



ESO ES ESO

**Ensayos sobre la verdadera
naturaleza**

Nirmala

Endless Satsang Foundation

<http://endless-satsang.com>

Descarga ebooks libres y extractos de libros por Nirmala en

<http://endless-satsang.com/gratis>

Edición original idioma Inglés publicado por Fundación Satsang
Endless.

Copyright © 2010 por Daniel Erway (aka Nirmala)

Edición en español publicada por Endless Fundación Satsang
Copyright © 2013 por Daniel Erway (aka Nirmala))

Photo de portada: © Tiago Estima /Dreamstime.com

Todos los derechos reservados. Esta obra no puede ser utilizada ni reproducida de ninguna forma gráfica, electrónica o mecánica, incluyendo fotocopias y grabados, ni por medio de ningún sistema de almacenamiento y recuperación, sin la autorización previa del escritor, excepto en el caso de breves citas colocadas dentro de un artículo crítico o reseña.

CONTENIDOS

I. ESTAR EN EL MOMENTO PRESENTE 1

¿Cuál es el tesoro de este momento?—Dos posibilidades—La infinita lista mental de cosas-por-hacer—Un mar de sensaciones—La causa del sufrimiento—La brecha de consciencia—El sufrimiento en el mundo—Percibir desde adentro—Notar la gratitud

II. DISFRAZANDO LA REALIDAD 23

Al desnudo sin creencias—El baile entre la mente y la realidad—Pretender—Los pensamientos no son muy reales—Los fantasmas interiores—No saber

III. EXPLORAR MEDIANTE EL CUESTIONAMIENTO 39

Auto-cuestionamiento—Estar presente con los sentimientos—Cuanto tiempo cuestionar los sentimientos—Cuestionar la indiferencia—Indagar en el corazón herido—Explorando el Control—Explorando el vacío—En busca de felicidad—Encontrar conexión en la soledad—Cuestionando el resentimiento—Indagar cuando le provocan—Dos caminos hacia el amor—Amar la dificultad de amar

IV. UNIDAD 71

Unidad—Múltiples experiencias con la unidad—Como tener una experiencia de unidad más profunda—Una fuente para todo—Cada

momento es autorrealización—Como mantener el enfoque en la
esencia espiritual—Saber quién es en realidad—Nada le sucede a us-
ted—Usted no puede ser lastimado—Un poema de amor—Por que
las cosas son como son

V. DESPERTAR 95

¿Qué es la iluminación o despertar?—La flor del despertar—
Incendiar la casa—Querer despertar—Buscar, dar y ser—El esfuerzo
en la meditación – Sentarse en la playa no causa un tsunami—
Enfóquese en la meditación

VI. HACER Y ESCOGER 115

¿Qué hacer cuando no hay quien haga?— ¿Qué tal el libre albe-
drio?—Vivir como consciencia superior- ¿Qué mueve la vida?

VII. MÁS ALLA DEL EGO 129

Apéndice: Historia de Nirmala y Entrevista con Nirmala 141

Sobre el autor 161

I

Estar en el momento presente

¿CUÁL ES EL TESORO DE ÉSTE MOMENTO?

¿Cuál es el tesoro de éste momento? Están sucediendo tantas cosas ahora mismo mientras usted lee estas palabras. Pensamientos, sentimientos, deseos, sensaciones y todo un mundo de objetos y eventos acontecen en este preciso instante. Sin embargo, muchas veces buscamos la felicidad, satisfacción, libertad e incluso nuestra naturaleza real, más allá del momento. Cuando busca más allá del momento actual, lo más que encontrará es una idea o una fantasía. Eso significa no estar presente en el momento actual, no es que esté en otro lugar, sino que está *mirando* en otra dirección. El único otro lugar de mirar es su propia mente, una historia de otro tiempo, o incluso una historia del momento presente.

El peligro es que nuestras historias son muy convincentes. La mente es buena cuentista. De vez en cuando, una de nuestras historias se convierte en realidad: eso que imaginábamos sucede, aunque nunca exactamente como imaginamos. Y si somos honestos, debemos admitir que esto rara vez sucede. Sin embargo, cualquier estudiante de psicología podría decirle que una recompensa intermitente es más poderosa que un premio constante. La recompensa es tan fuerte cuando una historia de nuestra mente se hace realidad, que simplemente olvidamos las

numerosas veces que esas historias resultaron irrelevantes.

¿Dónde está la recompensa más constante? ¿En qué podemos fijar nuestra atención que sea preciso y verdadero? Algo que podemos decir sobre la experiencia del momento presente es que siempre es precisa y verdadera. No tenemos que preguntarnos si se convertirá o no en realidad, ¡ya lo es! El contenido de nuestra experiencia del momento presente siempre es real. Incluso los pensamientos que surgen en el momento presente son reales. Son innegables nuestros pensamientos, incluso cuando el contenido de ellos no sea real. Así que cada experiencia que vivimos en el presente es real. Tiene algo de verdad, realidad y sentido, a diferencia del contenido de nuestros pensamientos, los cuales pueden carecer o no de sentido.

Si nuestra experiencia del momento presente siempre es real y verdadera, ¿Por qué le dedicamos tan poca atención? ¿Por qué no nos llenamos de asombro y curiosidad frente a este desfile sin fin de experiencias verdaderas y reales que se presentan cada momento? El que no estemos fascinados por lo que acontece en el momento presente no es debido a ninguna carencia del presente, sino a un simple mal entendido: pensar que lo que importa es lo que ocurre, cuando lo que da satisfacción y valor al momento es la *conciencia* de lo que sucede.

Si nuestro enfoque está en los acontecimientos, entonces siempre podría estar sucediendo algo mejor. Y como nuestra mente es buena en indicarnos que debe o no suceder, tenemos la tendencia a enfocarnos en lo que podría o debería estar sucediendo. Si lo que importa es lo que sucede, entonces tiene sentido enfocar nuestra atención en lo que deseamos que suceda, o en aquello que no deseamos que suceda con la esperanza de poder prevenirlo. Si lo que importa es el contenido de nuestra experiencia, y por tanto el contenido de nuestros pensamientos, entonces por supuesto pondremos atención al contenido de nuestros pensamientos.

Pero, ¿qué tal si lo más importante es estar consciente de lo que su-

cede? ¿Qué tal si lo que de veras importa es, tanto la naturaleza de la consciencia, como la calidad específica de nuestra consciencia en este momento? Este es el gorila de nueve mil libras que está en la habitación, pero del cual nadie habla. La consciencia del presente es una característica constante de cada momento. Esta consciencia es un completo misterio, y aún así, es la fuente de toda alegría, paz, felicidad, satisfacción y amor que hemos vivido. Podría parecer que la satisfacción y felicidad provienen de lo acontecido, pero en realidad provienen del flujo de consciencia hacia eso que acontece.

Reconocer esta verdad fundamental sobre la fuente de alegría, paz y amor puede simplificar su vida de modo dramático. Resulta que no es de tanta importancia lo que está sucediendo. El tesoro real de este momento siempre se halla en la consciencia del momento, no en el contenido de la experiencia. Así que no es tan importante si está ocurriendo algo mejor o no. Descubrir esta simple perspectiva es como descubrir que vive en una tienda de dulces: ¡Doquiera que mire hay algo bueno!

Más allá de eso, está el reconocimiento de que este suministro infinito de golosinas es lo que usted es en realidad. Usted no es el contenido de su experiencia; usted es la consciencia que otorga vida y alegría a cada experiencia. ¡No hay que preocuparse por lo que suceda! Nada de lo que suceda puede cambiar lo que usted es, y usted es el tesoro más grande. Esta escondido a simple vista, justo frente a usted, siempre en la experiencia presente.

DOS POSIBILIDADES

En todo momento, existen dos posibilidades. Una es enfocar toda nuestra curiosidad, atención y pasión en lo que sucede. La otra es enfocar esa misma curiosidad, atención y pasión en aquello que *no* sucede, aquello que *no* está presente, o en lo que pensamos debería o no estar sucediendo. En cada momento, la pregunta es: ¿A qué le dedica usted su atención? ¿Está permitiendo que suceda lo que *es* o luchará contra ello, intentando cambiarlo de algún modo?

Cuando nos enfocamos en lo actual, nuestra experiencia de ello permite apertura, se torna más grande, rica y completa. Pero cuando nos enfocamos en lo que *no* es (el pasado, futuro o cualquier otro pensamiento sobre lo que *es*), nuestra experiencia de ese momento se contrae y limita, se llena de sufrimiento y lucha, porque es inevitable la lucha contra lo que *es*, cuando nos enfocamos en lo que *no* es.

Si observamos, descubrimos que la mayor parte del nuestro tiempo estamos en oposición a lo que *es* y nos orientamos hacia lo que *no* es. La vida se trata mayormente de intentar mejorar las cosas y disfrutar más, eliminar aquello que nos causa dolor. De modo constante, evaluamos nuestra experiencia, buscando los defectos y formas de mejorarla. Tenemos la tendencia a enfocarnos en lo que anda mal o en aquello que podríamos hacer para mejorarlo. Como resultado, nuestra atención y consciencia se limitan.

Una vez nos percatamos del tiempo que pasamos luchando contra lo que *es*, la tendencia es luchar contra ello— intentar cambiar esa disposición de querer cambiarlo todo. Pero eso solo cambia el contenido de nuestra lucha: ahora estamos luchando contra la tendencia de intentar provocar cambios. Sufrimos por el hecho de que estamos sufriendo.

La otra posibilidad es simplemente percatarse de cuánto usted sufre, sin intentar hacer nada sobre ello. Solo acepte el hecho de que usted

no permite mucho; reconozca que eso es así. Simplemente estamos condicionados a luchar contra lo que es, y este condicionamiento también es parte de lo que es.

Una vez dejamos a un lado la oposición, es posible ver como toda nuestra lucha viene de la idea de un *yo*. Sin la suposición de que algo es *mi* experiencia, no tendría mucho sentido intentar cambiar nada en el momento. Nuestro esfuerzo y lucha por cambiar lo que es, solo tiene sentido si hay un *yo*. Todo cumple con el propósito de mantener viva la idea de un *yo*. De hecho, la lucha *es* el *yo*. Cuando no hay lucha, no existe el *yo*. Todo nuestro sufrimiento es el resultado de tener y mantener una identidad.

Una vez reconocemos esto, nuestra tendencia es intentar corregir—cambiar la creencia acerca de quiénes somos. Nos enfocamos en eliminar la identificación, la cual se enfoca, una vez más, en lo que no es. Aún sufrimos porque estamos en guerra contra nuestra tendencia por identificarnos. En lugar de aceptar lo que es (nuestra tendencia a identificar), nos orientamos hacia cómo pensamos que debería ser: Yo debería saber más, no debería estar identificando. Ya debería saber quién soy en realidad.

Otra posibilidad es estar realmente presente con esta tendencia de identificar sin hacer ningún esfuerzo por cambiar. Si eso es lo que está pasando, entonces eso es; simplemente, déjelo ser así. Le puede sorprender todo, incluyendo el hecho de que se presente la sensación de un *yo*. Verá que tan irreal es esa sensación de un *yo*, pero no luche por eliminarla. Ya no está la suposición de que algo anda mal y necesita ser mejorado.

Cuando por fin acepta que el momento sea justamente como es — incluso el hecho de que nos identificamos con un *yo* y por tanto luchamos con el momento— entonces podrá reconocer e incluir una mayor parte de la experiencia en su consciencia. Si estamos dispuestos a estar presentes y a permitir la identificación y lo que acontece, entonces

también es posible notar algo más allá de la identificación, algo más allá de nuestra lucha y esfuerzo por mantener un yo. A lo que me refiero, por falta de una mejor palabra, es a Ser.

Junto a la consciencia de identificación, y la lucha y sufrimiento inherentes en ella, está la consciencia del ámbito más amplio de Ser, en el cual todo está sucediendo. Cuando vemos que el yo es, y ha sido siempre una mentira, pero no nos apartamos de esa consciencia ni nos juzgamos por ella, ni intentamos eliminar el yo, entonces podemos percatarnos de que junto con la lucha inherente en el yo, existe una bella, rica Presencia, o Ser, que está permitiendo todo, incluso la experiencia de un yo. Llegamos a ver que esa lucha del yo, solo abarca un porcentaje minúsculo de nuestra experiencia completa y que ésta lucha tiene lugar en un mar de permisividad. Esta permisividad es Ser.

Cuando permitimos, incluimos en nuestra consciencia aquello que permite, y que Es, que en realidad es lo que somos. Este reconocimiento puede ser una experiencia revolucionaria o una silente, ya que Ser en realidad es algo muy familiar. Cada momento de permisividad en realidad ha sido un momento de vivir el Ser.

LA INFINITA LISTA MENTAL DE COSAS-POR-HACER

La mente tiende a etiquetar todo como malo o un problema. Si nos despertamos tiosos en la mañana, la mente lo etiqueta como algo malo y luego se preocupa por el envejecimiento. Si nos enteramos de que seremos despedidos de nuestro empleo, la mente inmediatamente concluye lo peor y se preocupa por el futuro. Incluso si algo bueno sucede, la mente busca la posible desventaja o se preocupa por perder lo recién obtenido.

La mente considera que su trabajo es rechazar los sucesos del presente con el fin de sacar lo mejor del futuro. La lógica es que si estamos felices en el ahora, no haremos nada para alcanzar cosas mejores. Así que buscamos lo negativo para poder determinar qué pasos tomar para mejorar. Esto mantiene la mente muy ocupada y nos deja con una sensación permanente de carencia y de no estar completos. Debido a que siempre hay algo sucediendo que podría ser etiquetado como malo, siempre hay algo de arreglar o mejorar. Como resultado, llevamos en nuestra mente una siempre-creciente lista de cosas por hacer. Sentimos la necesidad de mejorar nuestras dietas, nuestra apariencia, nuestras finanzas, salud, relaciones y nuestra carrera. De modo más inmediato, tenemos la necesidad de cambiar como nos sentimos cuando experimentamos una fuerte emoción o sensación.

Incluso tenemos una lista de cosas por hacer para lograr ser mejores espiritualmente: Debo ser más consciente o presente. Necesito ser menos crítico. Necesito encontrar un propósito en mi vida. Debo ser más intuitivo y más compasivo. Necesito tener una experiencia más profunda de Plenitud. Las enseñanzas espirituales son primordialmente descripciones de nuestra verdadera naturaleza y afirman que ya somos lo que buscamos; aun así los buscadores espirituales muchas veces recurren a tales enseñanzas en espera de hallar prescripciones para alcanzar una mejor realidad. Los buscadores espirituales no necesariamente

buscan la verdad, sino una lista más espiritual de cosas-por-hacer. Incluso cuando se les dice que la consciencia es todo lo que existe y que la vida ya es amorosa y perfecta, ellos quieren una lista de pasos a seguir para sentir ese amor y perfección con más frecuencia.

Una pregunta sencilla puede modificar esta tendencia de sentir que necesitamos arreglar o mejorar el momento: ¿En realidad es tan malo este momento? ¿Hay algo realmente presente ahora mismo que sea un problema? ¿Qué tal si sentirme tieso en la mañana no es tan malo, sino solamente una sensación particular? ¿Qué tal si sentirme tieso está bien? Podemos hacer la misma pregunta sobre cualquier vivencia: ¿Es la tristeza una mala sensación? ¿Es la confusión una mala sensación? ¿Es la falta de dinero realmente un problema en este momento? ¿Es la pérdida de un empleo o una relación realmente un problema en este momento? En este momento, nunca existe en realidad un problema, solo ideas e historias sobre un problema.

Este tipo de cuestionamiento produce un efecto contrario al de añadir cosas a nuestra lista de pendientes. Puede reducir la sensación de tener que actuar en reacción a la actualidad. Incluso cuando necesita hacer algo pendiente, cuestionar las conclusiones mentales puede poner en perspectiva la necesidad de hacer. Además reducirá la sensación de estar abrumado, creada por la infinita letanía de problemas imaginarios y la infinita lista mental de cosas que pensamos debemos hacer en relación a ellos.

Más importante aún, preguntar qué es real sobre este momento preciso puede ponernos en contacto con la belleza y el milagro que están siempre presentes en este misterio llamado vida. No hay nada problemático o malo en el aquí y ahora, al contrario hay una profundidad y riqueza infinita por descubrir en el momento presente. Todo lo que en realidad importa, como la paz, alegría, satisfacción, conexión y el amor, lo encuentra en el aquí y ahora, solamente en este instante. Para sentir esta plenitud y maravilla, solo debemos poner en duda la idea de

que la paz, alegría, satisfacción y el amor no estén ya aquí y ahora, luego observar a ver si lo están. ¿Hay paz presente en éste momento? ¿Hay algo de amor en este momento? ¿Cómo se siente esa paz? ¿Cuál es la naturaleza de ese amor que está aquí ahora? Hacer este tipo de preguntas es lo único que necesita para ponerse en contacto con la maravillosa riqueza del momento presente. Y no hay nada que debemos “hacer” sobre ello.

