El Silencio del Corazón

Paul Ferrini



INTRODUCCIÓN

Tú eres el que aprendes a respirar en el cuerpo y a elevarte por encima del dolor de los conflictos autogenerados.

El silencio es la esencia del corazón. No puedes estar en el corazón a menos que te perdones a ti mismo y perdones a los demás. No puedes estar en tu corazón si te sientes preocupado o enfadado. No puedes estar en el corazón si tu respiración es superficial o forzada.

Cuando la respiración es superficial, el pensamiento es superficial. Si quieres vivir una vida espiritual, pon conciencia en tu respiración. Sé consciente de las ocasiones en las que inspiras superficialmente y lleva conciencia a tus pensamientos. Verás que tu mente está parloteando. Ninguno de esos pensamientos tiene profundidad ni significado. Si te relajas y respiras profundo, esos pensamientos se alejarán volando como pájaros sorprendidos. Y entonces estarás en el corazón.

Cuando tu respiración es forzada, el pensamiento está siendo impulsado por el miedo y la ansiedad. Tus estados mentales tienen su raíz en el pasado o en el futuro. Es posible que te enfoques en lo que hacen otros y en cómo te puedes adaptar a ellos o protegerte de sus acciones. Estás construyendo una fortaleza de pensamientos alrededor de tu corazón. Toma una respiración profunda y relájate. Ahora toma otra. Respira y vuelve al corazón. Respira y vuelve a tu Ser esencial.

A menos que retornes al corazón, no podrás mirar con compasión. Y quien no mira con compasión no ve con precisión. Todo lo que percibe es un montaje, una exageración que sólo alimenta su aburrimiento o su ansiedad.

La respiración es clave para vivir una vida espiritual cuando estás encarnado en un cuerpo físico. Cuando el cuerpo muere, la respiración lo abandona. ¿Adónde va?

La mayoría de vosotros creéis que el cuerpo genera la respiración. En realidad, ocurre al revés. Es la respiración la que produce el cuerpo. Cuando la respiración se va, el cuerpo deja de funcionar. Se desintegra en la nada porque, sin el aliento del Espíritu, el cuerpo no es nada.

Si quieres vivir una vida espiritual, respira lenta y profundamente. Lleva el aire a lo profundo de tu abdomen y suéltalo completamente. Cuanto más aire lleves a tu cuerpo, más ligero te sentirás y más fácil te será cumplir tus responsabilidades. Quien respira profundo no se siente atemorizado ni abrumado por lo que la vida le presenta, porque dispone de energía para afrontar todas las circunstancias. Solo quien respira superficial e irregularmente se siente sin energía y se deja intimidar por los retos de la vida.

A menos que respires profundo y en calma, no podrás estar en tu corazón. Si no sabes de qué estoy hablando, deja a un lado este libro y empieza a respirar hacia el abdomen, contando hasta cinco en la inspiración y volviendo a contar hasta cinco en la espiración. Respira así durante cinco minutos, extendiendo progresivamente la cuenta hasta siete, ocho o nueve. No fuerces. Sólo expándete gradualmente, en la medida que lo permitan tus pulmones.

Ahora estás en tu corazón. Date cuenta de que estás relajado y, sin embargo, muy alerta. Tu conciencia se extiende a todas las células de tu cuerpo. Te sientes contento de estar donde estás. En este momento habitas plenamente tu cuerpo. Sientes energía y calidez. Te sientes seguro. Tus pensamientos se han ralentizado. Ya no te enfocas en los "debería" y en los "qué pasaría si" de tu vida. La tensión y la ansiedad están ausentes. El pasado y el futuro están recesivos en tu conciencia. Tu pensamiento es digno y está centrado. Puedes observar tus pensamientos porque hay menos y están más distanciados. Ahora lleva tu conciencia hacia tu corazón mientras continúas respirando delicada y profundamente hacia tu abdomen.

¿Puedes sentir la presencia de la comprensión y de la compasión en tu centro corazón? ¿Puedes ver que te aceptas delicadamente a ti mismo y que aceptas a los demás? ¿Puedes sentir el amor que habita en tu corazón y se extiende libremente a otros?

