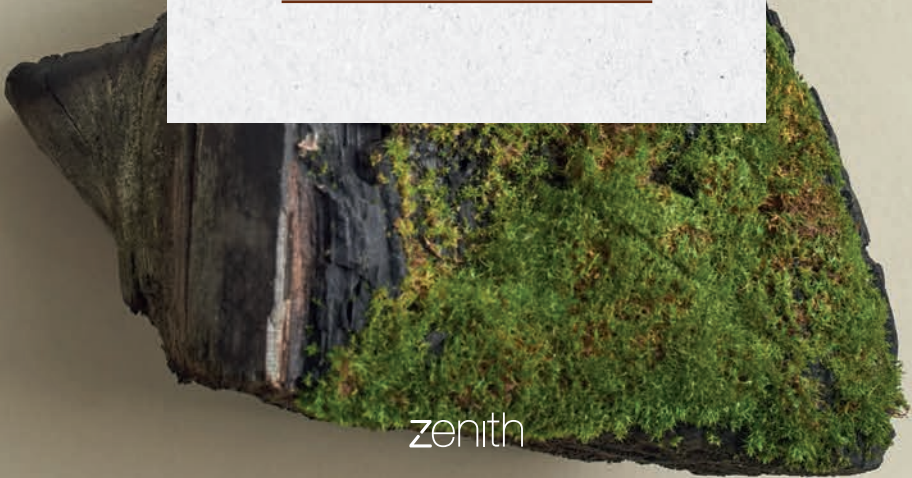




BRENDA
SHOSHANNA

— EL —
ZEN
— y —
EL ARTE
DE AMAR



zenith

BRENDA SHOSHANNA

EL ZEN Y
EL ARTE
DE AMAR

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Zen and the Art of Falling in love*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: marzo de 2009

Primera edición en esta presentación: noviembre de 2022

© Brenda Shoshanna Lukeman, 2003

Esta edición ha sido publicada en acuerdo con Lukeman Literary Management Ltd. A través de Yáñez, la cual es parte de la agencia literaria International Editors' Co. S.L.

© de la traducción, Núria Martí Girbau, 2009

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-26382-1

Depósito legal: B. 18.887-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*



Índice

Introducción	11
--------------------	----

PRIMERA PARTE EL INICIO

Capítulo 1 Descalzándote (<i>volviéndote disponible</i>)	19
Capítulo 2 Sentado sobre el cojín (<i>encontrándote a ti mismo</i>)	37
Capítulo 3 No hacer nada (<i>soltando las riendas</i>) ...	55

SEGUNDA PARTE EL ZEN EN ACCIÓN

Capítulo 4 El kinhín: meditar andando (<i>dando nuevos pasos</i>)	79
Capítulo 5 La limpieza de la casa (<i>vaciándote</i>)	101
Capítulo 6 Ser el portero (<i>estar ahí para los demás</i>)	123

El zen y el arte de amar

Capítulo 7	El arte de cocinar (<i>alimentando a los demás y a uno mismo</i>)	139
Capítulo 8	Recibiendo un bastonazo (<i>afrontar los golpes</i>)	159

TERCERA PARTE
LA PRÁCTICA ZEN AVANZADA

Capítulo 9	La sesshín: el período de práctica intensiva (<i>el desarrollo de la capacidad de resistencia</i>)	185
Capítulo 10	Resolviendo tu koan (<i>afrontar los problemas</i>)	211
Capítulo 11	El dokusán: el encuentro con el maestro (<i>el momento de tomar una vital decisión</i>)	231
Capítulo 12	Un único aliento (<i>sin separación alguna</i>)	247
Capítulo 13	El hallazgo del toro (<i>el encuentro con la persona amada</i>)	263
Acerca de la autora	281

1

Descalzándote (volviéndote disponible)

Me gustaría ofrecerte algo para ayudarte.
Pero en la escuela zen no tenemos nada.

IKKYU

Todos queremos recibir amor. Todos lo estamos buscando, buscando una relación duradera. Y, sin embargo, parece como si las relaciones fueran difíciles: difíciles de encontrar, difíciles de mantener y difíciles de gozar. Pero la verdad fundamental es que en las relaciones en sí no hay ningún problema. Nunca hay una escasez de relaciones ni de amor, porque amar es nuestro estado natural. ¿Por qué entonces no estamos enamorados todo el tiempo? ¿Qué es lo que nos priva de ese amor tan anhelado?