UN MAR DE SENSACIONES

Sin buscar la respuesta en su mente, ¿puede notar lo que hay aquí ahora? El mar de sensaciones, energía y Presencia del momento ¿en realidad componen algo llamado cuerpo o persona? ¿O componen un mar de sensaciones, energía y Presencia? Estamos condicionados a permitir que la mente nos diga lo que son las cosas, así como nos acostumbramos a que el noticiero nos exponga los acontecimientos. Pero cuando se trata de nuestra experiencia propia, podemos ir directamente a la fuente.

¿Cuál es la sensación en sus brazos en este momento? ¿Puede describirla con palabras, o es indescriptible? ¿Qué tal el espacio que rodea sus brazos? ¿Se detienen en realidad sus sensaciones al nivel de su piel, o hay algún tipo de impresión causada por el espacio que rodea sus brazos ahora mismo? ¿Dónde se ubica la consciencia de las sensaciones de sus brazos? ¿En su cabeza, o en su cabeza y sus brazos?

Preguntas como estas no buscan llevarle a otro lugar, excepto al lugar en el cual ya está. Cuando cada experiencia, incluyendo la más ordinaria, es tan misteriosa, no hay necesidad de una experiencia profunda de gozo o luz cósmica. Si tiene la experiencia de gozo, entonces puede explorarla. Pero por ahora, ¿por qué no explorar lo que ya está presente?

Lo maravilloso de esta simple forma de indagar es que nunca se termina de indagar. Un nuevo mar de sensaciones, energía y Presencia se desarrolla en la experiencia de cada momento. Incluso los pensamientos y sentimientos son solo un flujo de sensaciones internas: voces, imágenes y energías emocionales que van y vienen. ¿Cómo sabe usted que las está sintiendo ahora mismo? ¿Cómo sabe lo que está pensando o sintiendo ahora mismo? ¿Dónde se registran todos los movimientos, colores, sonidos, presiones, texturas, lenguajes, contrastes y espacios que ocurren ahora mismo mientras lee estas palabras?

Hay un maravilloso alivio al hacer estas preguntas y no tener que formular una respuesta en su mente. Las preguntas son una invitación a saborear los exquisitos sabores de la vida. La vida no necesita una conclusión para estar vivos.

LA CAUSA DEL SUFRIMIENTO

Estar vivo en forma humana muchas veces es considerado una experiencia difícil. Luchamos y sufrimos y rara vez nos sentimos bien con el mundo y con nosotros mismos. ¿Qué es esta sensación de dificultad? ¿Qué causa esta sensación de dificultad y dolor? ¿Cuál es la fuente de nuestro sufrimiento? ¿Qué significa sufrir?

Cada momento está lleno de una sinfonía de sensaciones, pensamientos y sentimientos. Tome un momento y note todo lo que sucede ahora mismo: sonidos, sensaciones visuales, táctiles, olores, sensaciones internas, pensamientos, sentimientos, presión, deseos y añoranzas. Es imposible reunir una lista de todo lo que experimenta en cada momento porque son tantas cosas. Y todo ello cambia constantemente, convirtiéndose en una nueva serie de sensaciones, pensamientos y sentimientos.

Las emociones crudas y pensamientos que surgen al azar en cada instante, frecuentemente están acompañadas por una reacción interna ante lo vivido. La mayor parte del tiempo, estamos ocupados internamente intentando rechazar o controlar la experiencia del momento. Esta actividad interna requiere mucho esfuerzo e involucra una lucha contra algo que experimentamos, ya sea de modo externo o interno. Este esfuerzo interno es la fuente verdadera de todo nuestro dolor y sufrimiento.

Esta es una buena noticia, ya que significa que ninguna experiencia o sensación por sí sola puede causarnos sufrimiento. Tenemos que resistirla o luchar contra ella para que se torne dolorosa. Si simplemente nos permitimos estar realmente conscientes de la experiencia o de la sensación que experimentamos sin luchar contra ella, el sufrimiento y dolor desaparecen.

LA BRECHA DE CONSCIENCIA

Usualmente pensamos que el sufrimiento es ocasionado por las malas experiencias, pero en realidad es causado por nuestra atención dirigida hacia algo que no está allí o no es muy real, tal como una idea o fantasía, que son verdades muy pequeñas. El sufrimiento termina cuando nuestra atención fluye hacia eso que esa sucediendo, lo que es verdadero en el momento. El sufrimiento es la distancia—la brecha—entre aquello hacia lo que estamos orientados y aquello que es. El tamaño de la brecha entre lo que sucede y aquello a lo cual dedica su atención, representa cuánto sufrirá. Si no hay brecha, entonces no hay sufrimiento.

Esa brecha puede estar presente sin importar si acontece algo bueno o algo malo. Por ejemplo, si alguien a quien ama está muriendo, su consciencia podría estar tan enfocada en lo que sucede en el momento que la experiencia carece del sufrimiento que anticipaba, aunque el sufrimiento podría aparecer luego si se cuegan pensamientos acerca de cómo las cosas debieron o pudieron ser. En contraste, hay veces en que parece que las cosas van muy bien, pero usted está sufriendo, muchas veces porque teme un cambio. Si comprende esta verdad —que su felicidad no depende de lo que esté ocurriendo—esto puede cambiar su vida. Quizá no afecte lo que está sucediendo, pero cambiará su experiencia de ello.

Nuestras esperanzas, sueños, deseos, miedos, dudas y preocupaciones no ocurren realmente, por tanto son verdades muy pequeñas. Cuando enfocamos nuestra atención en cosas que no están realmente ocurriendo, sufrimos. Cuando nuestra atención está enfocada en estas cosas, no nos sentimos satisfechos nunca porque esas cosas no nos nutren. Pero cuando dedicamos nuestra pasión y curiosidad a aquello que sí es real en el momento, no sufrimos. ¿A qué dedica usted su consciencia, pasión y curiosidad?

Es muy simple: nuestro sufrimiento se relaciona a la cantidad de

atención que fluye hacia aquello que en realidad no está presente, como la esperanza, los sueños, deseos, miedos, ideales y fantasías. Lo que estamos deseando no está presente o no lo estaríamos deseando; tampoco aquello que tememos. Así como los deseos, nuestros miedos son un pigmento de nuestra imaginación. Ninguno de estos pensamientos es real, y dedicar nuestra atención a lo irreal nos desconecta de aquello que sí es real, que es donde la vida del Ser puede ser experimentada.

El rechazo y el deseo son mecanismos con los cuales rechazamos lo que es, lo cual contribuye a nuestro sufrimiento. Operan en un ciclo: Nos mantenemos en un vaivén entre el rechazo y el deseo. Pensamos, “Esto no es bueno. Quizá si consigo esto, o si hubiese meditado más tiempo o si tuviese un mejor amante, más dinero o más libertad, quizá sería mejor.” Luego nos pasamos tratando de satisfacer ese deseo y, alcancemos el éxito o no, regresamos al punto donde igualmente rechazamos aquello que está presente en el momento. Incluso cuando obtenemos lo que creemos desear, podríamos darnos cuenta de que no es tan bueno, así que imaginamos algo más que pensamos mejorará las cosas.

Esta actividad de desear lo que no está presente y de rechazar lo que es, crea y mantiene una sensación de un pequeño— yo. Si las cosas van mal, ¿para quién anda mal? Para *mí*. Y si las cosas pudiesen ir mejor, ¿mejor para quién? Mejor para *mí*. Con frecuencia ni siquiera estamos conscientes de rechazar o desear porque estamos enredados en el contenido de nuestros deseos y fantasías. Quedamos tan hipnotizados por nuestras fantasías que no vemos que nos limitan y hacen sentir muy pequeños, incompletos, deficientes e insatisfechos.

Sin embargo, podemos confiar en esa sensación de que algo no está completo. Esa sensación le deja saber si su fantasía le hará sentir mejor. La sensación de carencia y pequeñez asociada a fantasear le muestra que tanta falsedad hay en su fantasía. Las fantasías no son muy reales. Sólo existen en nuestra mente. No hay mucha sustancia ni realidad en

ellas. También puede confiar cuando su Corazón se siente lleno y completo. La alternativa más sencilla al rechazo y deseo, es dedicar su atención a lo que hay en el aquí y ahora, no solamente a su pensar y sentir.

La mayor sorpresa es descubrir que ¡no hay sufrimiento incluso dentro de nuestro sufrimiento! Cuando regalas toda tu atención a la experiencia de rechazo o deseo en sí, el sufrimiento inherente en ello se disuelve. Cuando nos tornamos curiosos y atentos al proceso de rechazo, deja de herir. Si está totalmente presente en el movimiento del pensamiento, un pensamiento puede ser reconocido como lo que en realidad es: ¡solo un pensamiento!

EL SUFRIMIENTO EN EL MUNDO

P: El mundo en que vivimos se está convirtiendo en una fuente continua de angustia y dolor. ¿Qué debemos hacer? ¿Sufrimos esas cosas?

R: Creo que es posible la transformación de la situación mundial y también creo que es posible trascender el sufrimiento. Al permitir que las cosas simplemente sean, disuelve el sufrimiento (el cual no era real para comenzar). Dejar que las cosas sean como son, es además la condición que ofrece mayor probabilidad de una transformación en todos los niveles. Permitir que las cosas sean como son no es la causa del cambio, pero si crea las condiciones para que nuestra inteligencia trabaje de modo más profundo. Usted se preguntará ¿Qué puedo hacer? La respuesta es sencillamente dejar que todo sea como es, además de ser curioso y estar presente tanto como pueda. Es esta combinación de aceptación y curiosidad que permite un flujo constante de nuestra inteligencia divina e inspiración para movernos en el mundo. No existe una fórmula perfecta, por tanto cualquier transformación o sanación de nuestra angustia se presentará de modo orgánico y probablemente de un modo totalmente sorprendente e inesperado.

Un amigo escribió y reportó que aun en medio de una profunda experiencia de Ser, se entristece por el sufrimiento en el mundo, y se pregunta ¿por qué la consciencia debe sufrir tanto? He aquí mi respuesta:

La pregunta de por qué la consciencia necesita sufrir es difícil de contestar, pero podemos tener una idea de la respuesta al notar cuánto el sufrimiento nos abre el Corazón. Pareciera que incluso aunque la consciencia es infinita, le gusta estirarse y expandirse. Eventualmente como individuos aprendemos que no necesitamos sufrir para abrir el

Corazón. Es un gran alivio saber que podemos ir directo al amor y a la suavidad. Pero hasta que aprendamos esto, la vida nos sigue recordando que debemos abrir nuestro Corazón mostrando el sufrimiento que surge cuando no lo hacemos.

Incluso cuando nos rendimos y entregamos por completo el Corazón a la verdad, seguimos sintiendo el sufrimiento de los demás y por tanto nos sentimos inspirados a tenderles una mano y mostrarles el mismo amor que nos ha rescatado. El dolor en sí es un dolor bueno, como el ocasionado por el ejercicio. A la larga, el sufrimiento era solo una muestra de sufrimiento. Lo que sucede en realidad es que nuestro Corazón infinito se estira y despliega. No existe el sufrimiento en la profundidad del amor, y nunca ha existido.

PERCIBIR DESDE ADENTRO

Con frecuencia buscamos respuestas en nuestra mente. Así que cuando deseamos conocernos mejor a nosotros mismos, muchas veces buscamos eso también en nuestra mente. Pero la mente está llena de pensamientos *acerca* de lo que queremos saber, pero nunca está allí lo que queremos saber en sí. Nunca encontrará una manzana o un amante, un atardecer u otras cosas en su mente, solo pensamientos acerca de estas cosas. Y nunca se encontrara su verdadero propio Ser en la mente, solo muchos pensamientos acerca del verdadero Ser. De eso está hecha la mente y por tanto eso encontrara allí, únicamente pensamientos.

¿Qué tal entonces, si percibe en su corazón? No sugiero que piense acerca de lo que podría encontrar en su corazón. ¿Qué tal si percibe de veras ese espacio dentro de su pecho? ¿Qué hay ahí ahora, en ese espacio? Podría ser útil descansar su mano sobre su pecho y luego simplemente percibir lo que realmente está presente bajo sus manos. No hay necesidad de pensarlo mucho, solo sienta lo que hay.

Ante nada, que misterioso que haya un cuerpo con un corazón. Y más misterioso aún es la simple existencia de espacio bajo la mano que descansa sobre su corazón. ¿Cómo se llama a este simple misterio? ¿Por qué hay un “aquí” que sostiene su cuerpo y todo lo demás que está presente? ¿Cómo es ese espacio bajo sus manos? Si, por un momento, no piensa en qué hay aquí y solo percibe el espacio actual bajo su mano, ¿qué encuentra?

E incluso si ahora mismo siente poco o nada en ese espacio de su corazón ¿cómo es esa “nada”? ¿Cuáles son las cualidades del espacio en sí? ¿Es liviano o pesado, brillante u oscuro, claro o nublado? Y si hay sensaciones específicas presentes en el espacio de su Corazón, ¿cómo son las mismas? ¿Qué significa el hecho de que haya sensaciones ahí en su interior? ¿Cómo es posible percibirlas? ¿Qué las percibe?

Estas interrogantes no buscan hacerle pensar acerca del misterio de

su cuerpo, y el espacio en el cual se haya su cuerpo, ni en la consciencia que percibe el cuerpo y el espacio. Estas preguntas simplemente son una invitación a experimentar todo, justo como es ahora. Sus pensamientos nunca satisfarán su curiosidad acerca de su verdadera naturaleza, pero estas sensaciones directas pueden mostrarnos más de lo que jamás imaginamos sobre ella.

NOTAR LA GRATITUD

La gratitud muchas veces es sugerida como una buena prescripción. Nos han enseñado a expresar gratitud y ser agradecido por aquello que tenemos. Sin embargo, ¿es difícil sentir algo que te han dicho debes sentir, incluso si eso te haría sentir mejor? ¿Qué tal si en tu interior, ya sientes gratitud?

La consciencia—el Ser—está lleno de gratitud. La consciencia ama las sensaciones, experiencias y pensamientos de cada momento. Hay una apreciación natural para todo lo que existe en la consciencia en sí. La Consciencia no puede evitarlo, porque en los niveles más profundos reconoce todo lo que toca como si fuese ella misma. Solo hay consciencia, eso siente la consciencia en cada momento, y eso agradece.

Y sin embargo, esa no es nuestra experiencia consciente en la mayoría de, si no todos, los momentos. Parecería que mucho de lo que toca la consciencia son cosas que apreciamos o por las que damos gracias. ¿Qué tal nuestros problemas y experiencias dolorosas? Parece ridículo sugerir que sintamos gratitud por esas situaciones cuando estamos en proceso de rechazarlas.

La clave para alinearnos con un nivel más profundo de gratitud, donde ésta fluya libremente, es muy sencilla. Solo requiere hacerse consciente de la gratitud que siente en este instante. Note qué toca la consciencia en este preciso momento, ya que ahí es donde aparece la gratitud al nivel de la consciencia.

Otro truco para experimentar niveles más profundos de nuestro Ser donde fluye la consciencia es, simplemente notar o admitir cuánto disfruta rechazar algo en el momento que lo hace. Aunque quizá no sienta gratitud por algo mientras intenta rechazarlo, podría sentir gratitud por su propia capacidad de raciocinio y discriminación. También puede encontrar que cuando se permite a sí mismo sentir gratitud por su habilidad de rechazar algo, termina sintiendo gratitud por aquello que

rechaza. ¡No hay problema en sentir gratitud por todo!

Fundamentalmente, la consciencia ama todo tipo de experiencias. Tanto que cuando no es capaz de poner a un lado su enojo para dar paso a la realidad del momento, entonces la consciencia se limita a disfrutar el enojo. Toda emoción y sensación es rica y única, y la consciencia agradece profundamente cada experiencia vivida.

II

Disfrazando la realidad

AL DESNUDO SIN CREENCIAS

Las cosas adquieren el significado que les damos. Toda nuestra vida es un juego de fantasías: Formulamos nuestras creencias y luego las creemos. Lo imaginamos todo en el proceso, y cada momento tenemos la libertad de crear una nueva historia. Tenemos libertad de decidir el significado de las cosas, y además la libertad de cambiar de parecer y decidir que lo contrario es lo real. Así que cuando piensa que su iluminación espiritual es importante, entonces lo es. Cuando considera que la misma es insignificante, entonces lo es. Cuando piensa que lo que hace es inútil, entonces lo es. Cuando siente que debe morir su ego, entonces parecerá que debe atravesar esa experiencia.