Ahora estás en tu corazón. Ahora estás en el silencio del que surge todo sonido. Como una barca en el mar, sientes las olas moverse por debajo de ti. Tú te mueves con las olas y, sin embargo, sabes que no eres las olas. Los pensamientos vienen y van y, sin embargo, sabes que no eres los pensamientos. Algunos de ellos te impulsan más lejos que otros y, no obstante, puedes volver a tu centro. Como una gran ola, un pensamiento concreto puede estar cargado de emoción y, sin embargo, si te quedas donde estás, la emoción se disipará. Ahora sabes que puedes habitar en el flujo y reflujo de la marea, saliendo y entrando, sintiendo la contracción y la expansión del pensamiento.

Debajo de la mente pensante hay una conciencia pura y sin juicio. En cuanto descubres dicha conciencia, el corazón se abre y puedes dar y recibir sin esfuerzo.

Observar el silencio y respirar delicada y profundamente es la manera más fácil de abrir el corazón. También puedes abrirlo a través de la danza sagrada y de los movimientos que incorporan la respiración y fomentan la gratitud y la presencia en el momento. El método que uses para entrar en el corazón sólo es una herramienta. No hagas que sea importante. Lo importante es que encuentres un modo de acceder al aspecto más profundo de tu Ser, que está en paz.

No hay ningún ser humano que sea incapaz de alcanzar este estado de conciencia abierta y de compasión. No obstante, muy poca gente sabe que esta capacidad de estar en paz existe en ellos. La mayoría de los seres humanos viven una vida estresada, esforzándose por hacer que todo encaje. Sus mentes están consumidas por el pensamiento, la planificación y la preocupación. Sus cuerpos están constantemente en el reflejo de lucha o huida, lo que debilita el sistema inmunitario y crea las condiciones en las que la enfermedad puede arraigarse.

Pocos seres humanos se responsabilizan directamente de su bienestar físico y emocional. No puede sorprendernos que, los que no lo hacen, no tengan una perspectiva espiritual de la vida. Cuando las personas no cuidan de sí mismas, culpan de sus problemas a los demás. Se sienten víctimas. Se sienten atrapados en sus trabajos, en sus relaciones, en el lugar físico donde habitan, en sus roles y en sus

responsabilidades. Parece que viven dentro de una olla a presión. Entonces, o bien se quedan en su situación externa, sintiéndose víctimas resentidas; o bien abandonan la situación en un momento inadecuado, antes de que esté resuelta, dejando tras de sí una estela de corazones rotos.

Si algo de esto te suena familiar es porque conoces muy bien lo fácil que es quedarse atrapado en las luchas de la existencia. Tu vida se ha acelerado —estás más ocupado que nunca—, pero, ¿con qué fin? El dinero y las posesiones no pueden comprar tu paz. Tu nombre, fama y estatus social no pueden darte la felicidad. Sé honesto contigo mismo. ¿Te sientes bien contigo y con las personas más cercanas? ¿Te sientes optimista con respecto a la vida? ¿Tienes ganas de vivir el nuevo día? Si no es así, estás viviendo una vida vacía de alimento espiritual, una vida que ha perdido su enraizamiento en la respiración, el cuerpo y la tierra.

Acelerar la vida no la hace mejor. Viajar por el planeta en coche y en avión no genera relaciones más íntimas. Muchos de vosotros sentís que vuestras vidas se están acelerando, pero no os dais cuenta de que sois vosotros los que llenáis el depósito de la gasolina. Supongo que os resulta más fácil creer que el planeta será destruido por terremotos e inundaciones que haceros responsables del expolio que está sufriendo por vuestra propia ansiedad, aburrimiento y descuido.

¿No veis que la Tierra simplemente os refleja de vuelta la cualidad de vuestra conciencia? Su contaminación no es otra cosa que la contaminación de vuestro corazón-mente. Cuanto más os alejáis de vosotros mismos, más abusáis de la Tierra y unos de otros. Cuanto más os olvidáis de respirar, más insano es el aire y más conflictos interpersonales surgen. Si continuáis olvidándoos de respirar, el planeta está condenado.

