

La mejor manera de vivir



Estaba sentada delante de mi ordenador, escribiendo, cuando mi amiga Martha me llamó para comunicarme que la enfermedad que padecía su hermano Jack se había complicado notablemente. Me sentí muy triste, principalmente por Martha, una buena amiga mía, pero también por su hermano, un hombre al que había tratado personalmente, una persona a cuya familia conocía. Hablé con ella, con la esperanza de que mis palabras le sirvieran de consuelo. Después volví a ponerme a escribir, dispuesta a retomar el tema, porque, justo cuando sonó el teléfono, me había venido a la mente lo que consideraba una buena idea. Pero me di cuenta de que había olvidado la idea que estaba a punto de desarrollar y me oí a mí misma pensar: «¡Qué mala suerte que la salud de Jack empeorara precisamente hoy!». Sentí cómo mi corazón se sobresaltaba ante ese pensamiento. A continuación, dejé de trabajar.

Apagué el ordenador y encendí una vela. Me senté en la mecedora y miré por la ventana. Empecé a pensar en Jack y en sus hijos y nietos. Pensé en Martha, que ya había cumplido los 60 y que a menudo se describía a sí misma como «la hermana pequeña de Jack»; y en la madre de Martha, que casi había llegado a los 90, afrontando la pérdida de su hijo. En seguida me puse a pensar en otras personas que conocía y que estaban sufriendo. Les dediqué buenos pensamientos a todos y cada uno de ellos, primero individualmente, durante todo el tiempo que me fue posible, y luego en conjunto, en cuanto me di cuenta de que mi lista había aumentado considerablemente. Pronuncié las oraciones que forman parte de mi ritual *metta* («benevolencia»), que termina con la siguiente frase: «Espero que todos los seres,



en todos los rincones del mundo, sientan la paz y la felicidad y alcancen el final del sufrimiento».

Eso hizo que me sintiera mucho mejor. Miré las pocas flores de finales de verano que todavía lucían en el alféizar de mi ventana. Pensé en lo frágil que es la vida y en lo rápidamente que pasa. Eso hizo que me sintiera feliz de estar viva. Pensé en mi familia —aquel día, todos se encontraban bien— y me sentí muy afortunada. Pensé en mis amigos que estaban perfectamente y recé para que pudieran salir adelante en la vida. Deseé todo lo mejor a las personas de las que me acordé. En cierto momento llegué a pensar: «Ponte de nuevo a trabajar y termina lo que estabas escribiendo», pero no sentí ningún impulso que me invitara a ponerme en marcha. Me sentí en paz e inmensamente feliz.

Me complace que lo que más desea hacer mi corazón sea consolar, estimular o dar ánimos. Es algo que se aprecia mejor en las relaciones. Es algo que imagino algunas veces al contemplar algo —un amigo asustado, mi propio ser mortificado, el mundo que me rodea— con lo que puedo conectar. Y me agrada mucho que ese algo me lo recuerde; me dice: «Apaga el ordenador y enciende una vela. Presta atención», incluso cuando, tal vez especialmente en ese momento, da la sensación de que no estoy escuchando. Me siento muy feliz de haber nacido en lo que Buda llamaba «este plano de las diez mil alegrías y diez mil tristezas», con la mente y el corazón dispuestos a responder, impulsados por la sabiduría y por la benevolencia natural, demostrando humanidad. Pensé: «Ésta es la mejor manera de vivir». También pensé en lo fácilmente que mi mente se olvida de todo lo que sabe, de lo fácilmente que cae en la confusión y se desentiende de esa conexión afectuosa. Así que tomé la decisión de escribir este libro, que no trata sobre cómo evitar la confusión, porque eso es imposible, sino sobre cómo no sentirnos confusos y cómo recuperar el contacto con todo lo que nos rodea, porque ésa es realmente la mejor manera de vivir.