Con esto no pretendo decir que usted decide lo que sucede. Me refiero a que cuando algo sucede, usted le asigna significado. El significado es como una obra de arte que realizamos con nuestros pensamientos y que debemos constantemente retocar y recrear. Esto no quiere decir que las cosas no tienen significado, al menos que usted decida que no lo tienen; solo significa que el significado que tiene algo, es porque se lo asignamos.

Dada la naturaleza siempre cambiante del pensamiento y por tanto su significado, la mejor estrategia es creer en lo que crees pero con algo de flexibilidad. Necesitamos cierta estructura de creencias para poder funcionar en el mundo y estar orientados. Pero no necesitamos un

pensamiento o fórmula final acerca de cómo funcionan o que significan las cosas. Puede jugar con las creencias y significados, y ver qué efecto tienen. Si una creencia es útil —maravilloso. Y si no lo es—maravilloso, porque así la puedes cambiar.

En medio de toda esta exploración de creencias, también cabe tomar un descanso y simplemente no creer. No sugiero con esto que usted decida que las cosas carecen de significado, sino que tome un descanso de conocer o preguntarse por el significado de las cosas. No saber solamente es un problema si usted siente que importa lo que piensa. Si tiene una idea de lo fantasiosos que son los pensamientos, entonces se sentirá bien desnudarse y pasar un tiempo sin creencia alguna. Luego, si para variar desea creer algo, vístase de creencias nueva vez.

Cuando se permite no saber, se presenta la posibilidad de ver las cosas como en realidad son. E incluso entonces, es aceptable inventar una historia y creer que es real, luego ver así la realidad. Lo ulterior no es un cese completo y permanente de conocimiento, sino la flexibilidad de saber o no saber, de momento a momento. Esto incluye la flexibilidad de experimentar las profundidades del puro Ser sin el filtro del conocimiento, y además incluye cada conocimiento, creencia o significado que haya experimentado. La flexibilidad de saber no es una prescripción o algo que se alcanza, sino una descripción de su consciencia como es ahora y como ha sido siempre.

Todo lo que ha vivido ha sido una expresión de esta capacidad de hacer creer. No existe la experiencia correcta o incorrecta. La vida le muestra la gran gama de su consciencia, desde sus conocimientos limitados hasta la dimensión sin fronteras de la realidad, sin un filtro de significado o creencias. Es el baile entre estas dos—realidades y creencias—que constituye su experiencia en cada momento. ¡Más vale que disfrute el espectáculo!

EL BAILE ENTRE LA MENTE Y LA REALIDAD

P: Es cierto que nuestras creencias cambian al pasar el tiempo. Incluso a veces en un día podemos tener dos opiniones distintas acerca de la realidad y de cómo funciona todo. Pero entonces, ¿existe algo objetivo? ¿Existe una verdad final, o todo es subjetivo? ¿Cómo es la realidad fuera de nuestras mentes y creencias? ¿Creamos nuestro mundo con creencias y la mente?

R: Existen varias perspectivas sobre el tema de lo objetivamente real, y todas tienen algo de verdad en ellas. Una perspectiva es que lo único real es aquello que no va y viene, es decir lo eterno. Según esta definición, nada de lo que tiene una forma o nombre es real. Lo único real es el misterio de lo que se halla más allá de un nombre y una forma, aquello que es la fuente de todo. Esta es una perspectiva absoluta, puede ser muy ponderosa en disolver los vínculos mundanos. Atraviesa todas las apariencias, llegando a la infinita Presencia, que está en el centro de toda existencia.

Otra perspectiva sugiere que todo es real, que ultimadamente solo hay una cosa aquí, y es muy real. Todo es parte de esta realidad, por tanto todo es real y todo está conectado. Esta percepción está más centrada en el corazón y puede ser muy poderosa en fomentar las cualidades de amor, compasión y aceptación inherentes en la naturaleza verdadera.

La tercera posibilidad es una especie de combinación de las dos primeras: admite que solo existe una cosa y por tanto todo es real, igualmente discrimina la cantidad de realidad de cualquier experiencia. Algunas cosas tienen mucha realidad, y otras tienen muy poca. Por ejemplo, un pensamiento o creencia tiene algo de realidad, pero no mucha. Todos sus pensamientos caben en el espacio entre sus oídos, ¿qué tan grandes pueden ser? Esta tercera perspectiva es más práctica y funcional, evoca nuestra capacidad de discriminación y acción efectiva.

La famosa cita de Nisargadatta resume estas tres perspectivas "Cuando veo que soy nada, eso es sabiduría. Cuando veo que soy todo, eso es amor. Mi vida es un movimiento entre los dos." Las tres perspectivas son verdaderas, todas comprenden de modo completo la realidad. Sin embargo, ninguna de ellas es la verdad total, lo cual es una limitación innata de las palabras e ideas.

Para contestar su pregunta, me gustaría sugerir que existen la realidad objetiva y la subjetiva, y que la vida es un baile entre ambas. La realidad fuera de la mente y las creencias, es potencial puro, vacío y sin límite. Esa es la mayor verdad, y aun así no es la verdad final, ya que la vida aparentemente no permanece tan pura como el potencial, pero le encanta moverse a través de la mente y creencias hasta tomar forma. La vida es puramente objetiva en su estado de descanso como espacio eterno e infinito; puede ser puramente subjetiva cuando se mueve al ámbito de los pensamientos que no corresponden a la realidad externa, como cuando soñamos despiertos con un amante perfecto. La mayoría de las veces, la realidad o experiencia es una mezcla de realidad objetiva y subjetiva.

Mientras más objetiva sea nuestra experiencia, más substancial, duradera y profunda será; y mientras más subjetiva, se convierte en más temporal e insubstancial. Ninguna es mejor o peor, pero en definitiva son distintas experiencias, y podemos discriminar que tan real o verdadera es cada una. Debido a que nuestra mente es la fuente de la realidad subjetiva, no es muy útil en discriminar la verdad de las cosas. Para la mente, todo parece igualmente real, por tanto no es muy útil al momento de distinguir entre la realidad objetiva y subjetiva. Afortunadamente, también tenemos un Corazón, que de modo natural puede distinguir qué tan real o verdadera es cada experiencia. La verdad o realidad abre el Corazón y silencia la mente. En contraste, algo que no sea muy verdadero contrae el Corazón y ocupa la mente.

Este baile entre la realidad objetiva y subjetiva es muy vivo y dinámico.

mico. Nuestra experiencia puede cambiar dramáticamente en solo un día o un momento, con cada idea que surge e incluso cuando hay poco o ningún pensamiento, y el aspecto de la realidad objetiva trasciende. Así que en cuanto a experiencias, parecería no haber una experiencia final de verdad, sino una interminable obra en desarrollo sobre la verdad en sí. ¡Qué increíble baile crea la vida!

En cuanto a si creamos nuestra realidad en base a nuestros pensamientos y creencias subjetivas, sugeriría que co-creemos una realidad subjetiva junto a toda otra consciencia. Nuestros pensamientos y creencias tienen un efecto sobre como aparece la realidad, así es como funciona este baile de la vida: Todo afecta a todo lo demás. Así que incluso nuestros pensamientos, dentro de su experiencia subjetiva limitada, tienen un efecto sobre todo lo demás que ocurre. Sin embargo, aún existe una pregunta sobre cuánto efecto tienen. ¿Crean nuestros pensamientos la realidad completa que experimentamos? ¿O la realidad también es afectada por los pensamientos de los demás? ¿Es que el pensamiento humano es el único jugador de este juego? ¿Qué tal si hay varios niveles de Ser y todos participan en este baile? ¿Qué tal nuestros pensamientos y creencias colectivas? ¿Y los pensamientos y creencias que surgen en la mente de Dios? ¿Y si hubiese un número infinito de esfuerzos conscientes trabajando para ayudar a transformar la realidad objetiva en experiencias subjetivas?

Por tanto la respuesta puede ser que nuestras creencias afectan la realidad junto a todas las demás cosas que afectan la realidad. Podría ser que al final la creación de nuestra realidad es la suma total de todo lo que afecta el desarrollo de la vida, lo cual incluye nuestros pensamientos y creencias personales. Esto podría poner en perspectiva la importancia de nuestros pensamientos y creencias—puede que no importe tanto en la creación de la realidad. Puede jugar con el efecto de sus pensamientos sin tomarlos muy en serio. Resulta que la mayor parte de lo que sucede es el resultado de fuerzas mucho mayores que podríamos

llamar destino o gracia.

PRETENTER

Por naturaleza somos criaturas fantasiosas. Así como una ardilla esconde sus nueces, los humanos desarrollan creencias. Así añadimos significado a nuestras vidas, organizamos y definimos nuestra historia personal. Cada uno de nosotros es un novelista o guionista para nuestra historia propia, y pretendemos que aquello que pensamos sobre nuestra vida es la verdad total.

Sin embargo, es imposible darnos cuenta que aunque este proceso de definir nuestra realidad es muy creativo, retador e incluso divertido, nunca está completo ni es del todo preciso. Nuestras creencias dejan fuera un gran trozo de la realidad de la situación. Por ejemplo, si creemos que alguien es una buena persona, hemos obviado la parte oscura de esa persona. Si pensamos que alguien es un cretino, hemos obviado alguna de sus buenas cualidades. La naturaleza limitada de las creencias aplica no solo a nuestras creencias sobre otras personas, sino también a nuestras creencias sobre nosotros mismos. Tenemos una identidad compuesta por las creencias sobre nosotros mismos y esa identidad es, por tanto, tan fluida, cambiante e incompleta como cualquier otro grupo de creencias.

Esto no es un problema, incluso es un proceso muy creativo. Sin embargo, muchas veces olvidamos que estamos pretendiendo algo. Pretendemos que somos buenas personas, o mejores que otros y luego olvidamos que esto es solamente la mitad de la verdad. Es como ver una película, olvidar que es ficticia, y luego sentirnos enojados por las acciones de los personajes incluso varias horas o días luego de terminada la película. Los actores recibieron un pago para actuar como malas personas, pero olvidamos que todo fue inventado.

Por tanto, aunque no haya nada mal con nuestro sistema de creencias e identidades, puede causarnos sufrimiento cuando olvidamos que son fantasías. Si nos aferramos a ellas de modo rígido y las defendemos

de toda contradicción, pueden limitar nuestra consciencia y acciones. Estamos atrapados en una película de fantasía creada por nuestra propia mente y olvidamos que podemos cambiar el libreto en cualquier momento. Saber que la realidad no es como la imagina, no necesariamente cambie su experiencia. Pero puede permitirle disfrutar el momento tal cual es, así como saber que está viendo una película puede permitirle disfrutar las payasadas de un superhéroe o los actos de desesperación de un corazón roto junto a una amante, sin enojarse demasiado. Olvidar que las interpretaciones de su propia vida son inventadas, puede significar que en lugar de disfrutar la riqueza de cada experiencia usted está ocupado tratando de cambiar las cosas para resolver problemas creados por su sistema de creencias.

¿Qué significa ser rico o estar arrancado? ¿Cómo es usted cuando le han convertido en el blanco de una broma? ¿Cómo se siente cuando su carrera es un éxito o fracasa? ¿Quién piensa que es en realidad? A usted le corresponde formular las respuestas a todas estas preguntas y a millones más. En medio de este proceso increíblemente creativo de crear el cuento de su existencia, también tiene la oportunidad de ver más allá de la historia para percibir que más hay allí. ¿Qué cosas están presentes ahora mismo que no son parte de sus creencias? ¿Cuál es la verdadera realidad detrás de nuestra realidad imaginada? ¿Qué crea el mundo físico? ¿Qué creó la mente que está formulando sus creencias? No hay necesidad de hallar respuestas definitivas, ya que solo serían más creencias. En su lugar, puede jugar con un sin fin de nuevas posibles respuestas y así descubrir el potencial ilimitado de su verdadera naturaleza. ¡Imagine que divertido es!

LOS PENSAMIENTOS NO SON MUY REALES

Nuestras creencias, historias, ideas, miedos, esperanzas, deseos, proyecciones y heridas son solo pensamientos. Los pensamientos existen y por tanto tienen algo de realidad y algún efecto en la realidad, sin embargo no tienen en sí mucha realidad. Cuando nos limitamos, es porque estamos envueltos en nuestra historia mental. Interesantemente, de igual modo podemos limitarnos cuando nos sumergimos en una historia positiva, tal como, "Ganaré la lotería, encontraré un amante perfecto, viviré en una gran mansión y encontrare la luz." Si observa cuando surgen estas historias, notará que su consciencia y autoestima en ese momento en efecto se achican, usted se vuelve muy contraído y pequeño, lo cual refleja la poca verdad de sus pensamientos.

La contracción no es mala, solo es diferente a lo bueno, y no tan placentera. Las cosas imaginarias como sus miedos, proyecciones, deseos y sueños solo pueden presentarse cuando su consciencia se contrae. Nuestra consciencia debe contraerse para tener cabida en esa pequeña realidad de nuestra experiencia imaginaria. El antídoto no es eliminar los pensamientos y fantasías (no podemos), sino verlos por lo que son en realidad: pequeñas verdades. Una pequeña verdad no es mala ni peor que una gran verdad, igual que una caja de zapatos no es peor que un garaje—solo más pequeña. Lo bueno es poder diferenciar entre una y otra, ¡para no intentar guardar un carro en una caja de zapatos ni construir un garaje para almacenar un par de zapatos! Al discriminar el tamaño, usted reconoce de modo natural el uso apropiado. Los pensamientos son útiles cuando se refieren a algo real, pero por sí solos, los pensamientos—en especial los miedos—tienen poca utilidad. Un enfoque exclusivo en sus miedos y deseos usualmente no cumple un propósito en realidad.

En cada momento, más que nuestros pensamientos sobre el futuro o el pasado, nuestros miedos, dudas, creencias, sueños, deseos, juicios y

opiniones, suceden otras cosas. La verdad mayor es que aquí y ahora, en su verdadera naturaleza puede encontrar la experiencia de amor, alegría y paz. ¿Por qué dejar a un lado lo real y verdadero? No tiene que deshacerse de sus miedos, deseos, juicios u otros pensamientos, pero ¿por qué darles más importancia de la que tienen en realidad? ¿Qué tal si en realidad son muy pequeños, y su fortaleza, sabiduría, alegría, amor y consciencia carecen de límites? Cuando pone en perspectiva sus miedos y demás pensamientos, pierden la capacidad de hacerle sufrir, aun si vuelven a surgir en su mente.

LOS FANTASMAS INTERIORES

Muchos pensamos que un fantasma es algo que solo existe después de la muerte, y que permanece para encantar los lugares donde estuvo mientras vivió. ¿Qué tal si existen fantasmas suyos mientras aún vive? ¿Qué tal si usted piensa que en realidad es un fantasma?

Usualmente pensamos en los fantasmas como formas insubstanciales que van y vienen. No son sólidos ni reales, y la mayoría de personas no les puede ver. Sin embargo, ¿qué tan substanciales o reales son las imágenes que creamos de nosotros mismos y las ideas que tenemos acerca de quiénes somos? Si tiene una autoimagen atractiva un día y poco atractiva al siguiente, ¿qué tan real es cada imagen? ¿Pueden otras personas ver su autoimagen? ¿Qué significa si usted tiene un autoimagen poco atractiva y aún así alguien se siente atraído por usted? Quizá ellos no pueden ver la imagen que usted percibe de sí mismo. Quizá su autoimagen es un tipo de fantasma. No siempre estamos dispuestos a ver nuestra autoimagen como un tipo de fantasma porque en realidad pensamos que nuestra autoimagen en realidad es lo que somos.

Podemos preguntarnos, "¿Quién soy si aquello que pienso ser es insubstancial e irreal? ¿Qué más hay aparte de los fantasmas de mi autoimagen?" Tenemos la sensación de que existimos y somos reales. ¿Surge esta sensación de existencia y realidad de nuestra autoimagen, o de algo más profundo en nuestro ser? Es difícil saberlo con seguridad, ya que la autoestima y el sentido de realidad pueden ser simultáneos, y nuestro auto concepto egocéntrico puede neutralizar esa sensación más profunda de realidad.

