



Carta 11, Despertar el sentir¹

Cartas a Vanessa

Jeremy W. Hayward

Querida Vanessa,

Hasta este momento, te he dicho bastante en estas cartas acerca de las personas que descubrieron la práctica de la atención y el darse cuenta. Te puedes preguntar Vanessa, cuál es el *punto* de la práctica de meditación sentada o de cualquier práctica espiritual (no todas las prácticas llamadas espirituales tienen necesariamente el mismo punto. No se trata de que uno se convierta en la copia de alguien, de Buddha o de Jesús, o en uno de los muchos maestros que hay por ahí, o la de tu psicoterapeuta (sé que no tienes un terapeuta, pero muchas personas sí lo tienen). El punto es ser tan genuino y tan completo como eres, y luego de una manera genuina ser capaz de ayudar a los demás.

¿Pero qué *significa* ser de una manera genuina? ¿Quiénes somos? ¿Quién soy yo? ¿Soy esencialmente un individuo aislado, separado? Si, en ocasiones nos sentimos aislados y solos. ¿Pero no podría mi “yo” participar de una sensación más amplia de ser?

Constante sentimos una barrera entre nosotros y los demás, entre “dentro” y “afuera”. Y creemos, y lo sentimos de manera profunda, que esta barrera es real. Esa barrera y la sensación de que es real, de manera constante distorsiona el como experimentamos el mundo. Esa barrera en ocasiones se le llama ego. Pero ese término es un poco confuso porque se usa de manera distinta en circunstancias diferentes. De modo que llamaré “capullo” a la barrera que colocamos entre nosotros y el mundo.

En las tres cartas anteriores te escribí acerca de cómo nuestro cuerpo-mente danza con cualquier cosa que esté afuera de ella, para crear el mundo en que vivimos. Y te mostré como nuestros sentidos y mente, de manera continua trata de controlar lo que experimentamos – percibimos lo que esperamos o deseamos percibir y generalmente se las arreglan para dejar al resto fuera. De esta manera, la danza de nuestra mente-cuerpo, nuestro “yo” y su “afuera” crea la sensación constante de un mundo conocido. Y cada vez que algo desconocido penetra nuestra percepción, sentimos que es “extraño” o “espeluznante”. Todo lo extraño nos altera o nos asusta, aunque también puede despertarnos. Este noble pero inútil esfuerzo de la percepción de nuestro cuerpo-mente para crear de manera continua un mundo cómodo, familiar es como se mantiene el capullo. En el mundo conocido nos sentimos acogidos y auto-contenidos.

A través de la práctica de la atención y darse cuenta, comienzas a experimentar de manera directa que el capullo no es una barrera *incuestionable*. El capullo no es una cosa real, sólida. Es una fabricación relativamente útil que tu cuerpo-mente crea para permitirte que funciones en el mundo de fantasía de las cosas.

Pero como ya debes saber ahora, tu percepción del mundo de afuera, el mundo de los demás, es una danza creativa. Y el capullo no es nada menos que parte de esta danza. Esto es lo que he estado mostrando en estas cartas. ¡Tú y tu mundo! Ambos pueden bailar juntos como si fueran uno, y no necesitas mantener la separación, absoluta, imaginaria entre ellos y lo que usualmente sentimos *todo* el tiempo.

¹ 1997.



Lo que estoy escribiendo aquí es bastante simple, no es para nada exótico. Por ejemplo, cuando miramos una película o leemos un libro, y uno de los personajes te atrapa de verdad, ¿no te olvidas a veces de que hay una Vanessa? Te conviertes en el personaje, sientes las emociones del personaje tal como si tú fueras ella. O a veces, cuando descansas en el sofá con nuestra pequeña perrita Sernyi, en ocasiones te sientes tan unida con ella que sabes lo que está sintiendo. Es lo mismo que ocurre cuando la gente se ama, a veces sienten que sus conciencias son una. Y el amor, ese tipo de amor que se llama empatía, o sentir con el otro, es la manera de disolver el capullo, la barrera entre tú y los otros.

Si no sentimos de manera personal, la forma en que nuestros prejuicios, interpretaciones y emociones influyen en la manera que construimos el mundo, simplemente nos atrapamos en el Mundo-Muerto. Nuestros prejuicios, interpretaciones, supuestos, reacciones emocionales y todo lo demás, *fabrican* el capullo, en tanto no los vemos. Pero si los vemos, el capullo se disolverá por sí solo.

