de alguna manera piensas que no lo mereces. Eres leal a tu sufrimiento. Sí, debes afrontar tu sufrimiento y el sufrimiento del mundo honrándolo. Si has pasado la noche en vela junto a un niño enfermo, has sufrido un accidente o tienes serios problemas, acepta tu sufrimiento con ternura, responde con una acción compasiva, llora, remedia lo que sea posible. Pero el sufrimiento no es el fin de la historia.

He visto a niños huérfanos en deprimentes campos de refugiados jugar alegremente con coches de carreras hechos con ramas y botes de leche evaporada, con sus espíritus intactos. He visto a Maha Ghosananda, que perdió tanto en la tragedia de los campos de exterminio en Camboya, sonreír con amor, sin dejar que la tragedia aniquilara su espíritu. André Gide, ganador del Premio Nobel de Literatura, escribió: «La alegría es más rara, más difícil y más bella que la tristeza. Cuando hagas este importante descubrimiento, abraza la alegría como una obligación moral».

Pero ¿y el sufrimiento del mundo? ¿Cómo podemos sentirnos felices frente a tanto dolor? En «A Brief for the Defense», el poeta Jack Gilbert responde:

Dolor por doquier. Matanzas por doquier. Cuando unos bebés no se mueren de hambre en alguna parte, se mueren de hambre en otro lugar. Con la nariz llena de moscas. Pero nosotros gozamos de nuestra



vida porque es lo que desea Dios. De lo contrario, las mañanas antes del amanecer estival no serían tan espléndidas. El tigre de Bengala no sería un prodigio de la naturaleza. Las pobres mujeres en la fuente ríen entre el sufrimiento que han conocido y el terrible futuro que les aguarda, sonriendo y riendo, mientras en la aldea una persona yace enferma de muerte en la cama.

Si negamos nuestra felicidad, si nos resistimos a nuestra satisfacción, si minimizamos la importancia de privarnos de ellas, ponemos en peligro nuestro deleite. Podemos renunciar al placer, pero no al deleite. No al disfrute. Debemos aceptar con obstinación nuestra felicidad en el implacable horno de este mundo. Prestar atención sólo a las injusticias es alabar al diablo.

Si la locomotora del Señor nos atropella, debemos dar gracias de que el final tuviera magnitud. Debemos reconocer que la música sonará a pesar de todo.

Cuando eres leal a tu sufrimiento, atrapado en tu dolor y tu trauma, experimentas una sensación familiar de identidad, sentido y propósito. Quizá no te reconozcas sin tu sufrimiento. Pero cuando liberas tu sufrimiento se convierte en tu puerta de acceso a la dignidad, la compasión y una libertad más profunda. Eres más grande que tus heridas.

¡De maravilla!

Aunque todos deseamos ser felices, a menudo no sabemos cómo. Incluso acciones autodestructivas como la adicción, la violencia o el suicidio pueden ser intentos equivocados de reducir el dolor. La felicidad te invita a mirar más allá de tu dolorosa historia. Siente la brisa cuando sales de casa. Alison Luterman te lo recomienda: «Observa cómo el sol cubre tu rostro con un suave fulgor, las rosas se abren ante tus ojos y la lluvia comparte su divina melancolía. El mundo entero te susurra al oído o te grita, mordisqueándote la oreja como un amante que se siente desatendido».

A veces, cuando necesitas ayuda, captas el espíritu de felicidad de otra persona. Martina era médica y la administradora del hospital de una Facultad de Medicina. Su trabajo la llevaba con frecuencia a la cafetería, donde había conocido a Annabelle, una mujer haitiana que trabajaba en la cocina. Annabelle llevaba trabajando allí veinticinco años y ahora, a sus sesenta y tantos, mantenía a siete nietos. Menuda y fuerte, había vivido años de vicisitudes y pérdida, pero cada vez que Martina le preguntaba cómo estaba, Annabelle respondía sonriendo y no se limitaba a decir «bien», «muy bien» o incluso «perfectamente», sino «¡de maravilla!» Era una respuesta audaz pero cierta. Su sinceridad era palpable. En la humilde cocina de la cafetería, la voz de Annabelle se convirtió en una campana de mindfulness que



transforma el mundo. En los momentos de frustración o cuando sentía lástima de sí misma, se decía: «¡Todo va de maravilla!»

La felicidad te pertenece por derecho propio. Naces radiante, hijo de la Tierra, inocente, abierto y maravillado. Como dice Emerson, llegamos «arrastrando nubes de gloria». Luego te encuentras encarnado y vulnerable y experimentas, de modo inevitable, todo el placer y el dolor de la vida. Transitar por este terreno constituye el reto y la bendición de la vida humana.

La felicidad más intensa también está a tu alcance, una fuente más allá de tu temor. Fluye del río creativo del misterio de la vida. Es por esto por lo que viudas de noventa años cuidan de las flores primaverales en sus jardines y niños de diez años que apenas tienen qué comer cuidan de gatitos callejeros. Es por esto por lo que pintores que se quedan ciegos pintan con más afán, que compositores que se quedan sordos escriben exquisitas sinfonías. Cuando te entregas a la vida, el río de la vida fluye a través de ti y se renueva.

Está en tus manos

En última instancia, puedes ser feliz en cualquier circunstancia. A veces lo recuerdas por la sonrisa de Annabelle, otras apreciando lo que tienes. Cuando tu pequeño sentido del yo se siente vulnerable y traumatizado y amenazado por la vida, vive temeroso, contraído. Sí, estás sometida a las vicisitudes de la vida, pero a menudo las experiencias más terribles no son tan devastadoras como habías imaginado. Puedes comenzar de nuevo, aquí y ahora. Deja que la mente se sosiegue y el misterio de la vida ofrezca sus dones. Esta felicidad nace allá donde estás.