Una medida del nivel realidad de las cosas es su duración. Mientras más dura algo, más real es. ¿Cuánto duran las ideas sobre usted mismo? Van y vienen (como un fantasma o historia de fantasmas), en realidad no duran mucho. Un pensamiento termina tan rápidamente que con frecuencia ni siquiera podemos recordarlo un momento más tarde. Las

imágenes propias sufren constantes cambios y desvanecen, para ser reemplazadas por otras imágenes o pensamientos. Por tanto esas imágenes o identidades no deben ser muy reales. Podrían ser simplemente fantasmas en nuestra mente.

¿Qué tal la sensación pura de que existe en este momento? ¿Va y viene? ¿Con que frecuencia tiene la sensación opuesta— de no existir? La sensación de existir es más real que sus auto-concepto porque no va y viene. Usted existe, pero las ideas que tiene sobre usted mismo son solo fantasmas. Lo que usted es, no queda contenido en sus ideas o identidades. Lo que usted es en realidad sigue aquí, aun cuando sus ideas sobre usted mismo desvanezcan como imágenes fantasmales en una película.

Lo importante es el usted real. Puede desarrollar curiosidad acerca de este ser real que usted es, más que en relación a una falsa identidad fantasmal. ¿De qué está compuesto usted realmente? ¿Cómo es su verdadero ser? ¿Qué desea? ¿Qué puede hacer? Estas son preguntas ricas y significantes de explorar, pero recuerde que las respuestas reales no están en las ideas que tenga en su auto-concepto, sino en el sencillo hecho de su existencia.

NO SABER

Pasamos gran parte de nuestra vida en busca de conocimiento. Parece que nunca podríamos saber demasiado; nuestra familia y nuestra cultura apoyan esta forma de ver la vida. Como resultado, la mayoría de personas siente confusión o temor al no saber algo. Parece difícil, no saber qué hacer, qué uno desea o qué sucederá.

Pero ¿qué tal si hay riqueza y posibilidad en la experiencia de no saber? ¿Qué tal, si en nuestra prisa por alcanzar un nivel de sabiduría y certeza, pasamos por alto espacios vacíos de incertidumbre que podrían contener verdades profundas? La vida es compleja y tiene muchas dimensiones. Los elementos más sutiles y profundos usualmente no encajan con el conocimiento común y corriente. Descubrir estas dimensiones más profundas puede requerir que nuestro pensar y actuar sea más lento para permitir el reconocimiento de más tranquilos y más profundos aspectos de la existencia. ¿En realidad el desconocimiento es un lugar de carencia o existe algo que vale la pena descubrir en los momentos de silencio e incertidumbre?

No hay nada de malo en tener conocimiento. Pero resulta, que tampoco es malo desconocer, incluso nos puede llevar a nuevas profundidades de sabiduría. Desarrollar familiaridad, y sentirse cómodo con no saber, además puede conducir a una más completa y satisfactoria experiencia de la vida tal cual es. Ya que usualmente no conocemos más allá de lo que sabemos, el espacio del desconocimiento es donde gran parte de la vida transcurre.

Ahora mismo, ¿en realidad sabe cómo late su corazón de modo tan regular? ¿Sabe cómo funciona la electricidad? ¿Hacia dónde se dirige su vida? ¿Qué hará para lograr el crecimiento personal? ¿Qué es en realidad el amor? ¿Sabe en quién confiar y por qué esta aquí? Aun sin saberlo, su corazón late, la electricidad funciona, su vida parece tener dirigirse en una dirección, de algún modo parece crecer, el amor y la confian-

za existen y usted está aquí. Todas estas experiencias no son parte de, ni dependen de su sabiduría, sin embargo suceden y suman en gran medida a la riqueza de su vida.

De todos modos, luchamos contra no saber. Nos empujamos a aprender más. Nos esforzamos y esmeramos en saber lo más que nos sea posible. Todo este esfuerzo y empeño es una fuente de sufrimiento. Pero ¿y qué si el desconocimiento, por sí solo, fuese una sensación perfectamente aceptable? Solamente cuando luchamos contra la experiencia de no saber y deseamos saber cuando no podemos, es que se torna doloroso el no saber.

Darnos permiso de no saber, puede brindarnos un alivio profundo de la lucha. También da mayor apertura a nuestra consciencia, ya que ponemos más atención cuando no sabemos algo. El espacio en blanco del desconocimiento da paso a una curiosidad natural y al hambre por hallar la verdad. Esta curiosidad es una experiencia rica, viva y cambiante, de todo aquello que podemos conocer y todo aquello que está más allá de nuestro modo habitual de saber.

III

Explorar mediante el cuestionamiento

AUTOCUESTIONAMIENTO

P: Por lo que entiendo, el 'esclarecimiento' más que ser la realización de una transformación espiritual, es la disolución de algo falso que obstruye la realidad verdadera que ya está presente. Si eso es cierto, ¿debemos enfocarnos en disolver los constructos mentales propios del ego y la mente? De ser así, ¿cuál es el mejor método que recomienda?

R: Está correcta su descripción del esclarecimiento como la revelación de aquello que ya existe, y no el logro de algo. Sin embargo, sugiero dos posibles maneras de abordar el proceso. El primero, como mencionó, es disolver la estructura del ego. Para ello, existen varios maravillosos métodos de cuestionamiento dirigido, tal como el *Método Sedona* o *The Work*, desarrollados por Byron Katie.

El segundo abordaje es la exploración de su naturaleza subyacente mediante la técnica de auto-cuestionamiento, o formularse la pregunta, "¿Quién soy?" El auto-cuestionamiento no es un ejercicio intelectual para buscar la respuesta con su mente. Esta pregunta busca dirigir su consciencia al sentido de Yo, para que pueda descansar su consciencia en este profundamente misterioso sentido de Soy o *Existo*. Descansa con la consciencia en su propio Yo y acepta todo lo que sucede. Existen muchas dimensiones de su verdadera naturaleza, incluyendo el absoluto vacío de Ser, por tanto esta exploración es infinita. Estos dos

abordajes: cuestionar su ego y sentido del Yo, son complementarios. Uno no es mejor, ni más importante que el otro. Ambos abordajes pueden ser combinados en una exploración abierta de aquello que está presente en el ahora. Si su ego está siendo provocado y su sentido del yo está contraído, entonces, tiene sentido explorar algunas de las reacciones y creencias de ese ego para por lo menos relajarlas un poco. Y cuando no esté experimentando esas reacciones, tiene sentido descansar y vivir la experiencia del Yo. Cuestione aquello que este más presente en su experiencia del momento, ya sea el ego o el sentido de Yo. Eso es lo que más necesita atención y aceptación. Si conoce lo que está presente aquí ahora al vivirlo, cuestionarlo y amarlo, entonces la inteligencia más profunda de su Ser se encargará del resto.

¡No hay un mejor método de cuestionar porque cualquier método es aceptable! El único arte o sutileza del cuestionamiento está en aplicarlo a aquello que esté presente en el momento, incluyendo cualquier temor, resistencia y condicionamiento, y toda la profundidad y riqueza de las muchas dimensiones de su verdadera naturaleza. De hecho, el punto de cuestionamiento no es el esclarecimiento. Lo importante es la riqueza increíble del cuestionamiento en sí. El viaje es el destino. Si llega a un lugar de esclarecimiento, este continúa incluso entonces en nuevas y sorprendidas maneras.

ESTAR PRESENTE CON LOS SENTIMIENTOS

P: Hay una compulsión que parece surgir del sentido de carencia que me obliga a sentir una necesidad de ser mejor de lo que soy, crecer, evolucionar, alcanzar mi mayor potencial. A veces está cubierto en espiritualidad, pero pienso que es una sensación de carencia, insuficiencia y miedo de que la misma provocara que sea abandonado, maltratado, o sufrimiento. Algo me dice que debo ser especial para sobrevivir y satisfacer mis necesidades; algo me dice que debo ser mejor de lo que soy y mejor que los demás. Esto no me permite relajarme y simplemente ser lo que Yo soy, lo cual no requiere esfuerzo. Somos seres por naturaleza. ¡Lo sé, pero sigo esforzándome para convertirme en algo mejor!

Tengo una sensación de desesperanza, quizá esto sea parte del desprendimiento. Me doy cuenta de que desprenderme es necesario, pero no sé cómo rendirme. Supongo que aquello que Soy se rendirá cuando Yo esté lo suficientemente relajada para verlo. ¿Cuáles son sus impresiones? ¿Cómo navego en estas aguas?

R: Esta bien que se esfuerce en mejorar. No hace daño, y muchas veces es cuando hemos fallado completamente al intentar ser mejores que algo mas cambia desde adentro. No nos rendimos; es algo que nos sucede.

Mientras tanto, usted puede sentir mucha curiosidad sobre la experiencia completa de lucha y miedo. Mientras más presente esté con ellos, mas podrá la consciencia en sí transformar la experiencia. Su único trabajo es estar presente ante todo y con las emociones, tanto como le sea posible. Esto fortalece su capacidad de estar con sus sentimientos mientras surgen sin suprimirlos ni expresarlos. Entonces cuando la Presencia y la entrega se revelan, podrá estar con la experiencia también. Mientras más practica estar presente con los sentimientos y su experiencia, más fácil le será.

El sufrimiento solamente es un problema cuando pensamos que lo

es. Una vez deja de verlo como tal, deja de serlo. El sufrimiento es como un espejismo: cuando se acerca, ve que no existe. Eventualmente, toda su lucha le acercará más al sufrimiento en sí, donde comenzara a ver su naturaleza. Entonces se encontrara más y más capaz de descansar dentro de los patrones difíciles y ver que solo son ideas, espejismos en su propia mente.

CUANTO TIEMPO CUESTIONAR LOS SENTIMIENTOS

P: Siento que me estoy adaptando a estar con el miedo, la ira y otras emociones difíciles. Es como un ardor, y he estado notando el pensamiento o historia asociado con el sentimiento, luego dejo ir el pensamiento y lo dejo arder. Cuando lo hago, encuentro que la emoción difícil, en realidad es solamente energía, y cuando la permito, es estimulante.

Mi pregunta es ¿cómo sé cuánto tiempo permanecer con el sentimiento? A veces se convierte en energía pura y desvanece. Otras veces, las emociones más profundamente arraigadas, no desvanecen. Cuando no se van, ¿debo intentar dedicar horas a lidiar estar con el sentimiento? A veces permanezco con un sentimiento durante un rato, pero a veces tengo que ir a trabajar o atender otras cuestiones rutinarias. Puedo permitir el sentimiento pero es más difícil concentrarme y permitirlo de lleno mientras suceden otras cosas.

R: Cada experiencia es única. Cuando permaneces con ella, o la cuestionas, un sentimiento o a veces la energía del mismo, libera o disuelve, y un nivel o dimensión más profunda de su experiencia interna es revelado. O podría encontrar una cualidad esencial, tal como paz y alegría. Otras veces, encontrará otro sentimiento bajo aquel que esta liberando. O quizá no suceda nada. En todo caso, el cuestionamiento está funcionando de forma perfecta. Hay una inteligencia profunda dentro de su Ser que sabe exactamente como desarrollar cada pregunta. Mientras más tiempo pueda permanecer con eso que está sucediendo en el cuestionamiento y dejar ir cualquier idea o expectativa sobre lo que debe suceder, mas podrá trabajar esta inteligencia interna.

Quando cuestione, le invito a seguir lo que se siente verdadero en cuanto al tiempo de permanecer con este proceso y cómo balancearlo con otras demandas de su vida. Recuerde: La verdad es aquello que abra su Corazón, expanda su ser y calle su mente. Así que solo note si se siente real permanecer con el sentimiento por un rato más o si se

siente más real seguir adelante con otra actividad. Y por supuesto, siempre puede mantener parte de su consciencia en sus experiencias internas incluso cuando se involucra en otras actividades.

El verdadero valor de permanecer con y cuestionar los sentimientos no está en los resultados. Tampoco resolverlos ni eliminarlos, aunque el cuestionamiento abierto podría tener ese efecto. El verdadero propósito de esta práctica es reconocer el poderoso misterio de la consciencia. ¿Qué es esto que puede notar y observar un sentimiento? ¿Qué significa que usted pueda escoger permanecer con un sentimiento? ¿Qué es la consciencia? ¿Qué es consciente?

Quienes buscan la espiritualidad muchas veces están tan ocupados buscando un tesoro escondido imaginario, que no se dan cuenta que la pala con la que excavan (consciencia) está cubierta con grandes diamantes y rubíes. ¡El tesoro ya está en sus manos! La atención que utiliza para permanecer con un sentimiento es un milagro. No pase por alto el inmenso valor de la consciencia que ya está presente en cada momento.

CUESTIONAR LA INDIFERENCIA

P: He tenido muchas decepciones este último año y perdí mi empleo, pero no siento nada. He estado indiferente por un tiempo, no logro entender si es porque he alcanzado un nivel de consciencia donde estoy en control de mis pensamientos o es un mecanismo de defensa. A veces tengo pensamientos tristes por no tener un empleo, pero estas ideas son reemplazadas por otras: "No lo causaste. Estas haciendo lo que puedes para cambiar las cosas. ¿Cuál es el punto? Estoy cansado de luchar," luego me siento entumecido.

R: Solamente usted puede saber si el entumecimiento es un mecanismo de defensa. La verdad sobre esto y todo lo demás es aquello que abre su Corazón y calma su mente. ¿Se siente su corazón abierto cuando nota la indiferencia? ¿Se silencia su mente? Si es así, entonces puede descansar en su Corazón.

Si sucede lo contrario (su consciencia se contrae y su mente se torna ocupada), esa es la señal de que esta evitando algo. Eso no es malo. Delle gracias a Dios por todos sus mecanismos de defensa. ¡Ninguno de nosotros habría sobrevivido hasta este punto sin ellos!

Si la sensación de estar indiferencia es evitación, entonces es una oportunidad para ser curioso al respecto. ¿Cómo es usted cuando está entumecido? ¿Cuáles son las sensaciones del "entumecimiento"? Las sensaciones ¿son malas o solo son sensaciones? ¿Qué sucede si enfoca su consciencia en la sensación de indiferencia sin intentar eliminarla o cambiarla de ningún modo? Indagar de este modo puede revelar gradualmente lo que está sucediendo de modo más claro. De nuevo, no hay nada de malo con los mecanismos de defensa, pero como está sucediendo, entonces debe indagar lo más que pueda.

También le invito a ser muy curioso cuando surge la sensación de entumecimiento. Surge con el pensamiento, "Usted no lo causó. ¿Está haciendo lo que puede para cambiar las cosas? ¿O viene acompa-

ñado con el pensamiento, "De qué sirve?" También, fíjese en lo que sucede en su Corazón cuando no está pensando sobre su vida y solo perciba el momento tal cual es.

La verdad es aquello que abre, relaja y suaviza su sensación de Ser, su corazón. Cada momento es una nueva oportunidad para descubrir más acerca de la verdad. Un sentimiento contraído y entumecido le dice algo sobre su experiencia. Cuando su corazón se contrae, está trabajando de manera perfecta para decirle que su pensamiento, sentimiento o deseo actual no es muy real ni importante.

INDAGAR EN EL CORAZON HERIDO

P: Ahora sé que mi amigo no me ama. Siento que parte de mi ha muerto. Nada de lo que he intentado ha calmado el enorme dolor que siento en el pecho. ¿Qué puedo hacer?

R: Así es la pérdida. Duele. Aun cuando no hay nada que pueda hacer para aliviar el dolor, de todos modos quizá quiera explorar la experiencia que está viviendo. Específicamente, le invito a explorar esa parte de usted que dice sintió morir. ¿Cómo es eso? Si por solo un instante, permite por completo que esa parte de usted se sienta muerto, ¿es en realidad una mala sensación, o solo una sensación muerta? El sufrimiento siempre surge al rechazar de nuestra experiencia y a las sensaciones en sí, incluso las más intensas y gigantescas.

Puede ayudar permitir que el dolor sea más grande que su cuerpo. No hay necesidad de contenerlo en su pecho. Deje que sea tan grande como necesite ser.

Luego sea curiosa. ¿Cómo es el dolor? ¿Dónde lo siente? ¿Qué tan grande es? ¿Qué más hay aparte de dolor? Si siente muerte o vacío, ¿cómo es eso? ¿Qué hay presente en ese espacio vacío? ¿Qué hay presente en esa sensación de muerte?

El propósito de estas preguntas no es eliminar el dolor, sino ayudarlo a descubrir que está bien sentir dolor. La sanación más fuerte siempre es descubrir que nada tiene que ser sanado. El dolor es natural y normal luego de una pérdida, sin embargo no tiene que sufrir por ese dolor. Simplemente permita que el dolor este presente, y puede descubrir que usted se encuentra bien, aunque su corazón este roto. Su corazón puede estar completamente roto sin dañar en realidad nada más, porque su verdadero Corazón no puede romperse. Es tan grande que abarca todo dolor y pérdida.

