

EL *Libro* DEL
DESPERTAR

CONSIGUE LA VIDA QUE DESEAS
ESTANDO PRESENTE
EN LA VIDA QUE YA TIENES



M A R K N E P O



EL LIBRO DEL DESPERTAR

CONSIGUE LA VIDA QUE DESEAS
ESTANDO PRESENTE
EN LA VIDA QUE YA TIENES

MARK NEPO





ÍNDICE

Una invitación.....	11
Prólogo	13
Enero	15
Febrero	57
Marzo	97
Abril	139
Mayo	179
Junio	219
Julio	259
Agosto	297
Septiembre	337
Octubre	377
Noviembre	419
Diciembre	457
Agradecimientos	497
Reconocimiento de los derechos de autor	499
Acerca del autor	503

La sabiduría es una corriente viva, no un icono conservado en un museo. Sólo cuando encontramos el manantial de la sabiduría en nuestra propia vida puede fluir hacia futuras generaciones.

THICH NHAT HANH



UNA INVITACIÓN

Este libro está pensado para que resulte útil, para ser un compañero, un amigo del alma. Es un libro de despertares. Para escribir esto he tenido que vivirlo. Esta obra me ha dado la oportunidad de reunir y de compartir a los prudentes maestros que he conocido a lo largo de mi vida. El proceso de desenterrar y dar forma a estos comentarios me ha ayudado a aunar más mi vida interna con mi vida externa. Me ha ayudado a conocer y usar mi corazón. Me ha hecho más completo. Espero que pueda ser una herramienta semejante para ti.

Reunir en este libro las ideas que han ilustrado mi entendimiento ha sido como encontrar trocitos de piedra que brillasen en el camino. Me he detenido a reflexionar sobre ellas, a aprender de ellas, y después las he puesto a buen recaudo y he continuado. Después de dos años, me sorprendo dejando caer mi bolsa de piedrecitas para ver lo que he hallado. Las que han brillado a lo largo del camino son las que constituyen este libro.

En esencia, todos estos comentarios hablan sobre el espíritu y la amistad, sobre nuestra constante necesidad de conservar la vitalidad y de estar enamorados de la vida, por más dificultades que encontremos. Todas las canciones aquí contenidas proceden de múltiples tradiciones, de muchas experiencias, de muchas voces hermosas y honestas, y todas cantan el dolor, la maravilla y el misterio del amor.

Me sentí atraído hacia ello porque soy poeta; anhelaba una forma de expresión que pudiera ser tan útil como una cuchara, y, como superviviente de cáncer, estos diarios se han convertido en alimento interior. A lo largo de los últimos veinticinco años el diario ha venido respondiendo a una necesidad colectiva y se ha convertido en el soneto

espiritual de nuestra época, un robusto contenedor de pequeñas dosis de lo que realmente es importante.

Lo único que puedo pedir a este trabajo es que te empape como el mar empapa una roca situada en medio de la playa, que te sorprenda y refresque, que te haga brillar y por un momento te permita sentirte más tranquilo e indulgente.

Mi esperanza profunda es que algo de lo contenido en estas páginas te ayude a vivir, a amar y a encontrar tu camino hacia la alegría.

MARK



PRÓLOGO

A cargo de Wayne Muller, autor de *How Then Shall We Live*

Una de las alegrías más dulces de mi vida es oír a Mark Nepo leer sus poesías. Tienen un aire de aventura muy tangible. Mark siempre logra sorprenderme cuando, desenvolviendo el cofre del tesoro, mostrando cuidadosamente un simple momento, revela los milagros más extraordinarios. Cuando lee en público, oyes a la gente respirar hondo reconociendo algo profundo y verdadero, algo conocido pero olvidado o pasado por alto. Mark lo ve, nos lo recuerda y nos lo devuelve. Acabamos sintiendo gratitud por haber vuelto a despertar a algo verdaderamente precioso.

