



# *Seis tipos de soledad*

*Semana 9*

*Fragmentos Capítulo 9*





*“EN EL CAMINO de en medio no hay punto de referencia. La mente sin punto de referencia no se resuelve a sí misma, no se fija ni se aferra a las cosas. ¿Cómo podríamos prescindir de todo punto de referencia? No tener punto de referencia es cambiar nuestra respuesta habitual al mundo, una respuesta que está profundamente enraizada: queremos que las cosas vayan en un sentido o en otro. ¡Si no puedo ir a la izquierda o a la derecha me moriré! Cuando no podemos ir a la izquierda ni a la derecha nos sentimos como si estuviéramos en un centro de desintoxicación: estamos solos ante el síndrome de abstinencia con todo el nerviosismo que hemos estado intentando evitar al ir a la izquierda o a la derecha. Ese nerviosismo puede pesarnos mucho”*





*El camino del medio está muy abierto, pero avanzar por él es duro porque atenta directamente contra el núcleo del antiguo patrón neurótico que todos compartimos. Cuando nos sentimos solos, cuando no tenemos esperanza, lo que queremos hacer es ir a la izquierda o a la derecha. No queremos sentarnos y sentir lo que estamos sintiendo. No queremos pasar por la desintoxicación; y, sin embargo, el camino del medio nos anima a hacer exactamente eso. Nos anima a despertar la valentía que existe en cada uno de nosotros sin excepción, incluyéndonos a ti y a mí.*





*La meditación es una preparación para seguir el camino del medio, para estar exactamente en el sitio. Se nos anima a no juzgar lo que surge en nuestra mente; de hecho, se nos anima a ni siquiera apegarnos a ello. Se nos pide que simplemente reconozcamos como pensamiento todo lo que solemos clasificar como bueno o malo, sin todo el drama habitual que acompaña al bien y al mal. Se nos instruye a dejar que los pensamientos vengan y vayan como si tocáramos una burbuja con una pluma. Esta disciplina directa nos prepara para dejar de luchar y descubrir así un estado de ser fresco y sin sesgo.*





*Ciertos sentimientos que experimentamos, como la soledad, el aburrimiento y la ansiedad, pueden estar particularmente preñados del deseo de resolución, y a menos que podamos relajarnos en ellos, es muy duro permanecer en el camino medio cuando estamos experimentándolos.*





*Queremos la victoria o la derrota, alabanzas o culpas. Por ejemplo, si alguien nos abandona, no queremos sentir esa incomodidad tan cruda y por eso invocamos una de nuestras conocidas identidades de víctima desventurada. O quizá evitemos la crudeza expresando nuestro material reprimido y diciendo a la persona lo confusa que está. Queremos automáticamente encubrir nuestro dolor, de una forma o de otra, identificándonos con la victoria o con la victimización.*





*Generalmente, la soledad nos parece un enemigo. El dolor de corazón no es algo que elijamos invitar. Es algo inquieto que nos quema y está preñado del deseo de escapar y de encontrar algo o alguien que nos haga compañía. Cuando podemos descansar en el punto medio, empezamos a tener una relación serena con la soledad, una soledad refrescante que pone nuestros temores totalmente del revés.*





*Hay seis formas de describir esta soledad fresca, que son: **menos deseo, contentarse, evitar actividades innecesarias, total disciplina, no vagabundear por el mundo del deseo y no buscar seguridad para los propios pensamientos discursivos.***





*Menos deseo es la voluntad de estar solos cuando todo en nosotros anhela algo que nos anime y que cambie nuestro estado de ánimo. Practicar este tipo de soledad es una forma de plantar las semillas para que nuestra inquietud fundamental disminuya.*

*En la meditación, por ejemplo, cada vez que ponemos la etiqueta «pensamiento» en lugar de dejar que nuestros pensamientos no den cien vueltas, nos estamos entrenando a estar presentes y no dejarnos disociar.*





*El segundo tipo de soledad es contentarse. Cuando no tenemos nada, no tenemos nada que perder. No tenemos nada que perder pero estamos programados hasta la médula para creer que tenemos mucho que perder. Esta sensación de tener mucho que perder se basa en el miedo a la soledad, al cambio, a cualquier cosa que no pueda resolverse, a la no existencia; se basa en la esperanza de que podemos evitar ese sentimiento y en el miedo a no poder convertirnos en nuestro propio punto de referencia*



