

El pensamiento no está ligado a nada... I, Bob Adamson (Sailor)
Recopilado por Fran

Tenemos la idea de que somos esa entidad, que está basada en experiencias y acontecimientos pasados, y "eso" quiere cambiar, alterar o modificar "lo que es". A "eso" no le gusta "lo que es" porque, basado en algún recuerdo, piensa que puede hacerlo mejor. Y a causa de que "eso" no ha sido puesto en cuestión o investigado, piensa que tiene el poder de hacerlo mejor. Esta entidad, sin embargo, es tan sólo una imagen basada solamente en la memoria. Es una imagen muerta. Es un punto de referencia e incluso como punto de referencia no es válido, porque está muerto. Digo que está muerto porque la imagen que tuvimos hace un momento o hace diez o veinte años no es "lo que es" ahora mismo. No es el inmediato vivir de ahora. A esa imagen muerta es a lo que estamos constantemente refiriéndonos y aparece como una resistencia a "lo que es: "No me gusta eso, quiero cambiarlo".

Esta imagen muerta es la que causa el conflicto con "lo que es". Ella causa todo nuestro sufrimiento.

Así que básicamente la cosa está en aceptar lo que es.

No. No hay nadie que pueda aceptar o rechazar lo que es. Ahí está la equivocación. Si dices: "Aceptaré lo que es" ¿Quién es ese yo que aceptará? ¿Quién?

Date cuenta, has vuelto al punto de referencia, a esa entidad que piensa que puede aceptar o rechazar algo.

Los budistas lo llaman "lo que es". "Lo que es" significa el dejar las cosas inalteradas, inmodificadas y no corregidas.

Ahora bien, si miras esto con atención verás que la única cosa que altera, modifica o corrige "lo que es" es el pensamiento. Este aparece como una resistencia: "Lo que no me gusta, lo que quiero cambiar".

Si surge la idea de: "Necesito aceptar lo que es", déjala tal y cómo es, inalterada. Puede surgir alguna otra idea como: "Quiero esto" o "No quiero aquello". Déjalas como están también. De esta forma no hay ninguna entidad tomando partido en ningún sitio y eso les da a todas las ideas la oportunidad de fluir. La energía continuará moviéndose.

Obsérvalo en profundidad y verás que no hay ningún pensamiento que esté ligado a nada, igual que las nubes no están ligadas al cielo pero continuamente surgen en él. Ninguna se queda atascada. No hay ningún pensamiento en ti que en realidad esté ligado a algún sitio, por lo tanto es libre para fluir. Cuando un pensamiento está fijo rondándote durante días o semanas, es sólo porque hay otro pensamiento que quiere resistirlo o cambiarlo. Eso es un bloqueo de energía.

En la resistencia a lo que es está el conflicto. Conflicto es igual a malestar Si estás en conflicto, no estás relajado y eso es malestar. La resistencia se manifestará como algún malestar si el pensamiento se empeña en mantenerla durante un tiempo suficientemente largo.

Entonces ¿qué hacer?

Simplemente estar, presente y consciente. Los pensamientos y actividades adecuadas llegarán. A partir de esos pensamientos, se actuará o no.

Sólo estar despierto y consciente.

Sí. Relájate en esa consciencia que eres. Los pensamientos seguirán surgiendo, traduciendo lo que necesita ser hecho. Las actividades continuarán teniendo lugar. Pero sin un punto de referencia donde quedar estancada, la energía fluirá libremente.

¿No es el fluir una especie de aceptación?

Sí, puedes decir que es una "especie" de aceptación pero no hay nadie que acepte o rechace nada.

Para mí es lo mismo. No he llegado a eso. Tú ERES eso. ¿El darse cuenta consiste en que no hay un "yo" que pueda pensar o aceptar algo y que sólo existe el ser? He constatado que, al ser yo precisamente ese espacio sin entidad, cuando pensaba en el concepto de ser o en qué consistía el aceptar, lo fundamental de todo ello era que el "yo" se desintegraba en la pregunta: "¿Quién soy yo?" y todo lo que ella entrañaba.

El yo desaparece ¿Quién o qué podría aceptar?

Puedes describirlo como una especie de aceptación, pero no hay nadie para aceptar o rechazar nada, o tomar una postura desde ningún lugar. Es simplemente el funcionamiento natural, igual que no hubo tampoco ninguno que te haya hecho crecer desde el tiempo en que el espermatozoide y el óvulo se juntaron hasta ahora.