La reintegración de la mente en la humanidad



Ojalá fuera cierto que la práctica regular de la meditación y de la oración garantizaran la ecuanimidad, pero eso no sucede en mi caso. Comencé a practicar la meditación en 1977, y desde entonces medito, rezo, estudio y enseño, y todavía algunas veces me siento enfadada o preocupada o impaciente o asustada. Las dificultades —tanto las grandes como las pequeñas— que se presentan en la vida cotidiana suponen todo un reto para la paz de la mente. Me siento molesta cuando mis planes personales no salen como yo esperaba, y a menudo me siento consternada o desanimada cuando veo que esos planes personales ocupan demasiado espacio en mi mente, mientras el mundo se encuentra sumido en una situación tan delicada. También me siento continuamente sorprendida al descubrir cómo todo lo que me angustiaba en el pasado —la vergüenza, la tristeza, la culpabilidad, las pérdidas, los miedos de hace mucho, mucho tiempo— todavía se activa con facilidad y atormenta mi corazón una y otra vez a través de los recuerdos. Si uno de mis nietos, en la habitación de al lado, tose un poco cuando se da la vuelta en la cama, me despierto sobresaltada porque ese sonido me recuerda la tos crónica que padecía mi madre como consecuencia de un problema cardíaco congestivo y que yo oía, procedente de un dormitorio situado al final del pasillo, hace sesenta años. Entonces, ese día me levanto invadida por la tristeza.

Todavía me sorprende comprobar que mi vida interior no es mucho más serena y pacífica de lo que debería ser. Creo que, cuando empecé a practicar la meditación, me imaginé que me había vuelto una persona mucho más tranquila de lo que en realidad soy. A lo largo de los años que han pasado desde que





empecé a enseñar los métodos budistas de concentración y atención plena, muchos de mis alumnos me han preguntado cómo se siente uno al estar constantemente en paz. En seguida les contesto que, aunque creo que ahora soy más sabia respecto a las decisiones que tomo, y que normalmente muestro más humanidad, no me siento constantemente en paz. Como consecuencia de mi temperamento, soy una persona un tanto impulsiva, y la personalidad es algo que no se cambia. Sigo siendo una persona apasionada. Todo lo que le sucede a mi familia y todo lo que sucede en el mundo es importante para mí. No puedo imaginarme no sentir alegría con las buenas noticias o tristeza con las malas. No me gustaría que fuera de otra manera. Me siento viva cuando sé que me preocupo por los demás, que las cosas me importan. Aunque es cierto que sentir alegría y tristeza no tiene *necesariamente* que alterar mi equilibrio mental, en mi caso —tal vez porque me sobresalto con facilidad— esos sentimientos a menudo lo consiguen.

Sin embargo, considero que mi práctica de la meditación ha sido muy positiva porque en mí se ha producido un cambio definitivo y crucial a lo largo de los treinta años que han pasado desde que empecé a realizarla. Ahora confío en que, incluso cuando lo que me está sucediendo es difícil y mi respuesta ante esa situación es dolorosa, no voy a sufrir si soy capaz de mantener mi mente lo suficientemente clara como para conseguir que mi corazón no pierda su compromiso. Sé que el sufrimiento me asalta cada vez que mi mente, por el motivo que sea —la enormidad o la inmediatez de un problema, su propio agotamiento—, se siente confusa. Cuando se encuentra sumida en ese estado de confusión, parece haber olvidado todo lo que hasta entonces sabía. Se cuenta a sí misma una serie de historias, a veces enfadada («¡Esto no es justo!»), otras veces apenada («¡Pobre de mí!»), otras asustada («¡Si las cosas no cambian pronto, no podré soportarlo!»). En ese momento, no somos capaces de escuchar ninguna voz interior cargada de sabiduría («Esto es lo que sucede, forma parte de todo el espectro de cosas dolorosas que les pasan a los seres humanos, y tú *tienes capacidad* para manejar esta situación») que nos ayude a aliviar ese pesar. Continúo sufriendo, sumergiéndome una y otra vez en situaciones que me llenan de descontento, hasta que me recompongo, me