*Contentarse es sinónimo de soledad,  
de soledad fresca, de asentarse en esa soledad fresca.  
Renunciamos a la creencia de que escapar de nuestra  
soledad nos va a aportar una felicidad duradera, o alegría,  
o una sensación de bienestar, o coraje, o fuerza.  
Generalmente tenemos que renunciar a esta creencia  
como un billón de veces, hacernos amigos una y otra vez  
de nuestro miedo y nerviosismo, repetírnoslo un billón de  
veces con plena conciencia. Entonces, sin darnos cuenta,  
algo empieza a cambiar. Podemos estar solos sin  
alternativa, contentos de estar aquí mismo con el estado  
de ánimo y la textura de lo que está ocurriendo*





*El tercer tipo de soledad es evitar actividades innecesarias. Cuando la soledad nos «quemamos», buscamos algo que nos salve; buscamos una salida. Sentimos esta sensación fastidiosa que llamamos soledad, y nuestra mente se vuelve loca tratando de buscar compañeros que nos salven de ella. Esto es lo que se llama actividad innecesaria: es una manera de mantenernos ocupados para no sentir dolor que puede asumir la forma de fantasear obsesivamente con un romance verdadero, o escuchar los chismes de las noticias de las seis, o incluso salir solos a pasear por el campo.*





*¿Podríamos tranquilizarnos y tener un poco de compasión y respeto por nosotros mismos? ¿Podríamos dejar de evitar estar solos con nosotros mismos? ¿Y qué tal tratar de no ponernos nerviosos y de agarrarnos a algo cuando empezamos a sentir pánico? Relajarse en la soledad es una ocupación valiosa. Como dice el poeta japonés Ryokan: «Si quieres encontrar el significado, deja de perseguir tantas cosas.»*





*La disciplina total es otro de los componentes de una soledad encajada. Disciplina total significa que en cada oportunidad estamos dispuestos a volver delicadamente al momento presente*



*Esto es la soledad como disciplina total. Estamos dispuestos a sentarnos en soledad, a estar simplemente allí, solos. No tenemos que cultivar este tipo de soledad de manera especial; simplemente podemos sentarnos inmóviles el tiempo suficiente como para darnos cuenta de que, en realidad, las cosas son así. Estamos fundamentalmente solos y no tenemos nada a lo que agarrarnos. Además, esto no es ningún problema; de hecho, nos permite descubrir un estado de ser absolutamente no manipulado. Nuestras suposiciones habituales —todas nuestras ideas de cómo son las cosas— nos impiden ver las cosas de manera fresca y abierta. Decimos: «Ah, sí, ya sé»; pero no sabemos, no conocemos nada íntimamente, no tenemos ninguna certeza respecto a nada.*





*No vagabundear por el mundo del deseo es otra forma de describir una soledad fresca y encajada. Vagabundear por el mundo del deseo implica buscar alternativas, buscar algo que nos reconforte: alimento, bebida, gente. La palabra deseo indica una cualidad de adicción: es nuestra forma de aferrarnos a algo porque queremos tenerlo todo bajo control. Esta cualidad surge de no haber crecido: seguimos queriendo ir a casa, abrir el frigorífico y encontrarlo lleno de nuestras delicias favoritas. Cuando las cosas se ponen difíciles queremos gritar: «¡Mamá!» pero avanzar en el camino implica irnos de casa y convertirnos en gente sin hogar. No vagabundear por el mundo del deseo está relacionado con la capacidad de relacionarnos con las cosas tal como son. **La soledad no es un problema ni es algo que queremos resolver. Y lo mismo es verdad para cualquier otra experiencia que podamos tener.***



*Otro aspecto de la soledad fresca y encajada es no buscar seguridad en los propios pensamientos discursivos. Nos han retirado completamente la alfombra de debajo de los pies; se acabó; ¡no hay manera de salirse de ésta! Ya ni siquiera buscamos la compañía del constante diálogo con nosotros mismos sobre cómo son o dejan de ser las cosas, sobre si deben ser o dejar de ser, si deberían o no deberían ser así, si pueden o no pueden ser.*

*(...)*

*Se nos anima a tocar ese parloteo y soltar, sin hacernos mucho lío al respecto*





*La soledad encajada nos permite mirar nuestras propias mentes honestamente y sin agresión. Podemos ir abandonando gradualmente nuestros ideales acerca de quiénes pensamos que deberíamos ser, quién pensamos que nos gustaría ser o quién pensamos que los demás piensan que queremos o deberíamos ser. Renunciamos a todo ello y simplemente miramos directamente, con compasión y humor, a quiénes somos. Entonces, la soledad no es una amenaza ni un dolor de corazón, no es un castigo.*





*La soledad relajada no nos proporciona ninguna resolución ni nos pone un suelo bajo los pies. Nos desafía a entrar en un mundo carente de puntos de referencia sin polarizarnos ni solidificarnos. A esto es a lo que se llama el camino del medio o el sendero sagrado del guerrero*