La respuesta habitual es que en nuestro entorno no encontramos a un hombre o a una mujer que valga la pena. Por más personas nuevas que conozcamos, no nos acaba de gustar ninguna. Sea cual sea la clase de relación que mantengamos, siempre acaba estropeándose. Al principio creíamos haber encontrado por fin la persona perfecta. Pero antes de que nos demos cuenta y a menudo sin ninguna razón aparente, los conflictos empiezan a surgir y la irritación crece. Y la alegría, el placer y la excitación, la

sensación de ser amados y apreciados que sentíamos, van desapareciendo imperceptiblemente. La mayoría de la gente no tiene idea de por qué sucede.

Algunas personas cuando tienen unas experiencias amargas o decepcionantes en el amor, a veces se cierran y deciden no volver a arriesgarse más. Se vuelven insensibles y duras, y pasan de cualquier persona nueva que conozcan.

Los desengaños amorosos son de lo más normal, son el pan de cada día. Un gran porcentaje de las personas que van a ver a un terapeuta lo hacen por alguna decepción amorosa. Al analizar la infancia de sus pacientes algunos de esos terapeutas llegan a descubrir las decepciones amorosas acaecidas en el pasado y cómo ahora sus pacientes proyectan esas sensaciones en las nuevas personas que van conociendo. Otros examinan cómo sus pacientes juzgan tanto a las personas que acaban de conocer como a sí mismos. Les enseñan a ver el amor y a hablar de él de una nueva forma y trabajan la «autoestima» de sus pacientes. Otros les enseñan nuevas habilidades interpersonales, a comunicarse mejor, a elegir una nueva pareja basándose en otros criterios, a aceptar que son responsables de sus propios defectos. El objetivo final de todos esos métodos es que los pacientes encuentren a una persona con la que se sientan felices y puedan convivir con ella. Todos esos métodos son correctos.

Pero en el fondo, desde el punto de vista psicológico, el hecho de no poder enamorarse no es en sí un síntoma de padecer alguna patología importante. En realidad, algunos pacientes incluso consiguen sentirse bien y ser unas perso-

Descalzándote

nas bastante sanas, aunque jamás lleguen a superar su desengaño amoroso. Tal vez nunca sean capaces de mantener una relación amorosa satisfactoria y primordial, pero hay muchas otras formas de mantener relaciones significativas y de llevar una vida satisfactoria, como por ejemplo, con una vida laboral productiva o con otros intereses.

¿Está la vida de alguien en juego si esa persona es incapaz de amar de verdad? Aunque algunos no lo afirmarían de una forma tan tajante, según el zen la respuesta es sí, ya que sin la capacidad de amar de verdad no podemos disfrutar del precioso sabor de esta vida.

DESCÁLZATE: UNA LECCIÓN DEL ZEN DO

El zen no consiste en estar entusiasmados por algo, sino en concentrarnos en nuestra rutina cotidiana.

SHUNRYU SUZUKI, MENTE ZEN,
MENTE DE PRINCIPIANTE

Durante el aprendizaje zen los estudiantes reciben varias instrucciones, cada una de ellas contiene la esencia del zen y ha de seguirse al pie de la letra y con diligencia. El corazón de la práctica zen consiste en desear hacerlo todo al cien por cien, considerar que nada es demasiado nimio ni demasiado importante. Al actuar así, descubrimos al cabo de poco que incluso nuestras acciones más insignificantes reflejan quién somos y afectan a toda nuestra vida.

Cuando un estudiante entra por primera vez en el *zendo* (el centro donde se enseña zen) normalmente no tiene idea de lo que va a encontrar en él. Lo primero que puede sorprenderle al abrir la puerta es el penetrante aroma a incienso, el profundo silencio, la inmaculada pulcritud, el reluciente suelo de madera o lo espacioso y vacío que aparece el lugar, con cada objeto colocado en el lugar correcto. Antes de entrar en el *zendo* la primera instrucción que recibirá es muy sencilla: «Descálzate». El recién llegado no tiene más remedio que hacerlo, pues de lo contrario no podrá acceder al *zendo*.

En la práctica zen nos volvemos vulnerables. Cuando nos descalzamos, empezamos el proceso de ir soltando nuestras defensas habituales y signos externos de valor. En el *zendo* encontramos nuestro auténtico valor, pero antes debemos abrirnos y soltar aquello a lo que nos estamos aferrando. Al hacerlo, descubrimos que aquello a lo que nos habíamos estado aferrando era lo que nos causaba los conflictos y el dolor. Y a medida que seguimos practicando, nos resulta cada vez más fácil quitarnos los zapatos y caminar, expuestos y descalzos, por el suelo de madera. Aprendemos a hacer lo que se nos pide sin titubear y a lo mejor incluso descubrimos que fue nuestra incapacidad para hacerlo en el pasado lo que contribuyó a que experimentáramos desengaños y rechazos amorosos.