EXPLORANDO EL CONTROL

P: Pienso que querer controlarlo todo en nuestras vidas es malo. Querer lograr que las cosas sucedan de cierto modo es causa de sufrimiento, y es un apego. Deseo controlar las cosas en mi vida. Quiero controlarme a mi mismo y romper mis malos hábitos. Quiero que ciertas cosas sucedan de cierta manera. Pero no quiero atravesar por el sufrimiento que acompaña esa necesidad de estar en control. Espero que usted me pueda ayudar a reconciliar esa habilidad de hacer que las cosas sucedan y ser la causa y efecto de mi vida sin sentir temor de la potencial pérdida y sufrimiento que podrían surgir a raíz de ese control.

R: Sería más fácil si hubiese una sencilla respuesta para todo el tema del control. ¡Si intentar controlar las cosas en realidad fuese algo malo, entonces todos nos hubiésemos rendido hace mucho tiempo! Pero, intentar tener control es un impulso natural porque a veces funciona. Para que un comportamiento sea reforzado, solo tiene que funcionar en algunas ocasiones. Por tanto, es natural que intentemos tener control de las cosas, incluso cuando hacerlo solo funcione ocasionalmente. Muchas veces termina en un esfuerzo fallido e incluso sufrimiento.

La verdad es que tanto estamos en control como fuera de control en la vida. Esta es la naturaleza de la dualidad en este nivel de la realidad. Sin embargo, esa no es la verdad total sobre el control.

Si no estamos completamente en control, ¿entonces qué es lo que controla? ¿Es la vida solamente una serie de eventos al azar, incluyendo las interacciones al azar de un grupo de individuos que aparentemente tienen libre albedrío, todos intentando controlar las cosas pero solamente lográndolo a veces? O ¿existe también algo mayor, una Presencia más sabia que afecta lo que ocurre? ¿Qué tal si una inteligencia divina dicta la vida? ¿Estamos entonces, nosotros en control de algo?

Tras todos los eventos de la vida, existe una sabiduría más profunda. Sabe qué debe suceder y la mayor parte del tiempo logra que suce-

da. Digo "la mayor parte del tiempo" porque esta inteligencia mayor en realidad no tiene prisa para llegar a un punto, tiene toda la eternidad para lograrlo. Le gustan las sorpresas y cambios que los aparentes egos traen al drama de la vida, y por tanto les deja interferir hasta cierto grado. Esto es debido a que sabe que no pueden hacer ningún daño real y a la larga llegará a donde desea de todos modos.

Uno de mis amigos tiene un sistema de navegación en su carro que le dice donde doblar. Le pregunte, ¿qué sucede si no doblas donde indica? Me dijo, por un rato intenta que te devuelvas y dobles donde te había indicado. Sin embargo, si no lo haces, calculará una nueva ruta y te dará instrucciones basado en el hecho de que no doblaste. La inteligencia profunda es así. Le permite triunfar y fracasar en su intento por controlar las cosas, luego parte de ahí y provoca que acontezca aquello que en realidad necesita suceder.

Existe un juego dinámico entre la capacidad de nuestro ego de controlar las cosas y la capacidad del Ser de controlar las cosas. ¡Eso es una fórmula de sorpresas, misterios y drama! ¡Y también están todas esas aparentes personas intentando controlar las cosas! ¡Qué baile más loco!

Cuando podemos tener esta perspectiva mayor en relación a nuestros esfuerzos por controlar, naturalmente aflojamos el control del volante. ¿Por que esforzarnos tanto por controlar todo, incluso cuando hay tantas fuerzas en el camino? Esta perspectiva no hará que deje de controlar las cosas por completo, pero si aliviará su sentido de sufrimiento al respecto. Esos esfuerzos son naturales, pero no son tan importantes. Usted maneja dentro de su mejor habilidad, pero no controla los resultados. A veces llega donde quiere ir, otras veces no. ¡Incluso, a veces llega a lugares mejores de los que esperaba!

Quizá el ego y todas sus fuerzas de control solo son una etapa de desarrollo necesaria. Una vez usted, como ego, ha llegado tan lejos como puede con sus propios esfuerzos, alcanza un punto donde solo puede seguir avanzando si se rinde. Sin embargo, rendirse no es algo que us-

ted como ego, puede hacer. El ego solamente puede experimentar el dilema de su impulso por esforzarse y luego ver la inutilidad de su esfuerzo, hasta que algo más sucede, la rendición.

¿Qué hay más allá de su esfuerzo? ¿Qué está sucediendo ahora que no necesita ser controlado? Al plantear la pregunta, sin buscar respuestas, otra dimensión de la experiencia puede ser revelada, una dimensión llena de paz, alegría y amor. Este no es un lugar para controlar o dejar de controlar, sino uno que brinda apertura más allá de la experiencia de control.

Es aquí que el sufrimiento, nacido de nuestros esfuerzos por controlar, es resuelto y se convierte en disfrutar el baile de la vida. La pérdida solo es un giro más dentro del baile. Solo se hace el esfuerzo para continuar el movimiento y el baile. No existe un lugar de ir o no ir, nada de hacer o no hacer.

EXPLORANDO EL VACIO

A veces podríamos sentir una sensación interna de vacío. Cuando buscamos dentro, parece que no hay nada allí, por tanto nos distraemos con algo externo, como la comida o la televisión. Sin embargo, estas distracciones externas pasajeras, llenan el vacío de modo pasajero, capturan nuestra atención solo un momento. Cuando la distracción termina, vuelve el vacío.

¿Qué hay en el vacío que nos motiva a alejarnos de él? ¿En realidad es una mala sensación el vacío? Cuando considera el significado literal de vacío, ¿cómo puede ser un problema? ¿Es posible que la ‘nada’ te haga daño? ¿En realidad es incómoda esa sensación de vacío o lo incómodo es la inquietud y la actividad de intentar distraerse o evitar el vacío?

Esta es una distinción importante. Estamos acostumbrados a pensar que los sentimientos de carencia, vacío o la sensación de que falta algo, son problemáticos e incómodos. Pero, ¿es el vacío la fuente de nuestro desasosiego? ¿O es nuestra reacción al vacío lo que ocasiona el malestar? Incluyendo las historias que nos hacemos y los juicios que emitimos en relación al hecho de sentir el vacío.

No es nuestra culpa la tendencia de evitar la sensación de vacío. Lo aprendimos de todo aquel que nos rodea y hace lo mismo. De hecho, hay una buena razón para evitar sentir un vacío—la sensación de hambre—pues necesitamos comer cuando tenemos hambre. Sin embargo, muchas veces interpretamos la sensación de carencia como una necesidad de comer. ¿Alguna vez ha comido sin tener hambre, para intentar distraerse o aliviar un sentimiento? Es posible vivir las sensaciones de vacío y carencia, y descubrir que no son tan malas. Inténtelo usted mismo:

Ejercicio: ¿Que sucedería ahora mismo si solo diese cabida a cualquier sensa-

ción que tenga de vacío, carencia o de no ser suficiente? ¿Son dolorosas esas sensaciones, o son solo sensaciones? Quizá haya algo en particular que siente carece: fuerza, energía, autoestima; falta de entusiasmo o interés; una sensación de no tener suficiente seguridad; o una sensación de que ahora mismo no hay alegría o felicidad. Y sin embargo, ¿las sensaciones que le dejan saber que estas cosas parecen faltar, son incómodas? ¿Qué sucede si solo deja que esas sensaciones estén presentes un momento?

Claramente, nos simplificaría la vida si no tuviésemos que hacer nada en relación a estos sentimientos de carencia. Dedicamos tanto esfuerzo, actividad y lucha interna para conseguir aquello que pensamos carecer. Pero ¿Qué tal si está bien carecer algo? ¿Qué tal si está bien simplemente sentir vacío? ¡Qué alivio! ¡Mucho menos por hacer!

Aún más sorprendente es descubrir que podemos disfrutar la sensación de vacío. Hay riqueza en el silencio, en la quietud, en el espacio en sí. Pasamos por alto la riqueza de los espacios de silencio interno. La mayoría de nosotros nos familiarizamos con ellos porque hemos estado evitándolos casi toda la vida. Igual que un catador de vinos puede hacer distinciones claras en el sabor y la calidad del vino, más que una persona que solamente haya probado el vino unas pocas veces, podemos convertirnos en catadores del vacío.

Quizá la mayor sorpresa es cuando descubrimos que precisamente aquello que sentimos carecer en una experiencia, podemos hallarlo justamente en el vacío en sí. Por ejemplo, si se siente débil, sin fortaleza y energía, y permanece presente a esa sensación de debilidad o carencia, puede notar una sensación más profunda y sutil de fortaleza apareciendo en el vacío.

La fortaleza, alegría, paz y amor que podemos encontrar en los espacios vacíos dentro de nosotros mismos, son mucho más sutiles que las emociones generadas por nuestros acostumbrados intentos de sentirnos fuertes, felices o amados. Sin embargo, cuando nos enfocamos

en la fortaleza, alegría, paz o amor interno, la experiencia puede ser poderosa y real, a tal punto que supera nuestras expectativas. ¿Quién hubiese dicho que tras esa sensación de carencia, hallaríamos una infinita reserva de paz? ¡Qué sorpresa hallar alegría abundante bajo la sensación seca y vacía de falta de diversión!

Este principio—podemos hallar fortaleza, alegría, paz y amor dentro de la sensación de vacío y carencia—es una perspectiva nueva y radical. Esta verdad solamente puede ser vista por completo sumergiéndose en sus experiencias de vacío. Ya que hacer esto va totalmente en contra de nuestro condicionamiento previo, debemos desarrollar el hábito de prestar atención a los sentimientos de vacío para poder descubrir las riquezas que allí nos esperan.

Esto sería más fácil de hacer si cada vez que dedicara atención a su sensación de vacío o carencia, de inmediato rebosara la sensación de paz o alegría. Pero la experiencia de vacío, como una cebolla, tiene muchas capas. Así que mientras se adentra a una sensación particular de vacío, puede encontrar un profundo sentido de fortaleza o amor, o podría descubrir una capa más profunda de condicionamiento. Inicialmente, la sensación de vacío o carencia puede empeorar. Al permitir la emoción de no ser suficiente, o de ser inadecuado, podrían surgir recuerdos dolorosos o una fuerte aversión a la sensación, lo cual dificulta mantener su atención en el vacío en sí. Cuando es distraído por algo o se evita la sensación de carencia, puede perder la oportunidad de descubrir algo más sobre la naturaleza de ese vacío, incluyendo cualquier cualidad sutil que pueda estar allí. Necesita desarrollar un nuevo hábito de permanecer con cada nueva capa de sensaciones y memorias, y posiblemente sensaciones más fuertes de vacío y carencia. Nada puede hacer para evocar los sentimiento de paz y alegría, únicamente permanecer con su experiencia, sea cual sea, hasta que surjan la paz y la alegría.

***Ejercicio:** Note ¿qué siente en su interior ahora? En especial fíjese en cualquier sensación de vacío o carencia, tal como la falta de valor propio, de capacidad, claridad, entendimiento o falta de paz, alegría o amor. Por ahora, solo permita que cualquier sensación de carencia este ahí. Note como experimenta esa sensación de vacío. ¿Dónde la localiza? ¿Qué tan grande es el espacio vacío? ¿Qué sensaciones asocia con él? ¿El vacío en sí, es incomodo, o solo vacío? Siga poniendo atención a la sensación de vacío y note que sucede después. ¿Surgen pensamientos y memorias? ¿Es fácil o difícil permanecer con la experiencia? Recuerde buscar en su Corazón, o dar espacio a los sentimientos, ya que esto puede ayudarle a permanecer con la experiencia. Sepa que lo que surja ahora, es exactamente aquello que debe suceder. Si se presenta algún recuerdo doloroso o incomodo, manténgase con él como mejor le sea posible. Note si hay una sensación más profunda de vacío o carencia a medida que surge cada emoción.*

Si surge un deseo fuerte de alejarse o distraerse, simplemente permanezca con la sensación. De nuevo, note si hay una sensación mayor o más profunda de vacío, o bajo la necesidad percibida de distraerse. En especial sea curioso sobre los espacios vacíos o sensaciones directas de carencia que descubre mientras se mantiene con la experiencia. ¿Son dolorosos los espacios vacíos, o solo son espacios vacíos? ¿Qué cualidades tiene el espacio en sí? ¿El espacio está en movimiento o quieto? ¿Tiene color? ¿Es claro o nebuloso? ¿Qué tan grande es la sensación de vacío?

Cuando su atención se enfoca simplemente en el espacio vacío, puede notar algo presente y en movimiento dentro de ese espacio. ¿Qué está presente en aquel lugar donde falta algo? ¿Hay algo de paz? ¿Hay alegría o felicidad? ¿Hay algo de amor? Ponga a un lado cualquier expectativa acerca de cómo debe ser esa paz, alegría o amor y solo sea curioso de aquello que pueda encontrar. En especial, ponga a un lado cualquier expectativa sobre qué tan grande o fuerte debe ser el sentimiento y solo sea curioso, incluso de la más pequeña sensación de fuerza, claridad o paz que esté presente. Note qué sucede mientras pone atención al centro de ese vacío. ¿Se fortalece el sentimiento de alegría? ¿O percibir la paz y alegría produce una sensación más fuerte de deseo y carencia? Per-

manezca con lo que surja mientras pueda. Si se presentan emociones o deseos fuertes, tome un momento para descansar luego de su exploración. Esto puede ser intenso y difícil, por tanto es importante cuidarse en el proceso.

El descubrimiento más sorprendente y liberador es encontrar que todo lo realmente importante en la vida, tal como la paz, alegría, fortaleza, poder, claridad, valor, apoyo y amor, lo puedes encontrar dentro de ti -no solamente cuando tienes la suerte de estarlos experimentando, sino también cuando pareciera que están ausentes o que nunca han estado ahí. Una vez los descubre varias veces en medio del vacío y carencia, es posible relajarse y saber que siempre están ahí, sin importar como se siente el momento presente.

Esta es la clave del descubrimiento: las experiencias de nuestra verdadera naturaleza van y vienen, como toda experiencia, pero saber que el amor permanece en toda su gloria, aun cuando siente la ausencia del mismo, nos libera de la lucha y sufrimiento. Saber que todo aquello que un día pudiese desear o necesitar, ya está aquí, aun cuando siente lo contrario, le libera de tener que vivir una experiencia particular, externa o interna, para ser feliz. Conocer el verdadero potencial del espacio interior o vacío, significa que puede confiar en que todo está bien aun cuando no está percibiendo paz, alegría y amor. El potencial de experimentar paz, alegría y amor, siempre está presente.

El amor y alegría de una experiencia nunca logra capturar el infinito potencial de la fuente de amor y alegría interior. Ya que esta paz, alegría y amor jamás se puede agotar, puede simplemente relajarse y saber que están ahí, donde nunca se pueden perder o gastar. Disfrútelos cuando surgen, y disfrute también la quietud y el espacio que permanecen cuando no hay una manifestación particular de Presencia o Ser.

EN BUSCA DE FELICIDAD

P: ¿Buscamos felicidad por un vacío, o por nuestra naturaleza de querer más?

R: Buscamos primero la felicidad y algo más, luego la verdad espiritual o llenar un vacío interior. Ambas situaciones llevan al fracaso porque todo lo que colocamos en el vacío, y cada experiencia que tenemos es disuelta en ese espacio. Llenar el vacío es como intentar llenar un cubo con agujeros— ¡nunca se logra, sin importar cuánta agua coloques!

Luego de varios fracasos, nos cansamos tanto de buscar la felicidad que finalmente nos permitimos experimentar el vacío en sí. ¿Cómo es el vacío? ¿Es el vacío una mala sensación? ¿Qué hay presente en el vacío? ¿Cuáles son las cualidades del mismo? Una de las sorpresas que descubre que disfruta, en realidad fluye de ese vacío. Cuando buscamos descansos, es posible reconocer la felicidad y paz que están presentes en el momento preciso.

Si aún busca o desea algo, incluso la felicidad, entonces usualmente lo mejor es seguir buscando. ¡Lo peor que puede suceder es que se canse rápidamente! También es posible que ya esté bastante exhausto con la búsqueda, y desee descansar y aceptar el vacío. Puede encontrar algo de alegría, paz y amor en ese vacío, o la experiencia podría provocar otro intento de comprender el vacío, lo cual solo le cansaría más.