—Bien —dices— puedo hacer algo al respecto. Puedo aprender a respirar.

De acuerdo, inténtalo durante un rato. Respira profundo durante un día y mira qué pasa. Después, inténtalo otro día. Con el tiempo, si te comprometes con esta práctica, todo lo artificial de tu vida empezará a caerse. Quizá te sorprenda todo lo que empieza a desprenderse de tu vida.

Considera esto: ¿Tienes un trabajo seguro? La respuesta es no, si vas a él con una sensación de sacrificio. ¿Y qué hay de tu matrimonio?

¿Estás con tu pareja por deber o por amor? ¿Y qué hay de tus valores y creencias religiosas? ¿Son seguras? ¿O han surgido de la culpabilidad y del miedo? Si es así, no soportarán el flujo y reflujo de la respiración bajando hasta el vientre y saliendo por la boca, la nariz y la piel.

¿Quieres desintoxicarte verdaderamente? ¿Quieres ralentizarte realmente? ¿Estás dispuesto a soltar el exceso de estímulos?

—Pero —preguntas— ¿puedo seguir leyendo el periódico y viendo las noticias en televisión?

—Sí —te diré—, pero sólo si puedes seguir respirando profunda y delicadamente.

La mayoría de vosotros hallaréis que eso es imposible. Buscar la paz significa que, de momento, debes soltar los falsos estímulos de tu vida. Cualquier cosa trivial o demasiado elaborada te aleja de la esencia de tu Ser.

No me pidas que lo deletree todo. No voy a darte una nueva serie de mandamientos. Usa tu sentido común. Mira lo que te aporta paz y lo que te la altera. Hazte responsable de lo que consumes, de con quién estás y de lo que haces. En la vida tienes elección. Un conjunto de elecciones te aportan lucha y dolor. El otro te aporta quietud y sanación.

¿Puedes vivir sin sobreestimularte? ¿Puedes ralentizarte, respirar y vivir el momento? Tal vez no sea tan difícil como crees. Como sólo puedes empezar ahora, no en el pasado o en el futuro, se trata de un reto simple. Pruébalo ahora mismo. Mantente en el presente y respira durante unos minutos. Cuanto más lo hagas, más fácil será. Esta práctica tomará fuerza, como un arroyo que desciende por la montaña llevándose consigo todo lo que bloquea su camino.

Cuando te comprometes con la práctica del silencio, tu relación con la totalidad del universo cambia. Ya no hay diferencia entre dentro y fuera. La Tierra y el Cielo se encuentran allí donde tu corazón y tu mente se juntan en dicha silenciosa.

Sólo tu miedo hace que sigas resistiéndote a la vida. Supera el miedo respirando y la resistencia se disuelve. Ahora estás fluyendo con la corriente de la vida y así ella puede apoyarte.

Todos los pueblos indígenas que han vivido en el planeta saben lo que te estoy enseñando. Y en algún lugar, en lo profundo del corazón, tú también lo sabes. En una ocasión, antes de que tu ego intentara apropiarse del viaje, fuiste el paciente capitán de tu propia

nave, yendo hacia tu destino intuido pero desconocido. Y ahora es lo mismo, aunque creas que debes esforzarte por tomar el mando.

Respira y, con el tiempo, el río de la vida te encontrará y te adoptará. Entonces serás su portavoz y confidente; serás el que escucha y el que dice la verdad; el que sirve sin ahorrar esfuerzo y ama sin pedir nada a cambio.

Harás todo esto porque el Mesías ha venido y el Mesías eres tú. Tú eres el que aprendes a respirar y te elevas por encima del dolor de los conflictos autocreados. Tú eres el esperado, querido hermano o hermana. Sólo tú.



Capítulo 1

INTEGRIDAD

El alfarero no está definido por la arcilla, sino por lo que elige hacer con ella.

La integridad se define como la "cualidad o estado de estar completo o sin división". Aunque aspiráis a tener integridad, muchos de vosotros no os sentís completos y sin división. Os notáis desanimados cuando mirais dentro y vuestro intento de ser feliz con los demás aviva vuestras heridas más profundas.