detengo, soy consciente y siento profundamente que estoy asustada o confusa o decepcionada o enfadada o cansada o avergonzada o triste; hasta que me doy cuenta de que estoy sufriendo! Entonces, mi propio corazón, movido por la compasión, se ocupa de mí. Todo esto sucede cuando soy capaz de decirme a mí misma (utilizo estas mismas palabras): «Cariño, estás sufriendo. Relájate. Respira. Vamos a analizar profundamente lo que está pasando y, a continuación, vamos a averiguar qué podemos hacer».

Esas palabras de consuelo contienen tres instrucciones.

La primera es «Relájate». Una instrucción sorprendente —«¿Relajarme? ¿Me estás tomando el pelo? ¡Estoy disgustada!»— para una mente que se encuentra sumida en una serie de problemas que le resultan confusos y preocupantes. Sin embargo, lo que importa es que sea sorprendente, ya que hace que los problemas se interrumpan. No es la enseñanza sobre cómo debo calmarme, sino el hecho de que me recuerde que es posible serenarme, lo que, a su vez, inspira la siguiente instrucción: «Respira».

Los seres humanos respiramos constantemente, por supuesto, pero esta instrucción significa: «Presta atención a tu respiración. Dedica toda tu atención plena a la siguiente respiración, a las siguientes respiraciones». El hecho de prestar una atención especial a la respiración permite conseguir dos cosas. En primer lugar, como la respiración se vuelve superficial y el cuerpo se pone tenso cuando la mente se siente atormentada, prolongar la respiración hace que el cuerpo se relaje. En segundo lugar, y más importante, provoca que la mente, durante el espacio de tiempo que se encuentra atendiendo a la respiración, percibiéndola en términos descriptivos, se olvide del argumento narrativo que produce su descontento. Podemos realizar diversas tareas, pero no podemos seguir dos hilos narrativos al mismo tiempo. El acompañamiento narrativo de la respiración consciente —«Estoy realizando largas inhalaciones» o «Estoy respirando de manera superficial» o «Estoy realizando cualquier tipo de respiración»— es una descripción directa de una realidad actual, y su neutralidad permite que la mente se relaje. Sustituye a la alarmante y no neutral afirmación mental de «La pena me invade», que está directamente en discordia con la experiencia. Al concentrar toda nuestra atención en un punto neutro, como la



respiración, la mente se relaja y empieza a despejarse de energías confusas. Basta un pequeño momento de claridad para recordarle a la mente que posiblemente podría optar por una respuesta que le sirviera de ayuda. Esa conciencia proporciona esperanza y aliento. (Afirmar «Respira» no es más que un atajo genérico. Cualquier punto de enfoque neutral podría servir. Si desea encontrar un sustituto a la respiración, una frase de bendición repetida en voz alta o pronunciada en silencio también puede relajar la mente y, como yo utilizo muchas de éstas, entrarán a formar parte de este libro.) La relajación prepara la mente para afrontar la última instrucción: «Analiza profundamente todo lo que está sucediendo».