Cuando la felicidad aparezca, solo dedíquele su atención: ¿De dónde viene? ¿Obtener o saber algo, en realidad le hace feliz, o solamente le permite descansar por un momento, lo suficiente para percartarse por fin de la felicidad que ya estaba allí? ¿Alguna vez surge la felicidad cuando no obtiene lo que desea? ¿Está presente la felicidad cuando permanece quieto por un momento y por fin se permite sentir el vacío? Eventualmente, descubre que puede confiar en el vacío, más que en su búsqueda.

ENCONTRAR CONEXIÓN EN LA SOLEDAD

P: Estoy aprendiendo a ver profundamente mi soledad y sentarme con ella. Eso es muy útil. Sin embargo, la soledad surge cuando quiero conectarme con los demás. Quizá por cierta energía, quizá por el karma, porque algo me juzga u otra razón, porque hay una falta de conexión con los demás.

R: Quizá pueda añadir un poco de perspicacia a eso último que mencionó – la falta de conexión. Estamos profundamente condicionados a buscar una conexión (y todo lo demás) fuera de nosotros mismos. Queremos que otros se comporten o hablen de cierta manera para sentir una conexión con ellos, sin recordar que es en lo profundo de nuestro ser que estamos conectados con ellos. La verdadera respuesta está en conectarnos con nosotros mismos; esa conexión está disponible incluso cuando alguien nos está juzgando o rechazando.

Cuando le agradamos a alguien y esa persona nos responde de modo positivo, podemos relajarnos y comportarnos de manera natural alrededor de ellos. Esto nos permite comportarnos con nuestro propio Ser. El sentido de conexión que anhela surge de la conexión propia con su modo de ser natural. De allí surge siempre el sentido de conexión, aun cuando pareciera que para sentir esa conexión necesitaríamos el amor y la aprobación de los demás. Es más fácil sentir una conexión con los demás, cuando ellos responden a nosotros de modo positivo, ya que esto nos permite relajarnos y sentir nuestra propia conexión con la Fuente.

La sensación de falta de conexión es un área fructífera para el cuestionamiento. Quien sabe lo que podría encontrar si desarrolla curiosidad acerca de esta falta de conexión. ¿En qué lugar de su cuerpo siente la carencia? ¿Qué hay en ese espacio vacío donde parece faltar la conexión? Aunque uno nunca sabe lo que descubrirá cuando explora la sensación de carencia, muchas veces encuentra ¡eso que consideraba le

faltaba! ¡Qué sorpresa descubrir que el espacio vacío dentro de usted está conectado a todos y a todo!

CUESTIONANDO EL RESENTIMIENTO

P: ¿Cómo me muevo más allá del resentimiento, hacia el perdón?

R: No es cuestión de uno u otro, de sentir resentimiento o perdonar. No hay espacio en su consciencia para el resentimiento y el perdón. Solo permita que todo su resentimiento este presente como lo está. Luego explore a ver si nota algo más aparte de resentimiento y dolor. ¿Hay algún espacio allí también? Por grande que sean sus sensación de resentimiento, ¿Que tan grandes son en comparación con el espacio en sí? Obviamente, hay más espacio que el ocupado por el resentimiento o cualquier otro sentimiento. Cuando hablo de espacio, me refiero a todo el espacio, tiempo (el cual es otra dimensión del espacio), y consciencia existente en el universo y mas allá. ¡Probablemente, ese espacio sea incluso mucho más grande que sus mayores resentimientos!

¡Qué alivio! No tiene que eliminar, resolver o arreglar su resentimiento para sentir perdón. El resentimiento es natural y normal. Puede sentirlo tanto como lo siente. Luego note todo el espacio presente alrededor de su resentimiento, y qué más hay en este espacio. Ahí encontrará el perdón y todo lo que pueda estar buscando. El espacio es lo más suave, permisivo y tierno que existe. En estos momentos, el espacio le sostiene a usted y a todo su resentimiento y dudas en un abrazo de total aceptación. Note que el espacio permite su resentimiento. El espacio no hace nada para lograr que deje de sentir o incluso expresar resentimiento. ¡Qué cualidad más extraña y siempre-presente es el espacio! No es selectivo. No ama esto y no aquello. ¡Ama y permite todo!

Cuando note que el espacio permite todo su resentimiento, entonces quizá pueda notar que también hay espacio para las personas o acciones que resiente. El espacio permite que hagan las cosas que le provocan el resentimiento, y permite que usted sienta resentimiento hacia ellos.

Puede que se pregunte, ¿entonces qué? Todo es permitido por el espacio. ¿Y qué? Bueno, si quiere conocer su naturaleza real, entonces querrá ser curioso acerca de este extraño fenómeno llamado espacio. Si desea conocer la infinita capacidad natural de perdonar de su conciencia, entonces quizá quiera ser más curioso sobre la tierna suavidad del espacio vacío. De allí surge el perdón. Es el espacio que puede perdonar y amar, en parte porque el espacio no tiene nada de perder. Ama y permite todo porque no se le puede causar daño. Todo lo realmente importante en la vida viene del vacío o espacio: el amor, el perdón, la alegría, compasión, fortaleza, claridad, la inspiración, el placer, la satisfacción y más.

Podemos descubrir la naturaleza del espacio explorando este misterio de que hay espacio para todo. ¿Por qué hay tanto espacio en este universo y dentro de nuestra consciencia? ¿De dónde vino todo este espacio infinito? Usted no necesita buscar el espacio. Está ahí. Usted está en él. Permea en usted y viceversa, dependiendo de cómo lo vea. Y doquiera que mire, hay más espacio. Los objetos físicos, están compuestos principalmente de espacio. Incluso las partículas subatómicas parecen más espacio que cosas.

¿Es posible que las cosas en realidad sean espacio? ¿Qué tal si todo es solo un espacio que vibra en distintas frecuencias o que ha sido condensado en distintas densidades, dependiendo de si estamos viendo vacío, energía o materia? ¿Qué tal si todo lo que existe, es espacio? Todas sus preguntas sobre el perdón y resentimiento, señalan a esto llamado espacio. Es allí donde yacen todas las respuestas.

Y, por supuesto, si todo lo que hay es espacio, entonces que otra cosa puede ser usted.

INDAGAR CUANDO LE PROVOCAN

P: Cuando hay una fuerte aversión hacia una persona, a veces los sentimientos se disuelven en ese espacio, y en otros momentos, esto no sucede y conlleva a un estallido emocional. ¿Es mejor retraerse físicamente o debe uno mantener el reto de mirar desde adentro cada vez que los sentimientos de aversión surgen, si conlleva a la expresión de un sentimiento? ¿Existe un ambiente congenial para el auto-cuestionamiento?

R: Al igual que con muchas cosas en la vida, no hay fórmula de cómo actuar cuando alguien o algo provoca sus emociones. Cada situación es única, y por tanto puede ser útil desarrollar la capacidad de un gran rango de respuestas. A veces podrá indagar mientras esté en la situación que le provocó, y a veces tienes que abandonar esa situación antes de indagar de modo efectivo. En ocasión, expresar un sentimiento da apertura a la interacción a nivel más profundo, mientras en otros momentos, hacer eso solamente provoca dolor o confusión. Si está experimentando una reacción emocional que pueda provocar un estallido, dejar la situación y continuar cuestionando mientras este solo, podría ayudar. Tiene sentido apartarse si quedarse provoca que usted y otros se contraigan aún más. Si usted permanece y se contrae, entonces puede que su cuestionamiento no llegue muy lejos.

No hay mal momento para indagar; si puede hacerlo mientras está siendo provocado, ¡genial! Si lo intenta luego, estando solo, ¡grandioso! Cuando es nuevo al proceso, es más fácil indagar cuando se está solo o y tranquilo. Una vez familiarizado con la indagación, será más fácil cuestionar en diversas situaciones.

Aquello que es real en un momento dado, tiene una solidez y profundidad innegables cuando es vivida. Como muchas veces digo, la verdad es aquello que abre su Corazón y calma su mente. Algo menos real tiene el efecto opuesto: contrae su Corazón, ocupa su mente, y tie-

ne una sensación de irrealidad y superficialidad. Por tanto, en su diario vivir, intente sentir estas reacciones para obtener alguna perspectiva sobre qué tan reales son y qué tan real se sintió o se sentiría al actuar de cierta forma en respuesta a ser provocado.

DOS CAMINOS HACIA EL AMOR

P: Hay en mí, una necesidad tan gran de ser apreciado por otras personas, por mis amigos. Nunca estoy satisfecho. Nunca recibo suficiente aprecio y por eso sufro mucho. ¿Qué puedo hacer?

R: Incluso cuando vemos claramente nuestro condicionamiento en acción y el sufrimiento que nos causa, puede ser difícil cambiar una forma particular de sentir y actuar. Tengo dos sugerencias para ofrecerles.

Lo primero es experimentar la sensación de dar amor a todo y a todos. Dando amor y aprobación, no recibíendolas de los demás, es como nos llenamos de una Presencia amorosa. El verdadero amor es la aceptación abierta o espacio y la plenitud de atención. Lo que en realidad queremos de un amante es a una persona que nos permita ser como somos, pero que además quiera ver y saber todo sobre nosotros. Así que sugiero que brinde esa misma aceptación y atención a todo aquello dentro de su experiencia. Es más fácil iniciar con cosas neutrales y placenteras, por tanto, intente practicar con objetos simples. Note una pieza de mobiliario y luego dele mucho espacio para que simplemente sea como es. Puede notar que ya tiene mucho espacio. Mientras sigue percatándose del espacio alrededor del mueble, también note todo lo que pueda sobre el mueble en sí. ¿Cuáles son sus cualidades? ¿Como refleja la luz? ¿Cómo se siente? ¿Cuáles son los detalles específicos de su construcción y apariencia? Báñelo en atenciones e intente distinguir los aspectos sutiles de aquello que nunca había notado antes.

Luego dedique su atención a otro objeto y otro, luego a otra experiencia después de esa, quizá el sonido de la brisa o una sensación corporal. Inicie de modo sencillo, con cosas neutrales y luego, gradualmente sume otras cosas que sean más difíciles de amar, tal como una sensación que no le agrada, o un objeto que tenga asociaciones negati-

vas. Finalmente, puede experimentar con darles a otras personas ese espacio flotante libre y atención.

Al hacer esto, observe como se siente. ¿Cómo se siente dar lo máspreciado que tiene—consciencia—a otros objetos, sensaciones y personas? ¿Alguna vez se le agota, o puede dar consciencia y tener aun más de compartir? Incluso si confronta algo que no puede amar de ese modo, simplemente puede dar amor a la sensación en su interior que está siendo bloqueada o que es resistente a amar. El truco es dar amor a *cualquier cosa* que sea parte de su experiencia, incluso si es un juicio o sentimiento de resistencia. Acepte y note su forma de juzgar a los demás, luego podría además aceptar y notar a la persona.

De este modo, usted descubre que todo el amor que desea de los demás, ya está en su interior. Estamos repletos de amor cuando damos amor a los demás, no cuando lo recibimos. Pero, para en realidad poder confiar en esto, quizá tenga que vivir varias experiencias de este tipo de flujo ilimitado de amor.

La otra sugerencia que tengo para usted es que se permita en realidad sentir la carencia de amor en su interior. Incluso cuando sepa que puede dar y recibir amor, habrá momentos en que no sienta el flujo de amor. En esos momentos, se experimenta un vacío. El lugar de donde viene todo este amor de su interior está totalmente vacío, por tanto nuestra tendencia es no querer sentirlo, ya que no parece muy prometedor sentir algo tan seco y vacío. Y sin embargo, ¿Cómo es ese espacio vacío que ha estado tratando de llenar con la atención de otros? ¿Es oscuro o claro? ¿Es pesado o ligero? ¿Es claro, nuboso o se ha oscurecido de algún modo? ¿Puede encontrar su fondo? Este vacío en su centro es la fuente de todo lo que en realidad importa en la vida: amor, paz, alegría, sabiduría, claridad, fortaleza, satisfacción, y la existencia en sí. ¡Qué lugar más sorprendente de encontrar todo aquello que alguna vez deseo—en un vacío de su centro! Y sin embargo, es el único lugar desde donde será satisfecho. Es descubriendo todo sobre este vacío—cada cua-

lidad que tiene, cada matiz de su expresión—que podemos finalmente estar satisfechos. Nunca terminará de descubrir esta naturaleza infinita, pero en algunos momentos, podrá confiar en que todo lo que importa ya está en su centro.

Retornando una y otra vez al vacío, mantiene su atención en la verdadera fuente de aquello que busca. A veces encuentra una sensación aun más profunda de vacío cuando busca en su interior, pero ¿es este vacío realmente una mala sensación? ¿O solo es vacío? ¿Alguna vez le causa el vacío dolor en realidad? ¿Cómo puede doler la “nada”? Otras veces, descubre que aflora una de las preciosas cualidades de su Ser, como amor, paz o alegría. ¡Qué sorpresa hallarlos! Retornando una y otra vez a su propia naturaleza vacía, finalmente aprende a confiar en que tiene todo lo que necesita en su interior y que no necesita de nadie más.

Buscar amor desde afuera es una vieja costumbre que aprendió de alguien que hacía lo mismo. La mejor forma de contrarrestar un viejo hábito que ha dejado de ser funcional es desarrollar uno o incluso varios nuevos hábitos que funcionen mejor que el anterior. En este caso, las nuevas costumbres incluyen dar amor a todo y conocer el vacío en su interior. Una vez haya logrado esto tantas veces como para convertirlo en hábito, entonces revise a ver si tiene suficiente amor y suficiente paz, aceptación y alegría. La verdadera fuente de los mismos está en su interior.

AMAR LA DIFICULTAD DE AMAR

P: Entonces, ¿Cuál podría decir que es la forma más efectiva y sencilla de abrir nuestro Corazón?

R: Lo más sencillo es dar amor. Simplemente de amor a objetos, sensaciones, a su propio cuerpo, a los arboles, nubes, pensamientos, sentimientos—a todo aquello en lo cual aterrice su conciencia.

P: La idea de dar amor a todo es atractiva, y la entiendo en teoría, pero poder lograrlo es otra historia.

R: Ayuda desnudar el amor hasta su esencia -la conciencia y el espacio o percatar y permitir. No tiene que gustarle algo para darle espacio de estar presente y percibir la experiencia. Al mismo tiempo puede dar espacio y conciencia a la experiencia de que algo no le guste. ¡Puede amar odiar algo!

P: Eso suena tan difícil. He intentado cosas así antes, pero pierdo mis límites y comienzo a aceptar cosas que no debo, lo cual solo me ocasiona conflictos con los demás y conmigo misma.

R: Hay dos claves para amar todo en la conciencia. Una es amar aquello que esté presente ahora. Así que cuando sea difícil amar, simplemente ame la dificultad de amar. Solo permita y sea curioso acerca de la experiencia de lo difícil que es amar. ¿Cómo sabe qué es difícil? ¿Qué siente en su cuerpo? Si fuese a enseñarme cómo lograr que sea difícil para mí amar algo difícil de amar para usted, ¿qué tendría que enseñarme a hacer?

La otra clave es incluir todo lo que surge en su experiencia, en especial todo lo que surge en su interior. El problema con los límites, fre-

cuentemente ocurre cuando no incluimos nuestros propios sentimientos y preferencias. Cuando ama estas cosas, tanto como ama las que surgen en el mundo y en otras personas, entonces puede actuar naturalmente de una forma en la que se cuida tanto a usted mismo como a los demás. No es que pueda evitar por completo el conflicto de este modo, pero está muy presente ante cualquier conflicto o dificultad que ocurra, y por tanto responde de modo apropiado, y al mismo tiempo, abre su corazón y lo ama. Como la vida ya tiene bastantes conflictos, ¿por qué no vivirlos con una consciencia abierta y amorosa?

IV

Unidad

UNIDAD

Advaita es una palabra sanscrita que significa “no dos” y señala la unidad fundamental de todas las cosas— todo es parte de o está compuesto por una sustancia. Muchas veces surge la pregunta, “¿Si todo es una sola cosa, por qué no lo percibimos así?” Esto es confundir la unidad con la igualdad. Las cosas pueden aparentar diferentes sin estar separadas. Solo observe su mano por un momento. Sus dedos son todos distintos uno de otros, ¿están separados? Todos surgen de la misma mano. De modo similar, los objetos, animales, plantas y personas en el mundo todos son distintos en su apariencia y funcionamiento. Pero todos están conectados— originan en la misma fuente. Este Ser que está detrás de toda la vida tiene infinitas expresiones que experimentamos como diferentes objetos.