A. Dioxides escribe sobre las lecciones de vida que aprendió de un anciano en una taberna ateniense:

Noche tras noche, el anciano se sentaba solo en la misma mesa, bebía vino con los mismos gestos precisos. Por fin, un día le pregunté por qué lo hacía y respondió: «Joven, primero observo el vaso para complacer a mis ojos, luego lo tomo con la mano para complacer a mi mano. Luego lo acerco a mi nariz para complacer a mi nariz, y cuando me dispongo a llevármelo a los labios, oigo una vocecilla en mis oídos que dice: «¿Y yo?» De modo que doy un golpecito con el vaso en la mesa antes de beber. Así complazco a todos mis sentidos. De este modo, cuando actúo, lo hago con todo mi ser.

Cuando tu atención benevolente crece, te ocupas de ti mismo y del mundo con más esmero, promoviendo la alegría y el bienestar. Una amiga, una de las escritoras norteamericanas más importantes, me



dio una lección sobre el hecho de cuidar de uno mismo. El día en que debía dar una charla en un acto benéfico para una organización sin ánimo de lucro muy apreciada, se sintió indisputada, con fiebre, pues había contraído un fuerte virus. No obstante acudió al acto, donde leyó e impartió sus enseñanzas durante buena parte del día, tras lo cual regresó a casa. Más tarde me explicó que tenía que cuidar de sí misma porque nadie podía hacerlo por ella. Aunque los asistentes se habían mostrado muy comprensivos, mi amiga estaba convencida de que cuando regresaran a casa comentarían que les había chocado ver a esta escritora de fama mundial dar una charla estando indisputada. Sí, habían mostrado interés y afecto hacia ella. «Pero si me hubiera muerto allí, la gente hubiera regresado a su casa diciendo: “¡Yo estaba presente cuando murió!”»

Nadie puede cuidar de tu vida por ti. Está en tus manos y tu corazón. La vida siempre te invita y requiere que busques tu camino.

La directora de un colegio que vivía en el barrio Tenderloin de San Francisco tenía la costumbre de preparar bocadillos para la gente «sin techo». Durante varias horas al día, después de clase, cuando no estaba muy cansada, preparaba los bocadillos para los indigentes. Luego bajaba y los distribuía en las calles. No le importaba que le dieran las gracias o que en ocasiones rechazaran la comida que les ofrecía. Lo hacía porque creía que debía hacerlo. Al cabo de un tiempo, los medios de comunicación locales se enteraron de lo que hacía esta mujer y se convirtió en una pequeña celebridad en el barrio. Otras profesoras y colegas, inspiradas por su labor, le enviaron dinero para colaborar en su tarea. Pero, curiosamente, todos recibieron el dinero de vuelta con una breve nota que decía: «Preparad vosotras mismas los dichosos bocadillos».

Avanzar por la vida con gratitud

A Ben Franklin le gustaba reflexionar todos los días sobre la felicidad que experimentaba practicando la temperancia, el silencio, el orden y otras virtudes que valoraba. Naikan, una práctica japonesa de autoanálisis, recomienda que revises tu vida y avances por ella con gratitud. Cuando Aung Sang Suu Kyi fue puesta en libertad después de diecisiete años de arresto domiciliario, me alegré por ella tanto como cuando me dieron el alta del hospital en Saint Louis. Cuando salió de su casa, libre, su dignidad, elegancia y belleza eran palpables. Demostró una generosidad, un buen corazón y una lucidez mental increíbles. Suu Kyi daba la impresión de sentirse eufórica y muy presente, como si acabara de abandonar un largo retiro, como así era.

Imagina que recibes una llamada telefónica de tu médico: «Sus pruebas no tienen buen aspecto. Con-



vendría que se pasara por aquí para que hablemos de ello». Tu mente se dispara: el diagnóstico es malo. Pero luego resulta que se habían equivocado y no tienes nada grave. «Gracias, Dios mío —exclamas—.

Me has devuelto la vida, es maravilloso estar vivo.» Eso es gratitud. Eso es felicidad. Eso es conciencia plena, conciencia benevolente: poder caminar, respirar, estar vivo, agradecido por la hermosa y disparatada danza de tu vida. La gratitud no depende sólo de lo que tienes. Depende de tu corazón. Puedes incluso sentir gratitud por tu dolor, por las cartas que te han dado. Incluso tus problemas y tu sufrimiento están rodeados de misterio. A veces es a través de las pruebas más duras como tu corazón aprende las lecciones más importantes.

La libertad y la alegría no son tediosos deberes que nos obligan a retirarnos de la vida. Son la innata maravilla del espíritu, las bendiciones de gratitud, las oraciones de reconocimiento por el hecho de estar vivo. Son el corazón libre que se deleita con el sol matutino, la resistente hierba y el aliento que los vientos transportan sobre las montañas. El mundo es un templo, un santuario, bañado incluso de noche por la prodigiosa luz del mar de estrellas que nunca cesan de brillar sobre nosotros. Cada encuentro de unos ojos, cada roble que echa hojas, cada vez que saboreamos unas frambuesas o un pan recién horneado es una bendición. Son las notas sagradas de la sinfonía de la vida, la invitación a descubrir la libertad, la gozosa magnificencia de un corazón libre y benevolente. Son tuyas y de todos para compartir con los demás.

1. Se trata de un juego de palabras, pues down en inglés significa «abajo». (N de la T.)