



Un espacio en mi habitación me recuerda  
el sentido que doy a mi vida

### ***Libro azul (Carta 15)***

#### ***¿Cual es el sentido de mi vida?***

*Querido amigo,*

*En las últimas cartas ya estuvimos hablando del sentido de la vida preguntándonos si era posible despertar o no. Y si fuera el caso, qué camino tenemos que escoger entre las muchas posibilidades que se nos ofrece. Hoy, veamos esta pregunta con un enfoque diferente: ¿cuál es el sentido de mi vida cuando todo se viene abajo?*

*Puede que me toque vivir una crisis fuerte en mi vida: no encuentro trabajo aunque esté bien preparado, no puedo darles de comer a mi familia con mi trabajo y me siento completamente inútil. Y como no tengo dinero, me quedo en casa todo el tiempo. No estoy a gusto conmigo y me peleo con mi pareja (si tengo una). La mayoría del tiempo lo paso viendo la tele o surfeando en internet, o bien acostado ya que no encuentro ninguna razón para salir. En el peor de los casos, voy a empezar a beber para olvidarme de todo. Les echo la culpa al gobierno, a los bancos, a la sociedad, a los ricos y básicamente me echo la culpa a mi mismo por ser tan estúpido. Para resumir, le echo la culpa a cualquiera que parezca más listo que yo.*

*¿Cuál es el sentido de la vida en tal situación? Y para hacer la pregunta aun más extrema: imaginemos que además de esto, tienes un accidente que te deja paralizado. ¿Entonces, que te va impedir suicidarte? ¿Qué dará sentido a tu vida? Pensémoslo paso tras paso; intentaré hacer pequeños pasos...*

*Paso 1: Llegar a una evaluación honesta.*

*Claro, existen muchas causas y condiciones responsables de mi situación actual. Es, entre otras cosas, el resultado de la competencia carente de toda ética que caracteriza a nuestra sociedad. Es también el resultado de mi propia falta de conciencia y de mis propios defectos. Es el resultado de la “inteligencia” egocéntrica y con ánimos de lucro de los hombres de*

*negocio, de los banqueros, de los políticos y de los demás, incluyendo aun al clero y a la gente sencilla. Sí, todo esto es cierto. Vemos qué causas y condiciones están en acción, pero lamentarse no ayuda, ¿verdad? No.*

*Se requiere una evaluación clara y honesta. Eso ayuda. Ayuda por ejemplo saber que Grecia fue aceptada de forma prematura en la zona Euro por haber falseado cuentas y este conocimiento tendría que permitir evitar errores similares en el futuro. Pero lamentarse no ayuda.*

#### *Paso 2: Llegar a la aceptación*

*Ya sabemos que una evaluación honesta de las causas y de las condiciones no ayuda inmediatamente a resolver una situación pero, sí, nos puede dar una dirección para nuestros próximos pasos. Sin embargo, primero tenemos que aceptar a la situación tal como es. Tenemos que aceptar que hay una crisis, incluyendo a nuestro desempleo, pobreza, accidente, soledad etc... todas las cosas que no queremos. La aceptación es la clave del cambio. Los que no acepten que las cosas van mal, se mantendrán en la negación, seguirán echándole la culpa a los demás y de hecho no querrán empezar a trabajar para un cambio. La aceptación es necesaria para poder dejar a los rencores atrás.*

#### *Paso 3: Ver que un cambio es posible*

*El próximo paso es de ver si un cambio es posible. A este nivel, mucha gente se queda atrapada en reflexiones acerca de cambiar la sociedad, el sistema económico y todas las demás condiciones externas. A menudo, reflexionar sobre éstas nos deprime o nos enoja aun mas porque no tenemos el menor control sobre estas condiciones externas: son la suma de muchos factores, una red inextricable de causas y condiciones a las cuales contribuyen millones de personas. Si ni podemos cambiar a nuestra pareja o a nuestra familia, ¿cómo podremos cambiar a la sociedad? Sin embargo, la sociedad cambia y nuestra familia también. Todo cambia constantemente porque la vida es un proceso constante de cambio. Las fuerzas en acción en nuestra vida nunca están estáticas. Por lo tanto, el cambio no solo es posible, es la ley misma de la vida.*