Debemos prestar atención, en otras palabras, a la presencia de un estado de angustia y, si es evidente, a las causas que lo han propiciado. «Estoy muy enfadada porque él ha dicho...» O «Me siento enormemente avergonzada porque me acabo de acordar de...». O «Me siento abrumada por el dolor que hay en el mundo...». O «Mi mejor amiga se está muriendo y me temo que no voy a tener el suficiente ánimo para apoyarla». La instrucción más importante siempre es «Presta atención al sentimiento de angustia». Algunas veces la causa próxima es obvia, pero otras veces no es así. No importa. El dolor es el dolor. Conocer los motivos que producen la angustia sirve de mucha ayuda para poder elegir una respuesta, pero mi primera respuesta —además del reconocimiento del dolor— es no enfadarme con ella ni conmigo misma por haber caído en un estado de abatimiento. Por ello, es importante que diga: «Cariño». (Si esa palabra no le gusta, puede utilizar otra expresión, siempre y cuando signifique que no se siente enfadado consigo mismo ante cualquier sentimiento de dificultad que se presente.) «Cariño» me recuerda que no es culpa mía que mi mente se sienta amargada, que haya algo que la haya enojado, que esté sintiendo dolor. Aunque me dé cuenta de que el motivo de mi sufrimiento es el hecho de que mi propia mente se niega a acomodarse a las dificultades, puedo sentirme compasiva con esa razón. A nadie le gusta sufrir a propósito. Si pudiera acomodarme de manera pacífica, lo haría. Este libro habla de cómo reencaminar la mente a su sabiduría y a su humanidad naturales, a su capacidad de conexión bondadosa, cada vez que la confusión la abruma con el sufrimiento.





La esencia de las enseñanzas budistas: el esfuerzo adecuado, la atención plena adecuada, la concentración adecuada



Comenzaremos, tal y como hizo Buda en su declaración de las cosas que son fundamentalmente ciertas sobre la vida, con la premisa de que las dificultades que se nos plantean a lo largo de la vida son algo inevitable y que el sufrimiento, la mente que entra en conflicto con su experiencia, es la respuesta instintiva de una mente no preparada. Estas premisas son las dos primeras de las famosas «cuatro nobles verdades» que se consideran el resumen de las enseñanzas de Buda. La tercera verdad es la promesa definitiva de que una mente pacífica, que no está enfrentada a nada, es algo posible de alcanzar para los seres humanos. Eso no significa que a una mente le guste todo o que lo perdone todo o que incluso se muestre indiferente ante todo. Significa que una mente tiene que llegar a comprender que el enfrentamiento produce (de hecho, es) sufrimiento. Significa que una mente es capaz, por medio de la claridad, de optar por una respuesta sabia. La cuarta verdad es el programa de adiestramiento de Buda para desarrollar ese tipo de mente. El programa de adiestramiento consta de ocho partes (de ahí el noble óctuple sendero), y todas ellas están diseñadas para cultivar la ecuanimidad, el equilibrio de la mente que sostiene tanto la sabiduría natural como la inclinación natural al amor.

Mi dedicación a la práctica de la meditación está inspirada por la promesa de que es posible alcanzar este tipo de ecuanimidad. Quiero vivir mi vida de manera sabia, sin estar enfrentada a nada, siendo capaz de amar. Esto es algo que me suena completamente normal mientras escribo, pero creo que es el





objetivo fundamental de la práctica espiritual. O, en realidad, de la vida. Quiero sentirme segura y en paz y también quiero sentirme interesada y apasionadamente comprometida con el mundo.

Existe una clásica imagen budista que me suele venir a la mente —con mucha frecuencia, por cierto— para recordarme todo lo que es posible. Es la escena de Buda sentado debajo del árbol Bodhi durante la noche en la que alcanzó la iluminación, absolutamente resuelto, decidido a liberar su mente de toda confusión. Yo lo veo tal y como es descrito en los textos, adoptando su clásica postura con las piernas cruzadas, una palma de la mano apoyada hacia arriba sobre su regazo y los dedos de la otra mano tocando la tierra que se extiende ante sus ojos. Según la leyenda, Mara, la personificación del mal, llega en ese mismo momento para desbaratar sus planes. Junto a Mara se encuentran todas las fuerzas que confunden la mente. Se dice que Buda, al darse cuenta de las tentaciones que están a punto de asaltarlo, llegó a proclamar: «¡Veo tus ejércitos, Mara, y no tengo miedo!». (Me gusta mucho esta afirmación: «¡No tengo miedo!». Tal vez sea la mejor frase que podemos pronunciar, además de «Tengo todo lo que necesito». Tal vez ambas frases sean la misma.)