A medida que el capullo se disuelve, una nueva cualidad, o nivel, de percepción comienza a despertar en nosotros. Esta es la percepción que he llamado “sentir” en las cartas previas.

Por *sentir* no quiero decir emociones duras como la ira, celos, pánico o de saturación. El sentir del que hablo no es en absoluto lo mismo que la emocionalidad. El nivel de sentir del que estoy escribiendo, es más sutil, más tierno y receptivo a su mundo.

La poco simple palabra “*sentir-con*” podría ser mejor, o incluso podría ser “*empatía*” o “*compasión*”, y ambas significan literalmente lo mismo “*sentir-con*”. Pero esas palabras suenan tan gloriosas que tendemos a asociarlas con santos, o con religión, o con otra cosa con la cual no nos sentimos muy conectados.

“Sentir-conciencia” podría ser otra manera de decirlo, porque de lo que estoy hablando es lo que sucede cuando nuestro sentir se asocia con nuestra inteligencia, o nuestra conciencia. Nuestra conciencia despierta nuestro sentir a una completa cualidad nueva, quizás algo parecido a un nuevo órgano de los sentidos.

Podría decir “amor”. El amor real es la conciencia y el afecto que sabe de las cosas tal cual son, y se siente uno con las cosas, y se preocupa de verdad por las otras. Con esa cualidad de amor, puedes amar cualquier cosa. Podría ser un pedazo de corteza de un árbol, un insecto, un pedazo de fierro u otro ser humano. Pero el “*amor*” está envuelto con romanticismo, sentimentalismo, religiosidad piadosa, sexo y toda la superficialidad emocional de las películas, que es difícil volver a usar la palabra para algo genuino. El amor real a veces, se puede sentir crudo y puede llegar a tu corazón como una navaja. Cuando el sol derrite la nieve, el hielo puede encontrarlo bastante doloroso.

Pero lo que estoy tratando de decir, es real y muy simple y no quiero convertirlo en algo muy complicado al presentar nuevas palabras o viejos términos que ya no funcionan. Así es que simplemente voy a decir “sentir” y en ocasiones diré algunas de las otras palabras, solo para recordarnos que lo que estamos hablando no es el tipo de sentir con el que se atormenta nuestra mente aferradora, sino que el sentir que ha despertado.

Te darás cuenta que al hablar de sentir, dije en otras cartas: “No *tenemos* que sentir algo simplemente en términos de que si me gusta o no. Podemos sentir las cualidades de las cosas simplemente como son...pero usualmente no lo hacemos. Sentimos nuestro gusto o disgusto mucho más que las cualidades mismas de las cosas.”



Lo forma normal de sentir es decir “me gusta” o “no me gusta”, “él me gusta” o “ella no me gusta”. Interpretamos nuestro mundo como amigos y enemigos de manera inconsciente, lo que es agradable y lo que es repugnante desde el punto de la barrera o del “yo”. En lugar de eso, cuando el capullo comienza a disolverse, o al menos a tener unos agujeros, nuestro sentir se convierte en la respuesta directa a la energía del mundo tal cual es.

Resuenas con el mundo. O lo podríamos decir también, que el mundo resuena en ti, ya que en ese momento no hay barrera entre “tú” y “el mundo”. Esta resonancia es sentir, o sentir-con o sentir-conciencia. Esto es precisamente lo que es la resonancia, algo que siente con algo más. Una guitarra siente-con otra cuando ambas están afinadas y tocas una nota en una de ellas.

Podríamos decir en una frase que todo el proceso de limpiar completamente el capullo hasta el nivel de “sentir” es: “unir mente y cuerpo”. Pero en verdad, es más preciso decir “darme cuenta que el cuerpo y la mente son uno”.

Nuestra cultura colectiva cree profundamente que nuestra mente está separada de nuestro cuerpo. Se supone que nuestra mente es racional, capaz del pensamiento, de la razón del conocimiento. (Nuestra mente también puede ser irracional, soñadora, imaginativa pero eso no se valora tanto como la parte lógica, que en lo central, no está entrenada). Obtenemos el pedazo racional de nuestras mentes sentándonos en sillas duras, en piezas mal ventiladas, horas tras horas, año tras año. La única manera de hacerlo es ignorar las necesidades de nuestro cuerpo. No tengo necesidad de repetirte esto Vanessa.