#### *Paso 4: Realizar que la consciencia de los individuos es el mero lugar del cambio*

*Ahora, tenemos que encontrar cómo podemos influenciar este cambio constante para que vaya en la buena dirección. Para esto, se requiere una reflexión preliminar: mi experiencia personal de vida, mi vida de familia y la vida en la sociedad están constituidas por un sin número de pensamientos, de palabras y de acciones individuales. Estos innumerables actos del cuerpo, de la palabra y de la mente le dan forma a mi vida, a mi familia y a la sociedad. Entonces, para producir un cambio positivo, tengo que trabajar sobre la consciencia individual, sino nunca habrá ningún cambio positivo y significativo.*

#### *Paso 5: Entender que no hay otra alternativa que empezar consigo mismo*

*¿Qué consciencia individual esta más dispuesta a cambiar? ¡La mía! No puedo cambiar la mente de los demás, pero puedo trabajar con mi propia mente y volverme un ejemplo para los demás y convencerles con el trabajo hecho sobre mí mismo. Convencidos de que las innumerables causas y condiciones interdependientes que dan forma a nuestra vida resultan de las actitudes, enfoques y actos correspondientes de los individuos, nos vamos a focalizar en ayudar a que evolucionen las consciencias individuales, empezando con la nuestra.*

#### *Paso 6: Tener claro cual dirección tomar*

*Luego surgen las siguientes preguntas: ¿cómo voy a trabajar sobre mi mente y cual dirección voy a tomar? ¿Qué es lo que realmente tiene sentido y va a producir el cambio que tanto deseo? A este nivel, tenemos que sentarnos un buen rato y reflexionar a esta pregunta: ¿Cuáles son las cualidades que me parecen más importantes en mi vida? Toma un lápiz y anota cuales son las cualidades que siempre te han inspirado. Estamos hablando de las cualidades del corazón-mente como el amor, la amistad, la comprensión... Quizás también la sencillez, la creatividad; depende totalmente de ti recordar tus anhelos e inspiraciones más íntimos. Haz una lista larga, tan larga como quieras, de todas las cualidades para las cuales vale la pena vivir. Luego subraya las que le importan más a tu corazón. Estas cualidades tienen el poder de darle sentido a tu vida.*

#### *Paso 7: Colocar conscientemente a estas cualidades en el centro de tu vida*

*Ahora que ya tenemos claro lo que inspira nuestra vida, tenemos la posibilidad de dar a nuestra vida esta misma dirección. Es como trabajar con una brújula. Andar por el camino de la vida se puede comparar a atravesar un territorio desconocido. Se requiere un muy buen sentido de orientación y una brújula sintonizada. Debemos sintonizar nuestra brújula con las cualidades de amor y de comprensión y estar seguros de la dirección que queremos seguir. Ahora le estamos dando sentido a nuestra vida, el sentido más querido por nuestro corazón. No es un sentido que otra persona haya escogido para nosotros, es lo que surge del interior de nuestra propia mente.*

#### *Paso 8: No olvidarnos de comprobar nuestra brújula*

*El trabajo que se nos queda es de recordar repetidamente nuestra dirección interna y de dar a estas cualidades la oportunidad de florecer en nuestra mente y de inspirar cada uno de nuestros pensamientos, palabras o acciones. Y para llevar esto a cabo, necesitamos hacer pausas muy a menudo para reflexionar y verificar si seguimos manteniendo el rumbo correcto. Estas pausas son momentos de contemplación. También, haz un pequeño espacio en el lugar donde vives para recordar estas cualidades, con una flor, un cuadro que te inspire, una vela....*

*Paso 9: Aprender a desarrollar estas cualidades hasta experimentar una libertad completa*

*A menudo nos vamos a asombrar al ver con qué rapidez olvidamos estas cualidades tan queridas como centro significativo de nuestra vida. Se requiere evidentemente una práctica diaria para nutrir y permitir que florezcan estas cualidades. Todo el camino budista trata de esto y nada más, y me parece que es lo mismo en otras tradiciones espirituales.*

*Paso 10: Inspirar a los demás para que hagan lo mismo*

*Por último, si bien no menos importante, ofrecemos todo beneficio que obtengamos en este camino hacia la liberación a todos los seres en los que podamos pensar. De esta manera, se estimula un cambio con sentido alrededor de nosotros –en el contexto en constante evolución de innumerables factores interdependientes.*

*Con mis mejores deseos para su camino individual que ayude a todos*

*Tilman Lhundrup*