Para continuar con la analogía de la mano, sus dedos todos están hechos de la misma sustancia. Están hechos de tejidos, células y átomos similares, y en su nivel más profundo, de partículas subatómicas. Similarmemente, cuando su experiencia de la realidad es más sutil, usted descubre que todo es simplemente expresiones distintas de un campo de Ser.

¿Qué tal su experiencia ahora mismo? ¿Es posible descubrir esta sutil unidad en la experiencia ordinaria? Lo es, si pone a un lado la expectativa de una experiencia dramática de unidad y explora la unidad de un

detalle a la vez. Ya que incluso una única gota de agua esta mojada, puede experimentar unidad en experiencias sencillas del diario vivir ya que la unidad es una cualidad fundamental de todo lo que existe.

A modo de experimento, note sus dedos y la palma de su mano. ¿Puede claramente decir donde inicia uno y termina el otro? Para llevar esto más lejos, ¿dónde termina su mano e inicia su brazo? Si no están separados, entonces ¿Qué tal las otras partes de su cuerpo? ¿Están unidos realmente sus pies y sus oídos aunque son tan diferentes? Luego perciba si en realidad hay una separación entre sus pensamientos y su cabeza. ¿Dónde termina su cabeza e inicia eso otro llamado pensamiento? ¿Qué tal los sentimientos o deseos? ¿En realidad están separados de usted y su cuerpo?

Ahora, note las sensaciones simples que está teniendo: los sonidos que está sintiendo, el sentido de tacto, y los objetos y eventos que ve. Si está mirando algo, ¿Dónde termina el mirar y donde comienza eso otro llamado ojo? Si escucha sonidos, ¿dónde comienza el sonido y termina el oído? Quizá el escuchar, el sonido y su oído, son todos una cosa. Sí, el oído es distinto al sonido, pero en el acto de escuchar, se convierten en una sola cosa.

Entonces, ¿dónde termina la fuente del sonido e inicia el sonido en sí? Por ejemplo, si un pájaro canta en su ventana, ¿dónde termina el ave y donde inicia su canto? ¿O son una sola cosa? Si el pájaro y su canto son uno, y su oído y el canto son uno, entonces ¿es posible que usted y el pájaro también sean una cosa?

Muchas veces se ha visto la unidad como algo secreto o difícil de vivir, aunque es bastante ordinaria y está disponible a cada momento. Por supuesto, una experiencia dramática de unidad es un raro evento. Pero ¿por qué esperar por algo tan raro cuando ésta dulce y satisfaciente unidad esta aquí, ahora mismo?

MÚLTIPLES EXPERIENCIAS EN LA UNIDAD

P: ¿Cómo puede haber una persona que percibe, si hay múltiples experiencias? De seguro, debe haber múltiples experimentadores ya que ocurren múltiples experiencias simultáneas, de otra forma, ¿quién está viviendo la experiencia del otro? Sé que yo no. Solo percibo esta experiencia humana centrada alrededor del sentido de percepción y facultades cognitivas de un humano. Nunca he sido testigo de la experiencia de otro, ¿Cómo podemos ser Uno e igual?

R: ¿Cómo puede una sola cosa, ser tantas a la vez? Este es uno de nuestros misterios más profundos. Aparentaría que estos aparentes individuos están aquí por un propósito, quizá solo para tener una experiencia individual. Imagine como sería si usted, como Unidad, percibiera que todo lo que existe o no ha existido. Eso afectaría la capacidad de enfocarnos en una experiencia en particular, por tanto usted podría limitarse a una experiencia y perspectiva en particular. De hacer esto, podría convertirse en un individuo con una consciencia limitada. Si usted, como Unidad, se convirtiese en individuo, aún tendría el potencial de verse a sí mismo como un todo, ya que ultimadamente eso es usted. Desde una perspectiva puede experimentar toda realidad, y desde otra puede vivir una realidad individual.

Ya que este Ser infinito, que usted es, también es eterno, tiene mucho tiempo en sus manos. Por tanto ama probar distintas perspectivas y experiencias, e incluso está dispuesto a probar perspectivas que duran toda una vida o varias vidas. No tiene nada que perder, ya que no puede perder la capacidad o potencial de crecer en una perspectiva ilimitada.

La verdad no está limitada a su habilidad de entender y conceptualizar, y así, dos cosas aparentemente opuestas pueden ser verdaderas. Quizá una expresión individual de Ser infinito tiene un rango limitado de consciencia, y al mismo tiempo, una mayor dimensión del mismo

Ser lo experimenta todo. Ambos son verdaderos, y ambas perspectivas siempre están ahí, disponibles en cada momento junto a una variedad infinita de perspectivas entre los dos extremos. No hay una perspectiva correcta o incorrecta para la consciencia; parece querer tantearlas todas.

CÓMO TENER UNA EXPERIENCIA DE UNIDAD MÁS PROFUNDA

P: Intelectualmente, sé que no soy la Consciencia. Digo "intelectualmente" porque aún no lo percibo como un hecho. ¿Tiene algunos consejos adicionales?

R: Muchas personas han captado intelectualmente la Consciencia como su verdadera naturaleza, pero no es una experiencia común o continua para ellos. Parece que con frecuencia hay un vacío entre el saber intelectual y un más profundo saber-interior. El puente entre estos dos, sencillamente, son las experiencias repetidas de Consciencia. Tenemos la tendencia a solo saber realmente aquello que hemos vivido con frecuencia.

Siempre, se requieren diferentes niveles de experiencia para que el saber llegue lejos. ¿Cuántas veces hay que hacer algo como conducir un avión, antes de sentir que puede hacerlo? Si pilota un avión una vez durante dos minutos, ¿sentiría que sabe volar un avión? ¡Espero que no! Pero si hubiese volado cientos de veces, probablemente tendría una sensación continua de saber hacerlo.

Por tanto, tener una experiencia más profunda de Unidad, usualmente es cuestión de tener muchas experiencias de Unidad y Presencia. Sin embargo, también puede ser el resultado de una experiencia muy fuerte o duradera. A todos les gustaría tener una sola gran experiencia que logre esto, pero luego de muchas conversaciones con la gente, con frecuencia este tipo de cambio parece ocurrir de modo gradual, como resultado de una serie de experiencias.

Hay otro punto que me gustaría compartir con usted. Las experiencias de Unidad son maravillosas y de gran servicio en este cambio, pero en sí mismas no son tan importantes. Como cualquier otra experiencia, la experiencia de Unidad va y viene. Cualquier esfuerzo por alcanzar o mantenerla le causará tanto sufrimiento como luchar por alcanzar o

mantener cualquier otra experiencia.

Aunque es encantador tener la experiencia de Unidad, un profundo saber de la verdad es lo que en realidad importa. Cuando hay un saber profundo, esa presencia o Ser, es todo lo que usted es, no importa si así lo siente en ese momento o no. Es similar a la idea de que es útil tener un auto propio, ¡Imagine tener que sentir su carro veinticuatro horas al día para ser propietario del mismo! Ser dueño de un carro es más fácil, ya que uno confía en la existencia de su carro, aun cuando no lo pueda ver en este momento. Hemos tenido suficientes experiencias de la realidad de objetos físicos que desarrollamos confianza en ellos, lo cual nos da libertad de movimiento para entrar y salir de dichas experiencias sin dudar que el carro esté allí cuando lo necesitemos.

De igual manera, con suficientes experiencias de Unidad, uno simplemente confía en esta realidad más profunda. Las experiencias de su verdadera naturaleza son necesarias para desarrollar confianza en la Unidad, pero estas no tienen que ocurrir con regularidad para que el conocimiento y la confianza sean constantes. Las experiencias espirituales realmente buscan que esa experiencia de Unidad se haga irrelevante en vista de que un más profundo sentido de conocimiento es muy constante.

No hay técnicas ni procesos que puedan provocar la experiencia de Unidad o Presencia, y no hay una fórmula para alcanzar un nivel más profundo de saber y confianza. Sin embargo, las practicas y enseñanzas espirituales pueden generar curiosidad y receptividad del surgimiento espontaneo de la Presencia. Incrementan la probabilidad de una experiencia de Unidad o Presencia.

UNA FUENTE PARA TODO

Solo hay un origen para todas las cosas. Todo surge de un infinito potencial dentro de la existencia en sí. No solo tome mi palabra—extienda la mano y toque algo y, por un momento solo perciba su existencia pura, el simple hecho de que existe. Luego busque a nivel mas profundo y sienta el origen de ese objeto. Intente sentir como llega a existir en este momento. En cada instante, existe en una versión completamente nueva de sí mismo. Puede que sienta su origen de modo directo, no con su mente ni a través del pensamiento lógico, sino con sus dedos y su Ser.

Ahora toque otro objeto e intente percibir su origen. ¿De donde fluye su existencia? También puede extender su mano y sentir el espacio frente a usted. Primero, solo sienta la realidad del espacio con sus dedos. Hay un espacio misterioso, abierto, permisivo en el cual cabe todo lo demás. Mientras percibe la maravilla del espacio, intenta también sentir su fuente. ¿Dónde origina? ¿De dónde fluye el espacio en sí? Aunque no pueda sentir el origen del espacio a través del pensamiento o la deducción, quizá pueda sentirlo directamente con sus dedos y su capacidad perceptiva interior sutil. Es cuestión de sentir con todo su ser, la grandeza que yace justo entre a sus dedos, incluso cuando solo es espacio vacío.

Ahora sienta su propio cuerpo. De nuevo, solamente perciba la maravilla de la existencia de su cuerpo. Luego perciba la fuente de ese ser tan milagroso que acostumbra llamar “yo.” ¿Dónde surge la existencia del cuerpo? Puede tocar sus piernas, cara, manos, cabello y cada parte de su cuerpo, y con cada parte, vea si puede percibir desde lo profundo de su ser, el infinito potencial que puede componer un cuerpo físico. Podría ayudar sentir el cuerpo desde su corazón en lugar de su mente. Esto le permite una sensación mayor de sentir, con todas sus sensaciones físicas y sutiles.

Hasta la medida que le sea posible, note si hay alguna diferencia o

separación entre la fuente de los objetos y su propio cuerpo o el espacio vacío. Los muebles y su cuerpo, ¿surgen de una misma fuente? ¿Hay alguna separación entre el espacio que le rodea y el origen de su cuerpo? No se preocupe si esto no tiene lógica, solo sienta con su corazón la fuente del espacio y la fuente de su cuerpo, al mismo tiempo. ¿Están separados o la fuente es una y la misma?

Puede continuar su exploración con las experiencias incorpóreas. Note el flujo de pensamientos que surgen en el momento. Aunque no pueda tocar sus pensamientos, solo sienta su existencia y su fuente como potencial infinito. ¿Dónde originan los pensamientos? ¿De dónde surge la energía de los sentimientos? ¿Cuál es la fuente de sus deseos? Muchas veces estamos tan inmersos en el contenido de nuestros pensamientos o deseos que rara vez hacemos una pausa para considerar el origen de los mismos.

¿Que descubre? Está bien si solamente tiene una vaga idea del origen de un objeto, del espacio o de sus pensamientos. ¿Cómo es esa vaga sensación? ¿Es similar para todos los objetos y experiencias que explora? ¿Puede hallar un límite entre la fuente de su cuerpo y de sus pensamientos? ¿Puede hallar una separación entre la fuente de los objetos y la fuente del espacio en sí?

Las diferencias y la separación son obvias en cuanto a la forma física. Su cuerpo parece muy diferente y separado de los demás objetos en la habitación. Su cuerpo tiene distintas cualidades a las del espacio que le rodea, aun cuando en realidad no esté separado de ese espacio. Esta es la belleza y maravilla del mundo de las formas y la experiencia: ofrece diferencias ilimitadas y una aparente separación. Eso posibilita que dos formas bailen o jueguen. Pero, ¿Que tal el origen de estas experiencias y formas? ¿En qué nivel están separados? ¿Qué tan marcada es la diferencia entre la fuente de sus pensamientos y la fuente de su cuerpo físico? ¿Su cuerpo y el espacio surgen de la misma sutil Presencia que esta detrás de toda experiencia y de las diferencias?

Es en este nivel de la fuente de existencia, donde la Unidad es obvia y claramente real. Si buscamos la Unidad en el mundo de las formas, fácilmente pondremos en duda su realidad. Muchas veces, la Unidad es un concepto ambiguo que intentamos imaginar. Pero si sentimos el origen de todo, nos percatamos de que existe algo más profundo e infinito de donde surge todo. Entonces, si continuamos sintiendo el origen de las formas, podemos más claramente percibir su Unidad, incluso mientras disfrutamos y apreciamos sus interminables diferencias.

CADA MOMENTO ES AUTO-REALIZACION

Recientemente, una profesora y amiga hizo un simple comentario de que el alma es la suma total de todas nuestras experiencias. Me chocó, ya que esto significa que cada experiencia suma a nuestra alma, y no hay experiencia que le pueda restar. Al compartir experiencias con tantas otras almas, eso significaría que nuestras almas se entrelazan. Y como coincidimos con tantas almas, en definitiva todos estamos conectados.

Cada vivencia es en realidad una experiencia de autorrealización. En cada experiencia, desarrollamos una capacidad o aspecto de nuestra alma, y por extensión, un aspecto de nuestra verdadera naturaleza como Ser. Como todo lo que hay es Ser, todo es una experiencia de Ser. Cada vivencia suma a la totalidad de nuestro entendimiento y a la realización de nuestra verdadera naturaleza. No existe otra posibilidad.

Esto presenta un dilema si creemos que existe o es posible alcanzar un aspecto mejor, más real y espiritual de nuestro Ser. ¿Qué tal si la ira es parte de mi naturaleza real? ¿Y si la codicia, lujuria, miedo, tristeza, confusión y dolor todos son parte de mi verdadera naturaleza, junto al amor, paz y alegría que también forman parte del Ser? Al desear y esperar una mejor experiencia, podríamos pasar por alto la importancia de la experiencia presente, tal cual es. No es que la tristeza y la lujuria sean equivalentes a paz y amor, pero cada experiencia es significativa por ser parte de nuestra naturaleza real.

Las experiencias que podríamos rechazar por pensar que no son correctas, podrían en realidad estar compuestas de la misma paz, alegría y amor que deseamos tener. Vemos el mundo como un mundo de opuestos, o dualidades. Si miramos más de cerca, nos damos cuenta de que los opuestos, solo son distintas cantidades de una misma cosa. La luz y la oscuridad son un ejemplo: No existe la oscuridad, solamente la luz en forma de fotones. No existen los “oscurones.” No puede com-

prar una “linterna oscurecedora” para señalar las cosas que desea desaparecer. Sin embargo, cuando hay poca o ninguna luz, le llamamos oscuridad, aunque no existe tal cosa. De modo similar, lo único que existe es nuestra naturaleza real, llena de alegría y amor. Si sentimos escasez de alegría o amor, podríamos llamarle tristeza o miedo, aunque en realidad significa la relativa ausencia de alegría y amor. Por supuesto, con frecuencia hay algo de alegría en la tristeza y algo de amor en el miedo.

¿Qué tal si toda experiencia es una joya única de nuestro Ser multifacético? ¿Qué tal si toda vivencia suma a la abundancia del alma y nos mueve hacia la grandeza de nuestra verdadera naturaleza? ¿Qué tal si lo que experimenta ahora mismo es el desarrollo de la autorrealización en su más asombrosa y singular manera? Quizá no haya una experiencia específica y especial de autorrealización que conduzca a la verdadera naturaleza. Quizá la naturaleza real de cada alma se desarrolla de modo único para que la vivencia de cada alma pueda sumar a la experiencia del Ser Único del cual todas las almas forman parte, así como cada experiencia suma a la riqueza de su alma.

Nos resistimos a esta perspectiva cuando queremos que la autorrealización tenga cierta apariencia. Queremos que sea dramática como las vivencias contenidas en las autobiografías de los grandes maestros. Utilizamos el hecho de que existen grandes experiencias de autorrealización para descartar o rechazar las más pequeñas. Sin embargo, las experiencias pequeñas son parte de nuestro Ser. Todo desde el pensamiento o la emoción más humana, hasta la dimensión más cósmica de la existencia es un aspecto de Ser.

Aunque tenemos la libertad de experimentar la infinita dimensión de realización profunda de nuestra verdadera naturaleza, esa libertad solo se puede sumar a una experiencia muy humana o de dimensión limitada de esa misma naturaleza real. Cada vivencia suma a su alma, y ninguna experiencia le resta a su Ser. Esto no quiere decir que usted no

discrimine entre una experiencia pequeña y una grande. Así como fácilmente distingue entre una taza y una piscina, es de esperar que una pequeña experiencia se sienta pequeña y una infinita se sienta infinita.