La misma inteligencia que saturaba entonces el espermatozoide y el óvulo, está ahora mismo saturando las células de tu cuerpo. Está haciendo que surjan pensamientos. Es simplemente un funcionar completo de energía que no tiene centro ni circunferencia, ni principio ni fin. No está confinado a ese particular modelo de energía que llamas tú.

Lo entenderé algún día.

Nunca lo entenderás. Tú eres eso. Empieza por el hecho de que eres eso y que nunca has sido otra cosa que eso. Es un camino mucho más fácil. Si piensas que lo entenderás algún día, entras en el concepto de "tiempo". El tiempo es un concepto, porque si te preguntas: ¿Existe algún pasado a menos que pienses en él? Tienes luego que hacer una pausa. En esa pausa ¿Qué puedes decir sobre ese pasado? Sin pensamiento, no puedes decir nada sobre él ¿no?

Lo mismo se aplica al futuro. ¿Existe algún futuro a menos que pienses en él? Además, cuando piensas en el pasado o en el futuro, piensas en ellos en el momento presente. No puedes vivir en el pasado, solamente es posible vivir en el presente. La realidad siempre es esta presencia ahora mismo. Igual pasa con el futuro. Puedes anticiparlo o imaginarlo pero no puedes vivir en el futuro. De ahí puedes deducir que el tiempo es un concepto. Nunca estás fuera de este momento presente, excepto en el pensamiento y el

pensamiento no es lo real. Por lo tanto, cuando dices: "Lo entenderé alguna vez" es una tontería.

Comienza por el hecho de que eres ya esa presencia. Si entonces dijeras: "No la conozco". Pregúntate ¿por qué no la conoces? Investiga qué te impide verlo. En vez de tratar de adquirir y lograr algo, todo lo que debes hacer es limpiar la basura que te impide verlo.

El pensamiento no está ligado a nada... II, Bob Adamson (Sailor)
Recopilado por Fran

Tengo la idea de que debo estar preparado para algo que debe suceder. Sin embargo, sé que la consciencia no tiene que estar preparada para nada.

En esa consciencia que está ahí ¿No hay ya atención?

Sí.

Bueno, entonces está ya naturalmente preparada.

Pero ¿qué pasa cuando llega la inatención y se cree aún sutilmente en los pensamientos?

Bien ¿Qué ha sucedido en ese caso? El enfoque, no estando ya con la atención puesta en la totalidad, ha regresado al pensamiento, al "mi". Existe todavía una creencia en algún particular aspecto de él. Entonces, acuérdate de esta máxima: "Permanece completamente despierto, con los cinco sentidos totalmente abiertos, completamente abierto con una consciencia-no-fija". Cuando entras en el pensamiento, hay una exclusión de parte de lo que se ve, se oye, se gusta y se toca con claridad. Incluso aunque estés viendo oyendo, gustando, etcétera, el enfoque ya no está en la totalidad, por lo tanto no prestarás tanta atención. Es lo mismo que cuando oyes mi voz y no prestas atención a los coches que pasan, aun cuando a pesar de eso, como digo, los estás oyendo. Simplemente vuelve a enfocar las cosas con esa atención total.

He visto eso antes, el que no hay entidad ahí, y, en cierto modo, lo veo ahora.

Eso es todo lo que tienes que hacer: ¡Verlo ahora!

Sí, pero está este hábito de fijarse en el pensamiento que sucede.

Bueno, simplemente date cuenta. Date cuenta de eso. ¿No te está diciendo la inteligencia que es el mismo viejo hábito que ha regresado?

Sí, pero a veces hay una sensación de ser enredado y atrapado.

Sí, pero tan rápido como puedas, date cuenta y sal de ello.

A veces, con sólo salir a dar un paseo, el enfoque puede cambiar.

Esta habitual manera de pensar ha sido reforzada un día y otro, año tras año. Es fácil caer en ella, aunque no es necesario que sea así. Ya verás como irá surgiendo, por sí misma, una disciplina. Simplemente date cuenta de que es la misma vieja basura, la misma vieja historia y luego di: "punto final".

Estos hábitos se abandonarán en algún momento ¿no? ¿Quién quiere saberlo? ¿No ha habido hábitos que tuviste y se acabaron? Si, no puedo recordar qué fue de ellos.

Me preguntas si los hábitos se pueden abandonar ¿Porqué me lo preguntas?