No hay remedios mágicos para esta condición. Es el material en bruto de la vida que te ha sido dado para que lo transformes. Debes moldearlo y hacer de él una obra de arte.

Al alfarero le resultaría fácil decir que la arcilla es mala y que él merece algo mejor. Pero, si hace eso, su vida no tendrá sentido. Él no está definido por la arcilla, sino por lo que elige hacer con ella.

¿Qué elijes hacer con las cartas que te han tocado? ¿Cómo puedes afrontar los retos de la vida para sentir paz en tu corazón y en tus relaciones?

La respuesta es simple, pero tal vez no sea la que tú esperas. La respuesta es que no tienes que hacer nada.

—Bien —preguntas—, ¿cómo se moldea la arcilla si uno no tiene que hacer nada?

La arcilla se va moldeando porque estás dispuesto a estar con tu proceso y en tu proceso. En tu lucha y en tu rendición, la arcilla se va moldeando. Ofreces la obra de arte, después la deshaces y vuelves a ofrecerla. En algún momento sabes que está acabada y que ya no puedes seguir trabajando en ella. Entonces te alejas y, antes de que te des cuenta, se pone más arcilla en tus manos. Tiene otra consistencia, otro potencial. Te trae nuevos retos.

El proceso de moldear es el simple hecho de estar en tu vida. Incluso cuando parece que te estás resistiendo, o que estás negando lo que ocurre, la arcilla sigue siendo trabajada.

—¿Y qué hay del criminal? —preguntas—. ¿Ha creado una obra de arte con su vida?

Sí, lo ha hecho. Su vida es el registro de su viaje a través de los miedos, tal como tu vida es el registro de tus propias experiencias. Cada uno de vosotros ha contado su historia. Si miras en su corazón, verás que su historia no es tan diferente de la tuya.

No hay fracasos en este planeta. Incluso los sin techo, las prostitutas y los traficantes están moldeando la arcilla que les ha sido dada.

El hecho de que no te guste una obra de arte concreta no implica que no sea una obra de arte. Ahí fuera no hay historias aburridas. Cada historia es una gema. Cada escultura es genial.

La integridad es un don universal. Todo el mundo la tiene. Forma parte de la propia arcilla. Cualquier cosa que construyas con tu vida se sostendrá. Estará ahí para que tú reflexiones sobre ello y para que otros la vean.

Puedes elegir dejar tu obra en pie o deshacerla. Esa es tu elección. Otros pueden mirar estúpidamente y decir cosas desagradables. Esa es su elección. Nada de ello significa nada.

En este proceso no hay correcto ni equivocado. Si lo hubiera, los que "tienen razón" tendrían halos permanentes alrededor de sus cabezas.

No puedes decir que lo que una persona construye con su vida es menos valioso que lo que construye otra. Lo único que puedes decir verdaderamente es que tú prefieres lo que ha construido una persona a lo que ha construido otra. Tienes tus preferencias.

Por fortuna, Dios no las comparte. Ni las tuyas ni la de nadie. Dios escucha la historia de cada uno. Él pone su oído en el corazón de cada persona. Nadie Le aleja por haber cometido un error. Lo

único que Él quiere saber es: "¿Aprendiste de tu error?".

La integridad no es algo que tengas que aprender. Es algo esencial en tu Ser. Aquí no hay nadie que no tenga integridad, como tampoco hay nadie que no merezca amor.

Por supuesto, hay mucha gente que cree que no la posee y tiene el desdichado hábito de intentar encontrar su plenitud exigiendo el tiempo, la atención o las posesiones de otros. Esas personas no son malas. Están confusas. No saben que su vida es una obra de arte. No saben que son maestros escultores. Creen que les han tocado unas cartas pésimas.

Un día se darán cuenta de las que tienen son perfectas y empezarán a trabajar con ellas consciente y enérgicamente. Hasta entonces, están jugando a ser víctimas. Están jugando a estar deshechos, enfermos, fragmentados.