El primer paso en la práctica zen consiste en no pasar por alto nada, ni siquiera nuestros zapatos. Normalmente apenas nos fijamos en el mundo en que vivimos, nos fijamos tan poco en él como en nuestros propios zapatos. Lo

damos todo por sentado. La práctica zen cambia esa actitud. A medida que vamos practicando comprendemos que todo es importante: cada instante, todo cuanto realizamos. Lo primero que hacemos al practicar zen es quitarnos los zapatos con plena atención, para apreciarlos por lo que son, por lo que nos están ofreciendo. A continuación aprendemos a dejarlos de un modo que no perturben el sereno ambiente del lugar. Los zapatos dejados de cualquier modo crean un ambiente caótico, y un ambiente caótico crea a su vez personas confundidas y enojadas. Como dijo un maestro zen:

Un recién llegado sólo entra en el zendo una vez se ha descalzado.

Son muchos los que caminan distraídos, paseando o mirando alrededor.

Un estudiante zen les llamará la atención diciéndoles:

«Prestad atención a las plantas de vuestros pies».

Los recién llegados se sorprenderán al oírlo.

«Vuestros pies son preciosos», les repetirá el estudiante zen.

«Prestadles atención al caminar».

Estar distraído o preocupado por la impresión que uno está dando a los demás no es la práctica zen, en el zendo hemos de fijarnos simplemente en nuestros propios pies. Nuestros pies son increíbles. Contienen una infinidad de terminaciones nerviosas que pueden darnos una información asombrosa sobre el lugar donde estamos, sobre nosotros mismos, nuestra vida y la dirección que hemos to-

mado. Los pies también nos ayudan muchísimo a mantener el equilibrio. Sin equilibrio y sin la información exacta, ¿cómo podría existir una relación amorosa? Sin embargo, ¿cuántos de nosotros nos tomamos el tiempo suficiente para fijarnos en nuestro equilibrio y sabiduría, en las plantas de los pies?

En cierto modo, en la enseñanza zen cada instrucción es una metáfora para toda nuestra vida, una instrucción que hay que seguir con diligencia y practicar día a día. Por el simple hecho de fijarnos en cada paso que damos, de mantenernos más atentos y presentes, ya podemos transformar nuestras relaciones.

SEMBRANDO NUEVAS SEMILLAS

En el zen se habla mucho de la causa y el efecto. Nuestra vida, nuestro karma, se consideran en él como la maduración de una cadena de semillas que hemos ido sembrando. Cuando sembramos semillas nocivas, crecen árboles enfermos. A veces esas semillas se han sembrado hace tantos años que ya ni siquiera nos acordamos, pero las condiciones están ya dispuestas, el fruto de la semilla acabará apareciendo con toda certeza. Cuando buscamos amor y no lo logramos encontrarlo, puede deberse a que el efecto de nuestro hambriento y complicado karma está madurando. Al dirigir la atención hacia uno mismo, al modo en que tratamos al mundo y, de hecho, a todas nuestras acciones, por muy importantes o insignificantes que sean, empezamos a

ocuparnos de las semillas que estamos sembrando en la actualidad. Ya no necesitaremos vagar por el mundo buscando el amor que nunca podremos tener.

LOS ESPÍRITUS FAMÉLICOS

Una persona incapaz de amar está destinada a vivir sus días como un «espíritu famélico». Los espíritus famélicos son unos seres que padecen constantemente el tormento del hambre.* Aunque sean conducidos ante mesas cubiertas de manjares y exquisiteces, por más que coman nunca se sienten satisfechos. Como no pueden saborear la comida, por más bocados que se lleven a la boca siempre siguen ansiando más comida.

Los espíritus famélicos pueden dedicarse a saltar de una relación a otra sin saber digerirla. Nunca llegan a conocer a la persona que tienen delante ni a sí mismos. Lo único que saben es que desean más y más comida. Fantasean con la idea de que otra persona, la persona perfecta, está a punto de llegar. Algunos parecen ser capaces de amar, pero en realidad sólo intentan seducir y jugar con las personas que encuentran. En cuanto su pareja les pide amor, la rechazan. Disfrutan negándole el amor porque eso les da la sensación de tener el control, creen que su pareja al vivir esa extraña experiencia del amor no podrá controlarlos nunca.