¿Fumabas?

Sí.

¿Ahora fumas?

No.

Eso fue un hábito y lo has abandonado. ¿Hay alguna necesidad de preguntarme o de obtener alguna seguridad por mi parte de que los hábitos pueden abandonarse?

No, pero algunos de estos hábitos de pensamiento regresan durante mucho tiempo.

Sí, pero regresen durante mucho tiempo o no, son lo mismo: hábitos. Los hábitos se pueden abandonar.

Mientras estoy sentado aquí, entiendo exactamente lo que estás diciendo: los hábitos no están presentes en este mismo momento. Por lo tanto, estoy hablando de algo que no está aquí ahora mismo.

Sí, y eso es una trampa ¿No? Ahora mismo, no hay hábito presente, no hay ninguna maldita cosa que sea incorrecta a menos que la conceptualices.

¡Creyendo que hay otro tiempo!

Sí, esa es la trampa en la que caemos. Es muy sutil, pero trampa en cualquier caso: regresar al hábito del "tiempo". Investígalo tú mismo. Como señalábamos antes, tiempo es un concepto. No hay tiempo a menos que pienses en él ¿No?

Si, eso es correcto.

Por lo tanto, respecto al hábito del que hablabas, pensabas sobre él "en el tiempo". Decías que es algo que no está sucediendo ahora pero que crees que sucederá en algún tiempo futuro. Así, te lo estás inventando tú mismo.

El pensamiento no está ligado a nada... III, Bob Adamson (Sailor)
Recopilado por Fran

Entonces ¿Se pueden abandonar para siempre, ahora mismo?
Cuando dices:"para siempre" ¿Puede lo "sin tiempo" ser dividido en tiempo? "Para siempre" implica tiempo. Sólo pueden ser abandonados AHORA mismo. Si crees que algún concepto se ha abandonado para siempre, volverás a él otra vez, casi inmediatamente, porque cuando dices:"Esto ha terminado para siempre", te lo estás inventando. Has bajado la guardia, te has descuidado al decir:"No va a suceder de nuevo", porque lo único que tienes realmente es el AHORA.

Este es el problema en el que cae la gente en sus relaciones de pareja. Piensan que pueden tomar un certificado de matrimonio, firmarlo y les valdrá para siempre. Al cabo de doce meses ya se han divorciado. Piensan que ese pedazo de papel es un contrato que hará que las cosas funcionen para siempre. Por lo tanto, si reflexionamos en lo dicho anteriormente, esta gente no está viviendo el hecho de estar juntos, o lo que sea, que esté sucediendo ahora mismo y un pedazo de papel no va a lograrlo. La idea de que tal hábito se ha abandonado para siempre tampoco lo logrará. Debes vivirlo realmente.

Eso es un poco más exigente entonces.

¿Cuándo? ¿Ahora mismo? Es exigente porque has albergado algún concepto sobre el futuro. No hay nada incorrecto en el ahora. No es exigente a menos que pongas ahí conceptos.

No pero es algo. Tengo que ponerle un concepto.

¡Basta! Ahora mismo no hay nada incorrecto a menos que lo pienses. Hay una sutil alegría en eso. ¿Quieres vivirla o comenzar de nuevo?

No, pero es como si viniera aquí para una preparación a la vida, en cierto modo.

No vas a sacar nada parecido a eso. Estas viendo la verdad y sales con que debes estar preparado o entrenado.

Vale, estoy sacando fuera la basura.

Pues tu basura no está cayendo aquí en ningún sitio (Risa general)

Bueno, el resto de esta vida, de esta vida física, quiero que sea bueno.

Hace un momento, estabas de acuerdo que no había nada incorrecto en el ahora. Ahora tienes la idea de que el resto de tu vida debe ser bueno. Este es otro concepto nacido de la idea de tiempo. Sólo una entidad puede querer que la vida sea buena ¿no?

Si, porque esa sutil alegría no desea nada.

No, pero no tiene tampoco ninguna oportunidad de expresarse cuando hay alguna idea de que eso tiene que ser bueno. Lo bloquea. Querer implica que hay algo que no está sucediendo ahora mismo, de esta manera, vuelves sutilmente de nuevo al tiempo. Si entiendes que no hay nada incorrecto ahora mismo, que es bueno ¿hay lugar ahí para un "querer"?

No.

¡De acuerdo! ¡Punto final!