Una persona de color y confinada en una silla de ruedas tal vez no se sienta plena, pero no tiene menos integridad que cualquier otra. No se le ha dado una arcilla inferior. No hay accidentes en la vida. Nadie tiene la arcilla de otro.

¿Ves?, el problema no es existencial. La integridad está ahí, en cada uno de vosotros. El problema es que creéis que no estáis completos. Creéis que necesitáis algún arreglo o que vosotros podéis arreglar a otros. Sientes un falso sentido de responsabilidad por los demás y no asumes suficiente responsabilidad sobre ti mismo. El deseo, la avaricia, la culpa o el miedo te impulsan. Atacas, te defiendes y después tratas de reparar el daño. Por supuesto, esto no funciona.

En realidad, no hay nada roto y no hay nada que reparar. Si pudieras ser consciente de esto, todas tus heridas se curarían por sí mismas. Ocurrirían milagros, porque la estructura egótista que bloquea el milagro se disolvería.

Este drama humano parece girar en torno al abuso, pero en realidad se trata de aprender a tomar responsabilidad. Todo sufrimiento es una construcción temporal creada para tu aprendizaje. Todas las herramientas que necesitas para acabar con tu sufrimiento ya han sido puestas en tus manos.

Cuando no os culpáis unos a otros de vuestros problemas, culpáis a Dios: Crees que es culpa Suya que no te sientas feliz. No te gusta que te pongan a prueba. Tampoco le gustó a Job. No es divertido que aplasten tus creencias mágicas.

Pero tienes que darte cuenta de que ningún encanto mágico abrirá la puerta de la prisión. La cosa no funciona así. La libertad es mucho más simple y está más cerca.

—Bien —dices—, ¡si tuviera un helicóptero 747 podría salir de este agujero!

No te das cuenta de lo absurdo que suena. Olvídate del 747 y usa la escalera.

—¿Esa porquería? ¡Eso no puede sacarme de aquí!

Ya conoces el diálogo. Hemos tenido esta conversación antes.

Otros siguen apuntando a la escalera, pero tu sigues mirando para otro lado. Tienes cierto apego a ser una víctima.

El problema es que la víctima nunca reconocerá la escalera. Nunca admitirá que tiene las herramientas necesarias para liberarse de su sufrimiento. Porque, en cuanto admita que las tiene, deja de ser una víctima. Ya nadie siente lástima por ella. El juego de ser un creador minusválido llega a su fin.

De modo que, si quieres descubrir tu integridad, tienes que dejar de pretender que eres una víctima. Tienes que dejar de pretender que no te han dado las herramientas adecuadas. Tienes que tomar la arcilla y trabajar con ella.

Quien hace esto deja de quejarse y sigue adelante con su vida. Aprende a cuidar de sí mismo y también da espacio a los demás para que cuiden de sí mismos. Suelta toda sensación de obligación hacia los demás, o de los demás hacia él, para ser libre de seguir los impulsos de su mente y de su corazón. Para él no hay excusas y, por tanto, no hay necesidad de dejar las cosas para mañana. Nada se alza entre él y su alegría.

Su vida es su obra de arte y él se ocupa de ella tal como la abeja se ocupa de polinizar flores. Si le hablas de sacrificio, se echará a reír y dirá: "El trabajo que no es alegre no consigue nada de valor en el mundo". Y, por supuesto, tendrá razón.

Un artista no trabaja para otro a menos que esté aprendiendo algo de valor en su especialidad. Cuando deja de aprender, pasa a otro profesor o empieza a trabajar por sí mismo. Nadie puede alejarle de su arte. Nadie puede sacarle de su vida. Porque su vida y su arte son uno. En un mundo donde todo el mundo es un genio, no hay jefes ni empleados. Solo hay profesores y estudiantes que se asocian voluntariamente.

Si no te gusta donde estás, debes abandonar ese lugar porque, de otro modo, no te estás honrando a ti mismo. No te obligues a permanecer en un entorno donde dejas de recordar que eres el creador de tu vida.