Visualice, si puede, el resto de la escena tal y como la describe la leyenda: las fuerzas de Mara arrojan lanzas y flechas sobre Buda y lo atormentan con imágenes aterradoras. Él permanece sentado de forma serena y ecuánime. Las lanzas y las flechas se convierten en flores a medida que entran en contacto con el campo de la benevolencia que rodea a Buda y caen sobre el suelo que se extiende bajo sus pies. Entonces, Mara le presenta una serie de tentaciones cargadas de erotismo. Su atractivo se ve difuminado por la radiante serenidad que rodea a Buda. Derrotado, Mara desaparece. Cuando asoma la primera luz de la mañana, Buda proclama su pleno entendimiento.

En esta leyenda, Buda tiene acceso a la sabiduría porque es un ser pacífico. Permanece sereno, perceptivo, y surge la sabiduría. La ecuanimidad se considera un requisito previo a la liberación. Para mí, la imagen de Buda manteniendo su ecuanimidad ante el desafío que se le presenta es en sí misma una metáfora de la liberación. Creo que la sabiduría de Buda, ya





completa tras su entendimiento de que la lucha es sufrimiento, es lo que le permite elegir la paz. Creo que su profundo entendimiento del karma, su seguridad de que las cosas suceden cuando se han cumplido las condiciones necesarias y suficientes, le permite permanecer sereno mientras se desarrollan los acontecimientos. Creo que el campo de protección que lo rodea —en esta historia, transformando unas acometidas potencialmente peligrosas en multitud de flores— es su benevolencia inquebrantable, el reflejo externo de su ecuanimidad.

Si quisiera resumir en una sola frase la imagen de Buda derrotando a Mara sería: benevolencia inquebrantable, sostenida por la sabiduría de que todo lo que no sea benevolencia resulta doloroso, que protege su mente de todas las aflicciones.

Me siento inspirada por el hecho de que Buda era un ser humano. Eso hace que me resulte posible imaginar que yo también podría cultivar la sabiduría y la benevolencia. Sé que las leyendas afirman que Buda había tenido multitud de vidas anteriores que le sirvieron de preparación para ese momento que vivió debajo del árbol Bodhi. Lejos de sentirme abatida, eso me consuela. Suelo establecer la analogía de que también debo aplicar la sabiduría que he ido acumulando a lo largo de mis experiencias pasadas a cada nueva situación que se presenta. Todos lo hacemos. Me siento inspirada al saber que se dice que Buda colocó su mano en el suelo cuando Mara apareció, en un gesto que significaba: «Tengo derecho a estar aquí». Creo que nosotros también tenemos ese derecho: el «derecho» de los seres humanos que poseen unas mentes complejas a reconocer los problemas, a elegir contener los impulsos instintivos de combatir o de huir ante una amenaza, a actuar de una manera que mantenga la paz en nuestro interior y que cree paz a nuestro alrededor. Sé que es una cualidad que debemos aprender, y que no es algo sencillo, pero el hecho de que sea una posibilidad me proporciona el aliento que aplico a mi práctica.

He elegido los tres pasos meditativos, los «pasos de adiestramiento de la mente» del noble óctuple sendero —esfuerzo adecuado, atención plena adecuada y concentración adecuada— como punto de enfoque de este libro. En los textos tradicionales, la lista de los pasos de los que consta el sendero comienza con la acción adecuada, el lenguaje adecuado y los medios de vida





adecuados, el adiestramiento de la ética que presenta nuestras relaciones con los demás como un medio de cultivar la sabiduría. La lista finaliza con el entendimiento adecuado y el pensamiento adecuado, a menudo llamado «adiestramiento de la sabiduría», que experimento en forma de un cultivo de la fe en que es posible alcanzar la paz y de la determinación necesaria para conseguirla. El esfuerzo adecuado, la atención plena adecuada y la concentración adecuada son los tres pasos intermedios del noble óctuple sendero y he llegado a considerarlos, tanto figurada como literalmente, la esencia del sendero. Todas las partes del sendero dependen las unas de las otras y todas ellas contribuyen al desarrollo de la ecuanimidad y son el sostén de la sabiduría, pero he hecho esta elección con el fin de subrayar los pasos meditativos por dos razones.