Nuestra vida está hecha de días. Sólo en los días de nuestra vida encontramos paz, alegría y curación. Hay mil pequeños milagros que salpican nuestras jornadas, y Mark Nepo es un estudiante de lo milagroso. Alquimista de lo ordinario, nos invita a ver, saborear, tocar, danzar y sentir nuestro camino hacia el corazón de la vida.

Así como la vida está hecha de días, nosotros estamos hechos de momentos. Una vida bien vivida está firmemente plantada en el dulce suelo de los momentos. Y Mark Nepo es el jardinero de este suelo; planta semillas de gracia que sólo crecen en el suelo de la atención amorosa, del tiempo consciente. Recibimos las mayores bendiciones de la vida cuando nos enamoramos de estos momentos, y Mark nos muestra cómo enamorarnos profundamente y abandonarnos.

Mark tuvo cáncer, y eso le despertó. Su descenso a la enfermedad hizo que pusiera en las cosas una atención asombrosa. Ahora nos invita a usar sus ojos y su corazón para ver y sentir cuán despiertos podemos sentirnos por el hecho de estar vivos. Habiendo sobrevivido al cáncer,

Mark sabe mirar con los ojos de la persona moribunda que siente agradecimiento por el simple hecho de respirar. Pero, más que agradecimiento, él nos aporta sabiduría, claridad, bondad y un entusiasmo apasionado por chupar el tuétano de los momentos, de los huesos del tiempo.

Si suspiras por vivir así, Mark es tu guía.

Cuando Mark acabó la ronda final de quimioterapia que le ayudó a curarse del cáncer, se levantó temprano, se preparó un zumo de naranja y puso el vaso en la mesa, delante de él. Después esperó, reflexionando sobre las promesas del día, hasta que el sol se elevó sobre los árboles que se divisan desde su ventana. En ese momento, según me dijo, la luz del sol atravesó el zumo, «difuminándolo en una luz naranja, cristalina», y en ese momento se lo llevó a los labios.

La mayoría de los sacramentos son actos de una simplicidad asombrosa: una simple oración, un sorbo de vino y un pedazo de pan, una simple respiración en la meditación, unas gotas de agua sobre la frente, un intercambio de anillos, una palabra bondadosa, una bendición. Cualquiera de estos actos, realizado en un momento de plena atención, puede abrir las puertas de nuestra percepción espiritual, nutrirnos y deleitarnos.

Este es un libro de sacramentos; es el generoso regalo de Mark para nosotros, un banquete de milagros hecho del material de los días, de las riquezas comunes de la vida humana. Tómate tu tiempo para saborear cada página. Sobre todo, déjate sorprender. Es posible que la vida ya sea más milagrosa de lo que puedas haber imaginado.



I DE ENERO

Precioso nacimiento humano

Todas las cosas que existen nosotros las respiramos, las despertamos y las convertimos en canción.

Hay un precepto budista que nos pide que seamos conscientes de lo raro que es encontrarnos en una forma humana sobre la Tierra. Se trata de una preciosa visión de la vida que nos ofrece la oportunidad de sentir un enorme aprecio por el hecho de estar aquí como espíritus individuales, llenos de conciencia, bebiendo agua y cortando leña.

Nos pide que miremos a nuestro alrededor, a la hormiga y al antílope, al gusano y a la mariposa, al perro y al toro castrado, al halcón y al tigre salvaje y solitario, al roble de cien años y al mar de mil años. Nos pide que entendamos que ninguna otra forma de vida tiene la conciencia de ser que constituye nuestro privilegio. Nos pide que reconozcamos que, de entre las innumerables especies de plantas, animales y minerales que habitan la Tierra, una pequeñísima porción de vida tiene la viveza de espíritu que caracteriza al «ser humano».

Que yo pueda alzarme desde cierta profundidad de conciencia para comunicarte esto y que tú puedas recibirme en este instante forma parte de nuestro precioso nacimiento humano. Podrías haber sido una hormiga. Yo podría haber sido un devorador de hormigas. Podrías haber sido lluvia. Yo podría haber sido un grano de sal. Pero tenemos la ventaja —en este momento, en este lugar— de ser seres humanos y de estar vivos de extrañas maneras que a veces damos por supuestas.