* Según la tradición budista, son unas entidades que tienen el vientre enorme pero la boca diminuta como un ojo de aguja. (N. de la T.)

Los espíritus famélicos son aquellas personas que al entrar en un recinto enorme repleto de solteros dicen enseguida: «Esta noche no hay nadie». No pueden experimentar lo que la vida les ofrece ni sentirse satisfechos con ello. Y en cuanto a mantener una relación amorosa, se dedican a dar vueltas y más vueltas en el tiovivo intentando hacerse con la alianza de oro que nunca podrán obtener o, si la consiguen, descubren pronto horrorizados que no era de oro sino de latón.

Esta situación les resulta agotadora y deprimente, y hace además que se sientan muy tristes. Incluso cuando salen con alguien que aman están obsesionados por la idea de que su media naranja se encuentra en algún otro lugar esperándoles. Su dolorosa aflicción, la cual se ha vuelto muy común, puede remediarse a través de la práctica zen, porque en ella nos enseñan a estar plenamente presentes a cada momento, a no correr de aquí para allá.

EN BUSCA DE UN SUEÑO

Rachel, una atractiva soltera de treinta y tres años, salía constantemente con nuevos hombres buscando un amor que le satisficiera. Por más bien que fueran las cosas al principio, sus relaciones acababan rompiéndose. Aunque hacía todo lo posible por ser encantadora y agradable, la mayor parte de las veces los hombres se volvían indiferentes y acababan aburriéndola o irritándola. Rachel al final descubría algún defecto en ellos y poco después decidía

que ya nada de lo que hicieran le gustaba o complacía. Ni uno de ellos se parecía a la idea de pareja que tenía y buscaba. Al cabo de poco se enojaba por el tiempo y la energía que había perdido con esos novios y buscaba una forma de escapar de aquella relación.

Al esfumarse la excitación y las altas expectativas que tenía al principio, esas continuas decepciones amorosas no sólo la habían dejado agotada, sino que además estaban empezando a deprimirle cada vez más. Muchos días incluso se descubría preguntándose si algún día lograría encontrar el amor. Sentía que todas esas relaciones la habían dejado peor que antes. Le habían hecho sentir más vacía y sola si cabe. Al cabo de poco empezó a preguntarse si no tendría ella algún problema.

Rachel era incapaz de conocer realmente a la persona con la que salía o de estar con ella. Tenía en su cabeza demasiados sueños y expectativas de cómo había de ser su pareja. Los hombres, al captarlo, se alejaban. Rachel en vez de ver que en parte lo estaba provocando ella, de comprender que estaba persiguiendo un sueño, se dedicaba a juzgarlos y a echarles las culpas de todo. No era de extrañar que sus relaciones nunca llegaran a satisfacerla. Tenía aún que asimilar la maravillosa enseñanza zen que dice:

Abandona de una vez los elogios y las críticas.

Cuando Rachel empiece a practicar zen, se concentrará en lo que tenga delante y no se le permitirá que su mente se deje llevar por fantasías pasajeras. También aprenderá

a hacer lo que sea necesario, en vez de llevar una vida en la que sus deseos personales sean lo primordial. Rachel descubrirá que en realidad ha sido eso lo que le ha impedido disfrutar de las relaciones, comprender exactamente con quién estaba saliendo y cómo había de respetar y recibir a su pareja. Poco a poco irá abandonando sus exigencias y juicios, y en el proceso se irá liberando.

Cuando Rachel aprenda a descalzarse con cuidado y a concentrarse en cada paso que dé, habrá dejado atrás sus defensas y limitaciones y descubrirá que todo cuanto hacemos no sólo nos afecta a nosotros mismos, sino también a los demás. A lo mejor incluso se pregunte qué es lo que había estado ofreciendo a los hombres con los que salía. Aunque aún no se haya dado cuenta, ha estado rechazando a un novio tras otro, descartándolos a todos despreocupadamente. Hay muchas razones por las que el amor no progresa en nuestra vida, y una mente complicada y exigente es una de ellas.

CONSEGUIR LO QUE QUEREMOS

Al entrar en el zendo llevamos a su interior todo lo que somos en la vida. Cuando entramos por primera vez tal vez esperemos conseguir de inmediato lo que deseamos o alcanzar rápidamente la Iluminación, creyendo que entonces todo nos irá bien como por arte de magia, que será exactamente como queremos. Pero nada hay más alejado de la realidad.

