

Prólogo

Desde la antigüedad, tanto las tradiciones religiosas orientales como las occidentales han reconocido que la práctica de soltar —que suele equipararse con la renuncia a las cosas de las que el ego pretende derivar algún beneficio— es el requisito indispensable para trascenderse a uno mismo y alcanzar el despertar espiritual. Los *sadhus* (ascetas mendicantes) de la India, los sufíes islámicos y los monjes budistas compartían esta práctica, al igual que algunos filósofos griegos de la antigüedad, como Diógenes, y los primeros eremitas cristianos conocidos como padres y madres del Desierto, cuyo estilo de vida y práctica evolucionaron hasta convertirse en la tradición monástica de la Edad Media.

Todos ellos sustentaban la creencia de que, para avanzar en el sendero espiritual, es imprescindible renunciar a los apegos con los que se alimenta el ego mundano: en especial, las posesiones materiales, pero también el hogar, comer en exceso, el bienestar, la sexualidad, las relaciones personales y la totalidad de los placeres sensoriales. La idea subyacente es que estas prácticas privan al ego —o yo falso— de todo aquello con lo que se identifica, matándolo de inanición, por así decirlo. Esta pretensión no es en absoluto tan absurda como podría parecer en el siglo XXI, y algunos de aquellos intrépidos exploradores de los reinos interiores, según parece, llegaron de este modo a trascenderse a sí mismos y alcanzaron «la paz que sobrepasa todo entendimiento», por utilizar las palabras de la Biblia.

Sin embargo, también cabe afirmar que una gran mayoría de ellos permaneció confinada en un sentido egoísta del yo. Muchos se identificaban con las estructuras y las ideologías de sus creencias religiosas, confundiéndolas con la Verdad que nos hace libres. Otros desarrollaron una poderosa imagen de sí mismos, basada en su estatus espiritual, percibiéndose como seres humanos que habían renunciado a todo. En otras palabras y por decirlo de alguna manera, el ego se coló de nuevo por la puerta trasera. Sin darse cuenta de ello, estos practicantes espirituales se encontraron de nuevo atrapados en una identidad conceptual. La mayoría tendía a poner excesivo énfasis en el desapego hacia lo externo, descuidando el aspecto interno. Paradójicamente, podría decirse que, si bien renunciaban a todo, no se desprendían de nada.

El valioso libro de Peter Russell se convertirá en un compañero indispensable en nuestro camino espiritual, mostrando claramente la importancia de la dimensión interior del soltar, es decir, soltar el apego a los pensamientos, así como a las emociones, que son el reflejo de nuestros pensamientos. Estas formas de pensamiento son narrativas que constituyen un denso velo a través del cual percibimos —o, mejor dicho, percibimos de forma erró-

nea— la realidad. Esta narrativa —la voz en nuestra cabeza— está formada por expectativas, quejas, lamentos, agravios, preocupaciones, etcétera. Muchas de estas narrativas, en especial las repetitivas, generan ansiedad, ira, odio y otras emociones negativas, constituyendo lo que podríamos llamar la mente no observada. Esta actividad mental inadvertida es la responsable de la mayor parte del sufrimiento, tanto personal como colectivo, causado por el ser humano en nuestro planeta.

La mayoría de los seres humanos siguen estando, casi literalmente, poseídos por el pensamiento. No piensan, sino que el pensamiento les sucede. El principio del despertar espiritual reside en la comprensión de que no somos la voz en nuestra cabeza, sino quienes tenemos conciencia de dicha voz. Somos la conciencia que hay detrás de nuestros pensamientos. A medida que se desarrolla esta comprensión, comenzamos a derivar nuestro sentido de identidad cada vez más del espacio de la conciencia y menos de nuestras narrativas mentales. Y dejamos de *identificarnos con el pensamiento*. ¡El pensamiento deja de estar imbuido con el sentido del yo!

Este es el abandono último, la única renuncia verdadera. Aunque seguimos disfrutando de los objetos externos, como posesiones y placeres sensoriales, estos pierden su importancia fundamental y su naturaleza adictiva. Los disfrutamos, mientras perduran, con una sensación de desapego (alerta de espóiler: ¡no perduran!). Y, cuando dejamos de identificarnos con ellos, la vida se ve despojada de su absoluta seriedad.

Mi sugerencia es que utilicemos este libro como un manual para el desprendimiento interior, que constituye la práctica espiritual más importante. ¿Y cuál es el criterio de progreso en este sendero? El pensamiento pierde cada vez más su capacidad para hacernos infelices. Somos menos reactivos ante las situaciones o las personas que nos contrarían. Reconocemos que la preocupación es inútil y destructiva, por lo que somos capaces de soltarla cuando aparece. Disfrutamos de paz interior y satisfacción en el momento presente. Y quizá empecemos a darnos cuenta de que no somos una mera persona, sino parte esencial e intrínseca de la evolución de la conciencia universal.

Eckhart Tolle