La primera razón es filosófica. He desarrollado el concepto de que la ecuanimidad de la mente es el fundamento de la sabiduría, y esa sabiduría sostiene la capacidad de la mente para responder con benevolencia. El esfuerzo, la atención plena y la concentración son los recursos internos que emplea la mente para recuperarse tras haber perdido el equilibrio y haberse sumido en la confusión con el fin de entrar en un estado de serenidad, claridad y sabiduría. No es necesario que se produzca ninguna acción externa. No es necesario que esté a nuestra disposición ningún recurso para alcanzar la sabiduría, que no está presente cuando la mente se siente confusa. El regreso a la sabiduría es una tarea interior.

La segunda razón es práctica y personal. Mi experiencia, adquirida a lo largo del tiempo, me dice que mi práctica de la meditación ha cambiado la forma de actuar de mi mente. Aunque sigo mostrándome cercana para mis amigos y mi estilo de vida es en gran medida el mismo de siempre, los hábitos de mi mente, los pensamientos y los sentimientos que genera mi mente y que sólo yo sé, son distintos. Ahora me preocupo menos. Me muestro más tolerante, realizo menos juicios, tanto sobre mi persona como sobre los demás. Y, lo que es más importante, siento que ahora tengo más capacidad para reconocer cuándo mi mente se encuentra atormentada, y cada vez estoy más dispuesta a movilizar la energía necesaria para sacarla de ese estado. La atención plena y la concentración, como remedios para





combatir la confusión, se activan automáticamente o, cuando me encuentro en momentos más difíciles, al menos son remedios razonablemente disponibles para acabar con la confusión. Todavía me siento muchas veces enojada y a veces confusa, pero ahora me recupero antes.

El esfuerzo adecuado, la práctica de la identificación de cada momento, que tiene como objetivo dirigir la atención en el punto de atención plena que haya elegido, me parece que es la práctica fundamental de los tres pasos del sendero meditativo. La considero como el héroe olvidado, o subestimado, de todo el noble óctuple sendero. Es el impulso a cambiar el rumbo de la mente mientras está cayendo (o si ya ha caído) en la confusión. Es lo que pone en marcha la conciencia de que «Estás sufriendo, cariño. Haz algo. Concéntrate. Aférrate a algo. Trata de identificar qué está sucediendo. Elige una respuesta que sea útil. ¡Ésa no es la dirección en la que quieres continuar!». Sin esta «llamada de atención», no podría suceder nada.

Aunque voy a hablar de ellos por separado, lo cierto es que el esfuerzo adecuado, la atención plena adecuada y la concentración adecuada en realidad no son tres entidades separadas. Los tres resultan fundamentales entre sí. Para ilustrar mejor este libro, algunas veces voy a relatar historias que subrayan una u otra para desarrollar una idea. Por ejemplo, a fin de demostrar cómo la concentración actúa para relajar la mente, para asentarla en un estado de serenidad con el objetivo de que el efecto de la mentalización —comprender lo que está sucediendo— pueda salir adelante, voy a presentar algunos ejemplos que acentúan algunas cualidades en particular de la concentración. Soy consciente de que, mientras hago esto, la motivación para concentrarnos necesita estar precedida por algún tipo de esfuerzo adecuado, por un intento de reemplazar un estado mental confuso y embarazoso por uno que sea más claro. De igual modo, ese momento de esfuerzo adecuado tiene que estar precedido por, al menos, la atención plena suficiente para iniciar el esfuerzo. Tal vez la fórmula sea ésta: un poco de atención plena permite desarrollar la conciencia del malestar, que conduce a la intención de acabar con dicho malestar, y ello lleva a realizar un esfuerzo; éste, a su vez, inspira la concentración, que crea cierta serenidad y que permite la existencia de más atención plena;