Descalzándote

Hemos sido programados para creer que si conseguimos lo que queremos habremos triunfado. Deseamos vivir situaciones excitantes, experimentar cambios, placeres, estímulos, buenos amigos, elogios y conversaciones agradables. Queremos regresar a casa sintiendo que hemos actuado maravillosamente y que los demás nos respetan y aprecian por ello. En las relaciones amorosas también queremos lo mismo. Pero a medida que seguimos practicando el zen, aprendemos a transformar por completo nuestros deseos egoístas y negativos. De hecho, después de descalzarnos, una de las primeras cosas que hemos de aprender es a afrontar la situación de no obtener aquello que deseamos.

LA RAÍZ DE NUESTRO DOLOR

El zen nos enseña a no quedar enredados en las zarzas de la confusión que nos empujan a rechazar el amor, nos enseña a llegar hasta la raíz de la enfermedad y a arrancar de cuajo el árbol enfermo. Una vez arrancada la raíz, el dolor y la confusión no pueden ya seguir brotando. Ahora hay espacio para que crezca un árbol nuevo, uno que nos dé unos frutos nutritivos y deliciosos. Al crecer de una raíz sana, las personas que inicien una «buena relación» descubrirán que ésta no desaparece al cabo de un tiempo. No necesitarán ir corriendo a ver a un terapeuta para preguntarle por qué el amor se ha esfumado o qué problema tienen ellos o su pareja. Al fin comprenden que ni ellos ni su pa-

reja tenían ningún problema. De pronto ya no existe problema alguno.

Hasta que no lo comprendamos, seguiremos buscando fuera aquello que creemos necesitar. Buscamos la felicidad, la comodidad, el valor y el significado de la vida en el mundo exterior porque creemos que es allí donde la felicidad se encuentra. Queremos agarrar un buen puñado sin dejar que se nos escape de las manos.

Pero si el mundo exterior está cambiando constantemente, ¿cómo podemos evitar que la felicidad se nos escape de las manos? Cuando observamos con más atención lo que aferramos en ellas, vemos que nunca es lo que habíamos imaginado, que no es tan hermoso ni tan horrible como creíamos. Las situaciones del mundo exterior surgen y desaparecen, están cambiando constantemente. Intentar encontrar la satisfacción y la estabilidad en un mundo cambiante sólo nos producirá decepciones y sufrimiento.

A veces cuando buscamos «en el exterior» a alguien a quien amar, vivimos una experiencia excitante, pero tanto la persona como los sentimientos que teníamos hacia ella acaban cambiando inevitablemente, así ha de ser. Cuando esto ocurre lo interpretamos como un fracaso, pero en el verdadero amor el fracaso no existe.

En cuanto Rachel empieza a practicar, habrá empezado el proceso de recuperar sus energías dispersas, de descubrir cómo salir de las trampas que se había creado y enamorarse de verdad. A medida que se vaya quitando los zapatos con plena atención, que controle su confundida mente, que

escuche lo que se le pide que haga y respete las necesidades y los deseos de los demás, empezará a hacerse responsable de los efectos que sus acciones ejercen sobre los demás. Al cabo de poco comprenderá cómo había estado invitando o rechazando el amor. Y a medida que lo vaya haciendo, estará sembrando nuevas semillas de las que inevitablemente brotarán nuevas flores. Comprender qué es tanto el amor como la práctica zen, y en qué consiste tener una mente fresca de principiante, exige muchos años. Este proceso requiere paciencia. Pero sin paciencia no conseguiremos nada. Aprender a ser pacientes es la esencia de nuestra capacidad de amar.

Cuando juzgamos a una persona rápidamente y la descartamos porque no coincide con la idea que de ella teníamos, estamos limitando nuestra capacidad para encontrar amor. Cuando tenemos, en cambio, la paciencia de esperar a que con el paso del tiempo esa persona se vaya mostrando tal como es, tendremos muchas sorpresas y estaremos aumentando el círculo de personas que entran en nuestra vida.

En una línea similar, cuando mantenemos una relación que aunque había empezado maravillosamente está pasando por un momento difícil, hemos de comprender que ése es el curso natural de muchas relaciones y que ello no significa que haya llegado el momento de ponerle fin. Si tienes la suficiente paciencia como para esperar a que las agitadas aguas vuelvan a su cauce, veréis claramente los dos lo que está ocurriendo.