Todo esto es para decir que este precioso nacimiento humano es irrepetible. Entonces, ¿qué vas a hacer hoy, sabiendo que eres una de las formas de vida más raras que ha caminado por la Tierra? ¿Cómo vas a con-

ducirte? ¿Qué vas a hacer con tus manos? ¿Qué vas a preguntar y a quién?

Mañana podrías morir y convertirte en una hormiga, y alguien preparará trampas para que caigas en ellas. Pero hoy eres valioso, singular, y estás despierto. Esto nos lleva a agradecer el hecho de estar vivos. Hace que la duda no tenga sentido. Agradecido y despierto, pregunta lo que necesitas saber ahora. Di lo que sientes ahora. Ama lo que amas ahora.

- *Siéntate al aire libre, si es posible, o cerca de una ventana, y percibe las demás formas de vida que te rodean.*
- *Respira lentamente y piensa en la hormiga, en la hoja de hierba y en el jilguero, y en lo que esas formas de vida pueden hacer que tú no puedes.*
- *Piensa en la piedra y en el pedazo de corteza y en el banco de piedra, y centra tu respiración en las cosas internas que puedes hacer y ellos no.*
- *Álzate lentamente, sintiéndote hermosamente humano; comienza el día con la intención consciente de hacer una cosa que sólo los humanos puedan hacer.*
- *Cuando llegue el momento, haz esa cosa con gran reverencia y gratitud.*

2 DE ENERO

Todos se caen

Condúcenos de lo irreal a lo real.

INVOCACIÓN HINDÚ

Era de noche y nevaba, y Robert recordó una ocasión, hace dos primaveras, en la que sintió la determinación de pintar el cuarto de estar. Se levantó temprano y salió hacia la droguería para comprar los botes de pintura roja, los palos para mezclar, los trapos y las brochas de usar y tirar que siempre se endurecen, por más que los sumerjas en disolvente.

Mezcló la pintura fuera y entró por la puerta con un bote en cada mano, el trapo bajo el brazo y una brocha grande en la boca. Se echó a reír mientras contaba lo ocurrido: «Estuve allí tambaleándome un rato, intentando abrir la puerta, sin querer dejar nada en el suelo. Era tan testarudo. Tenía la puerta casi abierta cuando perdí el equilibrio, caí hacia atrás y acabé en el suelo, empapado de pintura.»

Entonces empezó a reírse de sí mismo, como ha hecho muchas veces, y observamos la nieve caer en silencio. Pensé en su pequeña historia durante el camino de vuelta a casa. Curiosamente, todos hacemos esto: con las bolsas de comida, con los botes de pintura o con las historias que tenemos la determinación de compartir. Hacemos esto con nuestro amor, con nuestro sentido de la verdad e incluso con nuestro dolor. Es algo tan simple; pero, en un momento de ego, nos negamos a dejar en el suelo lo que llevamos para poder abrir la puerta. Una y otra vez se nos ofrece la oportunidad de aprender verdaderamente que no podemos seguir agarrando las cosas y entrar. Debemos dejar en el suelo lo que llevamos, abrir la puerta y después tomar únicamente lo que necesitemos llevar dentro.

Es una secuencia humana básica: reúne, prepara, deja en el suelo, entra. Pero, cuando fracasamos, siempre tenemos una segunda oportunidad: podemos aprender a caer, volver a ponernos de pie y reírnos.

- *Medita sobre algún umbral que te esté costando cruzar en tu vida. Puede ser en el trabajo, en casa, en una relación, o puede ser la puerta a una mayor paz.*
- *Respira serenamente y mírate a ti mismo para ver si llevas demasiadas cosas para abrir la puerta.*
- *Respira con lentitud, y con cada espiración deja en el suelo las cosas que lleves contigo.*
- *Ahora respira libremente y abre la puerta.*