ésta, a su vez, proporciona más claridad y produce menos malestar; todo ello conduce a un esfuerzo mucho mayor, a una mayor concentración, a una mayor atención plena, a una mayor serenidad, y así sucesivamente, sin un principio ni un final como respuesta a la sucesión regular de problemas que se presentan en la vida. No es un error afirmar que la serenidad no se establece de una vez para siempre. La vida es una serie sucesiva de circunstancias cambiantes ante las cuales los seres humanos estamos llamados a ofrecer una respuesta. Lo que Buda nos enseñó es que podemos responder a ellas con felicidad.

En mi opinión, es importante realizar esta afirmación desde un primer momento y hablar de las tres prácticas de adiestramiento de la mente como un trío que funciona de manera conjunta, aunque relate historias que parecen presentarlas de manera individual y enseñe algunas prácticas que den a entender que haya que cultivarlas como si fueran entidades separadas. De hecho, son tres aspectos del proceso que restablece la ecuanimidad en la mente, de tal modo que la sabiduría (el poco habitual buen sentido) se restablezca, y la buena voluntad (la contraparte emocional de la sabiduría, así como la inclinación natural de la mayoría de los seres humanos) pueda florecer.

De igual modo, incluso cuando enseñe las prácticas que se cultivan por medio de la meditación, quiero subrayar, tal y como siempre hago cuando enseñe, que el esfuerzo, la atención plena y la concentración son prácticas cotidianas, que están presentes en todo momento en todos los aspectos de nuestra vida. A menudo, cuando afirmo eso, alguien me pregunta: «¿Seguro que no se pasa todo el día supervisando su respiración ni lanzando bendiciones? ¿Cómo puede trabajar? ¿Cómo puede vivir la vida?».

A esas preguntas les respondo afirmando que practicar el cien por cien del tiempo no requiere nada de tiempo. No me paso la vida siendo consciente de mi respiración ni lanzando bendiciones. Simplemente trato de no sentirme confusa y, cuando la confusión me invade, procuro hacer algo al respecto. Y sé muy bien si me siento confusa o no, advirtiéndome (siendo consciente de) mi capacidad para sentir una preocupación afectuosa. Estoy segura de que tanto a mí como a la mayoría de nosotros, cuando sentimos que, hemos establecido una conexión

afectuosa —alentando, consolando o agradeciendo—, nos invaden los placeres gemelos de la claridad y la bondad. No importa si la conexión que siento es conmigo misma o con una persona que conozco o con personas que me resultan desconocidas o, incluso, con todo el mundo. El acuciante impulso de sentir afecto es lo único que cuenta.

Por tanto, me planteo una apremiante cuestión que es mi vara para medir mi nivel de confusión. «En este momento, ¿soy capaz de sentir afecto?», en lugar de decir: «¿Me siento reconfortada?». En la vida hay muchas cosas que me desagradan. Y en respuesta a lo que considero que es desagradable, a menudo me siento angustiada o impaciente o molesta o decepcionada o afligida. Lo que trato de hacer es evitar que mi mente luche con mi experiencia, confundándose y aislándose en un estado de desesperación personal. La mente contenciosa es, por definición, confusa. No ha sido capaz de recordar que la lucha crea sufrimiento y que una respuesta llena de gracia produce claridad. Trato de evitar caer en la confusión y de permanecer en contacto con mi propio sentido de la humanidad. Cada vez que lo consigo, me relajo, observo cuáles son mis opciones, y elijo la mejor de ellas. No siempre me sentiré bien, pero al menos seré feliz.