CULTIVAR LA PACIENCIA

El amor sin paciencia es como una sopa sin líquido, resulta imposible de tomar. Incluso podría decirse que la paciencia es el mismo amor. En el acelerado y exigente mundo en que Rachel vive, la paciencia ha decaído. Ella nunca se ha dedicado a cultivarla. En cuanto se ha enojado con su pareja, ha huido de la relación porque no toleraba el vacío que sentía ni el que captaba en su novio.

Pero la paciencia es necesaria para que la flor del amor crezca. Para que una persona se sienta a gusto en una relación y se muestre tal como es ha de pasar mucho tiempo. Y también hay que tener paciencia para ser capaz de esperarla, de confiar en ella y de sentir que te importa de verdad.

Los espíritus famélicos tienen, sin embargo, un verdadero problema con la paciencia. Al estar hambrientos de comida y amor, suelen agarrar lo primero que encuentran para sentirse satisfechos. Algunos ni siquiera saben diferenciar la comida de la basura, mientras les llene momentáneamente se tragan cualquier cosa. Actúan empujados por esa sensación de insoportable vacío. A través del zen Rachel aprenderá a esperar y a diferenciar la comida vacía de la comida realmente nutritiva sin que nadie le enseñe a hacerlo. No recibirá ninguna instrucción prefabricada, tendrá que lidiar con las experiencias de su vida directamente, saborearlas, digerirlas y descubrir qué es lo que significan para ella.

La práctica zen se basa en contradicciones y paradojas. Mientras los estudiantes soportan privaciones y otras difi-

Descalzándote

cultades, su mente se va volviendo cálida, clara y flexible. Acaban comprendiendo que si no están dispuestos a perseverar y practicar, no les ocurrirá nada real. La vida y el amor pasan en un segundo y, sin embargo, estar preparados para recibirlos requiere tiempo.

Pasaderas que conducen al amor *El cultivo de la atención*

Puedes hacer estos ejercicios cada día, cada hora, cada mes o cada año. Depende de ti. No los conviertas en algo estresante. Haz que sea una práctica renovadora y placentera.

1. DESCÁLZATE

Quítate los zapatos con cuidado, siendo consciente de ello y prestando una gran atención. Déjalos el uno al lado del otro en el lugar adecuado. Al hacerlo sé consciente de ti y de los zapatos. Ve manteniendo día a día una relación con ellos. Valóralos y cuidalos. Observa la sensación que te producen al volver a ponértelos al levantarte por la mañana. La práctica de estar atento te ayudará a empezar el proceso de abrirte.

2. FÍJATE EN LAS COSAS QUE TE RODEAN

Dedica un tiempo a ver de qué te has de ocupar. ¿Es una planta sedienta de tu casa? ¿Has pagado todas las facturas? ¿Has contestado todas las cartas, hay alguien que esté es-

perando que le devuelvas una llamada? Advierte todas esas cosas y tu deseo —o tu falta de deseo— de llevar a cabo lo que es necesario hacer.

3. OBSERVA TUS RELACIONES ANTERIORES

Observa durante un tiempo tus relaciones anteriores. Límitate a observarlas. No te culpes a ti ni a nadie por lo que ocurrió. Con la mente en calma observa simplemente a las personas, los lugares y los acontecimientos que formaron parte de esa relación. Escribe lo que vayas descubriendo. Déjalo tal como ocurrió. Durante los días siguientes intenta ver si lo que te ocurrió en tus relaciones anteriores está surgiendo de nuevo en la actual. No saques ninguna conclusión. Observa sólo tus pautas de conducta como si estuvieras contemplando un arco iris en el cielo.

Este proceso de observar, advertir y prestar atención es muy poderoso. Es el corazón del zen. Como estamos la mayor parte del día rodeados de la espesa niebla de las distracciones, las ensoñaciones y el resentimiento, para nosotros puede ser toda una sorpresa ver que nuestra afectuosa atención crea el espacio para que brille el sol de la claridad.

4. LA PERSONA QUE TIENES AL LADO

Observa a la persona que ahora tienes al lado, sea quien sea. Advierte de qué forma la rechazas. Deja de hacerlo por un momento. Sé consciente de lo que te está o no te está ofreciendo. Intenta permanecer junto a ella siendo tal como sois. Manténte así durante un rato y acéptala tal como es.

Descalzándote

Haz lo mismo mañana con otra persona. Mientras esperamos a que aparezca la persona «perfecta», estamos descartando a muchas otras que nos rodean.

A veces tenemos el poder de decir sí a la vida. Entonces nos llenamos de paz y nos sentimos completos.

RALPH WALDO EMERSON