

Red Transpersonal

“El sabio no hace nada
y nada dejar sin hacer”

CAPÍTULO 10





“El sabio no hace nada y nada dejar sin hacer”

La sabia clave de la *no acción* puede resultarnos extraña en nuestra hiperactiva cultura. Nadie ignora que el actual modelo nos impele a producir sin descanso, bajo amenaza de exclusión y miseria. No es de extrañar que sintamos inseguridad ante la incertidumbre de un mundo que se acelera. A poco que decidimos detenernos y pensar qué queremos de la vida, emergen flecos de ansiedad y prisa. El hacer pausas y respirar consciente suele abrir la puerta de ese sótano en el que los dragones más íntimos nos acechan.

En estas pausas de silencio nos hacemos amigos de nuestro *yo persona*. Son momentos de observación de este *ego dualista y separado* que, a poco que bajamos la guardia, nos hipnotiza y arrebatada la *unidad fluida*. Cuando nos creemos ser este *yo*, la aventura del vivir pareciera haberse convertido en una huida hacia delante en nombre de la supervivencia. Creernos ser el *yo persona* es olvidarnos de que el espíritu compasivo, inspirado por nuestra *identidad profunda*, es alegría verdadera.

Conforme salimos de la identificación con las ideas, anhelamos la vida sencilla y ajena a las prisas. Comprendemos que la salud anímica culmina por habitarlos en la *ahoridad de la presencia*. Saboreamos entonces la sencillez que nos vacía de ambiciones y temores, y despedimos al virus de la desconfianza. Llega un día en el que soltamos el drama y aceptamos *lo que hay*, sabiendo que todo lo que nos sucede es como “un río de estados mentales” que discurren en la impermanencia.



**“El sabio no hace nada
y nada dejar sin hacer”**

La exigencia de la agenda, una amenaza superficial

Muchas personas se sienten estresadas por las amenazas de la agenda. Ante tan generalizado sentimiento, uno se pregunta: *¿Qué ha pasado en esta sociedad en la que se ha cronificado el esfuerzo y la exigencia?*

El modelo mundial ha proporcionado mayor bienestar tecnológico, aunque a cambio ha nublado la serenidad del alma. El *darse cuenta* del propio agobio ya es, en sí mismo, una espoleta que desencadena ansiolíticos en la tormenta. Al devenir conscientes, colocamos a nuestro *yo mental* en el “piso inferior de la casa”. Entonces, la mente pasa de ser la dueña y señora, a ser tratada como una leal servidora.

Nadie quiere ser excluido por fracasar, por no servir o no dar la talla. Al parecer, nos cuesta atravesar el miedo a ser despreciados en el “escenario social” que nos evalúa. El *arte de la conciencia* está en afrontar la amenaza, al igual que surfeamos la ola.

Es duro reconocer que, por asegurar la propia reputación, llegamos a negar los valores profundos, o a disfrazar la verdad antes que devaluar nuestra pequeña fama. Nos amenaza el miedo a la pérdida del trabajo y el temor a ser objeto de críticas. En ese meollo, caminar por el *sendero medio* es la medicina: moderar nuestro orgullo en la subida y sostenernos con confianza en la bajada.



**“El sabio no hace nada
y nada dejar sin hacer”**

La sencillez como camino

Cada día se valora más la sencillez que emana de una mente serena. Apreciamos también el arte de la *medida justa* y aprendemos a relativizar los éxitos y sus promesas. Un día, de pronto, descubrimos que todo lo que sucede es la mejor opción de la vida. ¡Qué alivio! Podemos ya fluir en la fuerza creativa del gran río y navegar en *estado de presencia*.

Al aceptar las cosas tal cual llegan, comprendemos que el sujeto de todo lo que ocurre no es otro que la Vida misma. Sucede, entonces, que la confianza nos visita y nos abrimos al cambio dejando ir resistencias. Nuestro camino se transforma en una ruta despejada que “desinfla” el *pequeño yo*, tan henchido de arrogancia. Nos hemos vaciado de la fatigosa carrera para lograr que se nos reconozca y quiera. No tardamos en comprender que la identificación con el *yo persona* es causa de todos los problemas. Esta comprensión enciende la mecha de una “bomba liberadora”: la mirada interna en *atención sostenida* detecta exageraciones y considera a los “obstáculos” tan sólo como un juego de ideas. No tardamos entonces en apreciar el flujo natural de las cosas desde una íntima quietud contemplativa.



**“El sabio no hace nada
y nada dejar sin hacer”**

Dos pilares: esperar y mirar

Cuando somos capaces de detenernos y observar, somos a la vez actores y espectadores de la comedia. Devenir conscientes de las inevitables pérdidas del camino neutraliza el miedo por el que nos amurallamos de resistencias; a su vez, el darse cuenta de que *nuestra parte que piensa* es tan sólo una herramienta, nos permite vivir desde muy adentro, sin esfuerzo ni fatiga.

La fuente del sufrimiento está en las corazas que forjamos ante “la cuota de dolor” que nos toca en la travesía. Se trata, entonces, de atravesarlas para dejar que el torrente de vida traiga renovación y aventura. Vemos con claridad que gran parte de las acciones cotidianas de nuestro *ego* están destinadas a juzgar, dramatizar y poner barreras; constatamos que la queja y la resistencia por sistema, en lugar de ayudar, debilitan.

Desde la *inteligencia transpersonal* comprendemos que todo ocurre por *acción de la vida* y que las cosas *simplemente suceden*, incluidas las resistencias al cambio que nuestro *ego* “fabrica”. Los hechos son neutros, aquello que los convierte en calamidades o bendiciones son las interpretaciones y etiquetas que elaboran nuestros “programas”. *El hacer sin hacer* –*Wu Wei*– señala a la quietud interior, es decir, al *arte de vivirnos en el ahora* sin juicios ni tensiones añadidas.



**“El sabio no hace nada
y nada dejar sin hacer”**

La puerta de salida

La clave está en convertir cualquier amenaza en un nuevo desafío de la escalada. Ello supone trabajar sobre uno mismo, en vez de tratar de transformar la montaña. La presión y el cansancio de una madre no se resuelve regalando su bebé a otra persona. Tampoco un profesional con la agenda desbordada resuelve su cansancio abandonando la responsabilidad o proyectando en otros su tensión y rabia. De no aprender a aceptar y fluir, podemos vivir en interminable agonía.

El punto de partida para gestionar el estrés no está en el mundo exterior, como tampoco en recetas en base a pastillas, copas y sonrisas. Habrá que ir al nudo de la cuestión: —¿*Quién o qué soy?*?— y, desde el impulso de la pregunta, dejarse inundar por el silencio fértil como única respuesta. Más tarde, volveremos al mundo y haremos lo que en cada momento toca, sabiendo que “todo encaja” desde la esencia.

La raza humana anhela un cambio profundo para *salir de la rueda*. El salto evolutivo que esta salida conlleva sucede en dos etapas: la primera actúa sobre el trabajo psicológico para unificar el *nivel persona*, reconociendo y aceptando la propia *sombra*. Tal unificación da paso a una segunda etapa, en la que se abre la puerta a la identidad transpersonal sin fronteras.



**“El sabio no hace nada
y nada dejar sin hacer”**

Más tarde, lo que siempre fuimos, somos y seremos en el
ahora nos encuentra.