En una ocasión te dije: "Abandona las redes de pescador". No te esfuerces por tener valía cuando ya la tienes. Deja ese trabajo o relación en les que no puedes ser tú mismo. Deja de regatear en tu búsqueda de amor y de aceptación y traspasa tus miedos. No encontrarás tus alas hasta que aprendas a usar tus brazos y tus piernas. No pidas a Dios que haga por ti lo que debes aprender a hacer por ti mismo.

Honrarte a ti mismo no implica criticar a los demás. Simplemente haz lo que sea bueno para ti y expresa tu gratitud a los demás. Cuando tomas las riendas de tu vida, no dejas a los demás apresuradamente ni enfadado. Dices adiós cuando es necesario. Bendices a la persona con quien has compartido tu vida y el lugar donde habéis vivido. Como puedes bendecir el pasado, eres libre de dejarlo atrás.

No podéis "abandonar vuestras redes" y llevaros los peces con vosotros. Con el tiempo, los peces se pudrirán y dejarán un hedor terrible. La gente notará que te estás aproximando desde muy lejos. "El pescador se acerca". Tu pasado te precede. Este no es el camino de la libertad.

Sé fuerte en tus convicciones con respecto a tu propia vida, pero sé delicado con los demás. No juzgues sus necesidades únicamente porque no puedes satisfacerlas. Simplemente sé honesto con respecto a lo que puedes y no puedes hacer y deséales lo mejor. Recuerda: Aquel a quien rechazas te sigue. Solo la aceptación aporta compleción.

Cuando estés preparado para dejar atrás los embrollos de tu vida y caminar por el simple sendero del amor y el perdón, lo sabrás en tu mente y en tu corazón. No habrá lucha ni deliberación.

En tu claridad y generosidad, los demás se relajarán y te liberarán. Y tú los llevarás en tu corazón donde quiera que vayas.

Las únicas prisiones del mundo son las que tú mismo has construido. Y solo quien ignora su propia genialidad podría mantener a otro rehén contra su voluntad.

Recordad, queridos hermano y hermana: Por cada prisión que creáis en vuestra mente, hay una llave que abre la puerta. Si no podéis borrar la prisión, al menos recuperad la llave.

Tú no eres una víctima del mundo, sino quien tiene la llave de la libertad. En tus ojos brilla la chispa de la luz divina que conduce a todos los seres fuera de la oscuridad del miedo y la desconfianza. Y en tu corazón está el amor que da luz a la miríada de seres del universo. Tu esencia, que es dinámica y creativa, está intacta y completa. Tan solo espera a que confíes en ella.

La futilidad del control

Externamente, la vida parece segura y previsible.
Internamente, la dinamita está encendida.

La clave para vivir en paz es ser capaz de mantenerse en el momento presente. No puedes vivir en el presente si crees que eres el que está "haciendo" tu vida.

Si crees que eres el "hacedor", te parecerá justificado realizar incontables planes. Pero observa cuidadosamente qué ocurre con tus planes. Mira cómo cambian inevitablemente, cómo se invierten e, incluso, cómo se disuelven en el aire cuando empiezas a vivir tu experiencia. Por más que intentes sujetar tu vida, hay sorpresas inevitables y deberías sentirte agradecido. Sin ellas, tu existencia sería unidimensional, rutinaria y aburrida.

A tu ego le aterroriza lo desconocido. Por terrible que haya sido el pasado conocido, el ego lo prefiere al presente desconocido. Toda su energía se dirige a intentar llevar el presente al pasado. Piensa que esto genera seguridad, pero en realidad crea un terror continuo y la herida se agrava constantemente. Finalmente, el dolor es tan intenso que debe ser afrontado. ¿Ves?, ¡todo, incluso tu ego, conspira para tu despertar!

De modo que vivir el pasado una y otra vez crea un terror enorme. Externamente, la vida parece segura y previsible. Internamente, la dinamita está encendida.

Crees que eres el hacedor de tu vida y que has generado seguridad cuando, de hecho, tu vida está a punto de estallar y es inminente que te des cuenta de que no tienes control consciente sobre lo que ocurre. Te crees poderoso y, sin embargo, demuestras tu falta de poder una y otra vez.

* * *