Aunque la experiencia al leer estas palabras sea o no la mayor realización de su vida hasta el momento, es la realización que vive ahora mismo. Naturalmente se sentirá grande, pequeña, o algún punto entre ambos. Además, tendrá las cualidades específicas de este momento único y no las cualidades de ninguna otra experiencia. Sin embargo, como está sucediendo, es la más importante y única realización que puede tener ahora. Es demasiado tarde o temprano para vivir una experiencia distinta, y esta experiencia está logrando que su alma sea más rica y este más realizada que hace un momento atrás.

¿Aceptaré usted el precioso regalo que le entrega el misterio en este momento?

Por qué temer este momento
en que no surgen pensamientos,
por fin, estoy desnudo
en manos de la experiencia

Por qué temer este momento
en que no surgen las palabras
Y al fin, encuentro descanso
En el regazo del silencio

Por qué temer este momento
En que el amor se encuentra solo
Y por fin, siento el abrazo
de la infinidad misma

Por qué temer este momento

En que el juicio se desvanece
Por fin mis defensas fracasan
en su intento de alejar la intimidad

Por qué temer este momento
En que la esperanza está perdida
Por fin mis sueños tontos
Se entregan a la perfección

COMO MANTENER EL ENFOQUE EN LA ESENCIA ESPIRITUAL O 'SELF'

Alguien me pregunta acerca de las enseñanzas de Ramana Maharshi y ahora como mantengo el enfoque en el 'Self'. En mi experiencia, el gran poder de las enseñanzas de Ramana está en la simplicidad de su mensaje. El auto-cuestionamiento señala la fuente del Ser en pura Presencia. Y sin embargo, a veces también opino que esa es la limitación de su enseñanza. La conciencia sin forma, ama jugar a la forma y en muchos de los niveles de existencia— ¡incluso ama crear egos!

Quizá, una perspectiva nivelada es aquella en la cual hay espacio para descubrir su naturaleza propia como conciencia en blanco, y eso no es el fin del cuestionamiento, solo otro comienzo. Abarca las posibilidades infinitas que se pueden explorar y disfrutar.

Entonces, en respuesta a su pregunta de cómo mantengo el enfoque en la conciencia espiritual, diría que mientras la exploro más y más, sigo descubriendo a mayor profundidad, que no hay nada más aquí. Esto me facilita, inevitablemente, mantener el enfoque en el 'Self'. Cada experiencia es digna de indagación, comprensión profunda y amor.

SABER QUIEN ES EN REALIDAD

La autorrealización es conocerse verdaderamente a sí mismo. ¿Como sabemos algo? ¿Es suficiente que nos lo comuniquen? ¿O debe suceder algo más para que realmente sepamos algo? ¿Necesitamos que alguien nos diga quienes somos? Parecería que lo más fácil del mundo es conocerse a sí mismo. Después de todo, usted está aquí mismo. ¿Que podría interferir con esta realidad íntima de conocerse a sí mismo?

Sin embargo, desde el principio no se nos dijo quiénes éramos en realidad. Al contrario, nos dijeron algo erróneo: que somos el cuerpo, la mente y la personalidad. No solo se nos enseñó esto de modo explícito, sino que se nos recuerda constantemente, a través de suposiciones y referencias implícitas, que somos nuestro cuerpo y mente. Encima de eso, se nos premia por actuar desde nuestro ego y personalidad. Se nos enseñó que los niños buenos no hacen lo que les viene de modo natural, sino lo que sus padres quieren que hagan. Así desarrollamos una falsa identidad para contentar a nuestros padres. Esto fue necesario para llevarnos bien y sobrevivir; en el proceso, desarrollamos la capacidad de controlar nuestras ideas y acciones.

Sin embargo, en algún punto deja de ser necesario este control. Nuestra verdadera naturaleza es amorosa, sabia y cuidadosa. Incluso cuando responde de modo espontáneo, lo hace en el contexto de su gran sabiduría y perspectiva. Mientras maduramos, nuestro ego se convierte en una limitante y distorsión de nuestra sabiduría y habilidad natural.

Mientras tanto, hemos olvidado quienes somos en realidad, por tanto regresamos a la pregunta de saber. ¿Cómo recuerda usted algo que ya ha olvidado? ¿Cómo podemos recuperar una sensación de amor y alegría que nos viene de modo natural? Aunque ayuda que nos digan algo, ¿es eso suficiente? La mayoría de nosotros necesita más que se nos diga las cosas. Para en realidad saber algo, requiere que tengamos una vi-

vencia directa de ello y con frecuencia la voluntad de sentir y explorar profundamente esa experiencia. Debemos seguir las palabras que describen nuestra naturaleza real a nuestro sentido actual de existencia, luego explorar el misterio de la capacidad de escuchar, pensar, sentir, ver, tocar, ponderar u estar conscientes de lo que está presente ahora mismo. La buena noticia es que como lo que estamos explorando es nuestra propio 'self', nunca es necesaria una búsqueda. Siempre está aquí donde estamos.

No hay una fórmula de cuánta experiencia es necesaria para lograr la realización de un aspecto o la verdad completa de nuestra naturaleza real. Solo podemos seguir explorando, indagando, dejándonos guiar hacia nosotros mismos, y tocar, escuchar y sentir todo lo posible del misterio de nuestra propia consciencia y del espacio puro y vacío en su centro. Nunca terminamos esta exploración. La verdad sobre nuestra naturaleza es ilimitada, eterna y siempre nueva. Estamos aquí para la realización de nuestra verdadera consciencia espiritual, y resulta que eso solamente tomara una eternidad. ¡Qué manera de pasar la eternidad! Nuestro ser es un nuevo baile siempre fresco, entre el vacío y la forma.

Por tanto, aunque es necesario experimentar nuestra verdadera naturaleza para lograr una realización plena, ninguna experiencia en sí contiene nuestra verdadera naturaleza. El objetivo de cada experiencia es lograr que la misma sea irrelevante. Una experiencia espiritual es como un sobre en el cual se entrega nuestra verdadera naturaleza: Es totalmente necesario hasta que lo abres, luego es inútil. Cualquier experiencia espiritual busca familiarizarnos con nuestra naturaleza real hasta el punto en que deje de importar la experiencia en sí. Una vez confiamos en la fuente de nuestras experiencias y lo reconocemos como nuestro propio 'self', deja de importar aquello que estamos experimentando. Podemos seguir adelante, disfrutar y explorar nuestra experiencia y naturaleza real por lo que son, no para obtener algo y ni para

encontrarnos a nosotros mismos, porque ya estamos aquí. No hay lugar donde dirigirnos ni cosas de obtener. Saber esto y luego simplemente disfrutar esta nueva expresión continua es una rica posibilidad.

NADA LE SUCEDE A USTED

Todo sucede en su interior; nada le sucede a usted. Usted es la consciencia que percibe las palabras en esta página. Esa consciencia es tan vacía y espaciosa que nada le puede pasar. Así como una tormenta pasa por el cielo y nada le sucede al cielo, cada pensamiento, emoción, deseo, sensación y evento sucede en la consciencia pero no al cielo.

Esta verdad es más obvia cuando se refiere a un evento externo que no sucede cerca de nosotros. Un pájaro que vuela distante sobre nosotros o el sonido lejano del tráfico, suceden dentro de nuestro campo de consciencia, pero no sentimos que estos eventos nos suceden a nosotros. Pero si ese pájaro volase frente a nuestra cara o el tráfico nos retrasara en la carretera, entonces sentiríamos que nos sucede a nosotros. Sentimos aun más que nos ocurren a nosotros las cosas que suceden en nuestro cuerpo y mente. Cuando surge una fuerte experiencia de miedo, deseo o confusión, parece que nos sucede a nosotros, no en nuestro interior.

El cielo quedó ileso luego de la tormenta, por lo cual diríamos que la tormenta tuvo lugar *en* el cielo, en lugar de decir que le sucedió *al* cielo. ¿Qué tal sus experiencias, pensamientos, sentimientos y deseos? ¿Lastiman su consciencia? ¿O eventualmente pasan, como una nube de verano? ¿Su consciencia se ve dañada por ellas, o sigue la consciencia vacía y despierta, esperando la llegada de la siguiente experiencia luego de una sensación, sentimiento o pensamiento?

Su cuerpo está dentro de la consciencia. Debido a su naturaleza física, puede sucederle algo a su cuerpo que le deje un efecto relativamente duradero, ¿pero qué tal la consciencia que percibe al cuerpo? Toda sensación va y viene en la consciencia. Sus sensaciones corporales siempre están cambiando, y su atención hacia ellos siempre cambia también. Incluso el dolor no está en su consciencia a cada minuto. Por tanto, incluso los eventos o lesiones físicas no suceden a usted, sino

dentro de usted. ¿Qué significaría si un dolor muscular o estomacal no le sucediera a usted, sino solamente dentro de su campo de consciencia? ¿Qué tal si todo lo que sucede dentro de su cuerpo es solo otro evento en el cielo abierto de la consciencia?

Lo sorprendente es que esto es verdadero incluso para sus más profundos sentimientos y deseos. Los sentimientos de no merecer y los anhelos intensos pueden surgir en su pecho o abdomen, los cuales parecen parte de usted. Pero incluso eso sucede dentro de su campo de consciencia, en realidad no le sucede a usted. ¿Qué significaría si un profundo sentimiento de tristeza o un deseo abrumador por amor verdadero no le sucediesen a usted, sino dentro de su campo de consciencia? ¿Qué tal si todo lo que se mueve en su corazón y mente, solo es otro evento en el cielo abierto de la consciencia?

Toda experiencia pasa, como una nube de lluvia que deja a su paso un espacio fresco e interminable de consciencia. La fuente de consciencia siempre está aquí. Usted siempre está aquí. Todo lo demás sucede dentro de la consciencia. Todo lo demás va y viene. Usted ni siquiera existe como un ente separado dentro de la consciencia, porque usted es la fuente de la consciencia. Nada le sucede a usted; todo sucede en su interior.

USTED NO PUEDE SER LASTIMADO

La consciencia es afectada, pero no lastimada por la experiencia. Es la naturaleza de la consciencia sensible ser afectada por toda experiencia. Cada color, sonido, vivencia, pensamiento y sentimiento pasajero afecta su consciencia. Por eso le llamamos consciencia. Una piedra no es afectada por estas cosas, por tanto consideramos que la piedra es menos consciente que la persona.

Y sin embargo, la consciencia no es lastimada por nada. Esa es su naturaleza, no se le puede lastimar. La forma de cualquier cosa puede ser alterada de modo permanente. Su cuerpo puede ser lesionado, pero la consciencia que contiene su cuerpo no es herida.

Esta es la buena noticia. Es como una carta “Salga de la Cárcel” en el juego de Monopolio. No importa que suceda, usted, como consciencia permanece totalmente ileso. ¡Qué alivio! No hay nada que le pueda lastimar. Nadie ni nada le ha lastimado jamás.

Con esto no digo que la consciencia no es afectada profundamente por las cosas, tanto buenas como malas, que acontecen. Cada acto dañino o desagradable deja una impresión en la consciencia de los involucrados. Pero esa impresión no limita ni daña de modo permanente la consciencia. Si algo nos afecta de modo permanente, podemos decir que nos hizo daño. Pero si el efecto es temporal, ¿entonces cuál es el daño real? Todo aquello que afecta profundamente la consciencia, desde lo bello hasta lo trágico, eventualmente pasa. Es el milagro de nuestra consciencia, a diferencia de nuestro cuerpo, se pueda curar de cualquier herida.

Usted es espacio eterno y sensible, o consciencia. Usted tiene un cuerpo, pero no es un cuerpo. Así que aunque su cuerpo pueda ser lesionado permanentemente, al igual que su carro o su cámara, usted como consciencia logra sanar y recuperarse de cada experiencia. Incluso si los efectos duran toda una vida, eventualmente disminuyen y desapa-

recen. Desde la perspectiva de algo eterno, incluso varias vidas no representan mucho tiempo.

Cuando se da cuenta de que su naturaleza real como consciencia no puede ser lastimada, esto pone en perspectiva todas las dificultades de la vida. De modo similar, cuando una persona pierde su auto en un accidente, pero él o ella no resulta herido, le consideramos dichoso. Esto porque ponemos en perspectiva la importancia relativa en comparación con el carro destrozado. Lo cual no tiene tanta importancia comparado con una lesión de gravedad o la muerte. Si se da cuenta de que usted es espacio consciente, entonces todo lo demás es como el carro destrozado—no es la gran cosa.

Algunas cosas son más importantes que otras. El daño físico presenta mayor dificultad que el causado a un carro o cualquier otro objeto físico. Pero al saber que su verdadera naturaleza es el espacio, que no puede ser lastimado, las dificultades mayores e incluso las tragedias de la vida pueden verse en perspectiva.

Una pregunta sencilla de plantearse es, "¿Qué efecto tiene esta experiencia sobre mi alma eterna?" Aunque todo deja una impresión en su consciencia y alma, nada puede lastimar su alma o naturaleza consciente, de modo permanente. De hecho, cada experiencia enriquece su alma. Cada momento suma a la profundidad y riqueza de su profundo saber. Percibimos esto en las personas que han experimentado muchas situaciones difíciles en la vida y quienes han aceptado su destino. Tienen una profundidad y sabiduría que solo viene luego de una gran gama de experiencias, incluyendo experiencias dolorosas y desagradables.

La disposición de conocer y tener cualquier experiencia viene de reconocer que usted es consciencia abierta y espaciosa. Su cuerpo, mente, personalidad, emociones y deseos todos aparecen dentro de esa consciencia, pero no son lo que usted es. Su alma verdadera no puede ser lastimada.

UN POEMA DE AMOR

Tus manos tienen un toque frío y seco
Y aun así calientan mi corazón
Tus ojos, más vacíos que el cielo nocturno
derriban mis defensas
Tu cuerpo no existe
pero tu baile es tan gracioso
que estoy perdido en lágrimas

¿Cómo puede decir tanto el silencio?
¿Cómo puede el vacío sentirse tan pleno?
Buscar más y más resulta fútil
Cuando menos satisface.

POR QUÉ LAS COSAS SON COMO SON

P: ¿Hay alguna razón por la cual nacemos con los dones y limitaciones que tenemos en la vida? ¿Somos el resultado del karma de vidas pasadas? ¿Los recibimos como una cruz pesada o como retos que buscan enseñarnos lecciones de vida específicas? ¿O es solo el azar – estamos en estos cuerpos solo por el hecho de que nuestros padres no utilizaron anticonceptivos?

R: La consciencia no necesita una explicación. Solo ama las experiencias, por tanto intenta percibir todo lo que puede. Si es cierto que nuestra consciencia es ilimitada y eterna, entonces tiene un poco más de sentido su disposición de intentarlo todo. La eternidad es un largo tiempo. Si usted dispone de la eternidad, entonces tiene sentido que busque muchas maneras de pasar el tiempo. Y por cierto, la creación juguetona de la experiencia también incluye todas las razones que usted mencione, tales como karma, lecciones por aprender y una serie de eventos al azar. De nuevo, la consciencia tiene tiempo para intentarlo todo de distintas formas. Entonces prueba el karma, la evolución y el aprendizaje. Y luego, simplemente añade un toque de azar, ¡para mantenerse en alerta!

V

Despertar

¿QUE ES LA ILUMINACIÓN O DESPERTAR?

Así como la palabra amor ha sido utilizada para describir todo, desde una preferencia por el helado hasta unirnos a todo, las palabras iluminación y despertar son difíciles de definir porque han sido utilizadas en tantas formas distintas. También por ser experiencias tan inefables y complejas.

Algunas definiciones son muy específicas y limitadas. Por ejemplo, una definición de iluminación, es la completa disolución de la identidad propia como un ente separado sin rastro de una mente egoica restante. Esto establece un estándar muy alto y significa que muy pocas personas caen dentro de la categoría de iluminados.

La estrategia opuesta es decir que todo el mundo está iluminado, que solo existe la consciencia despierta. En esta perspectiva, solo es cuestión de si esta consciencia natural ha sido reconocida o no por el individuo. Claro, cuando una palabra describe todo o a todos, pierde parte de su utilidad. Si todo el mundo está iluminado, ¿entonces para que hablar del tema?

Quizá exista una definición que incluya ambas perspectivas, lo cual reconoce que la consciencia siempre esta despierta e iluminada, pero la cantidad de consciencia presente en un momento dado puede variar. Esta definición reconoce una diferencia en el nivel de consciencia.

cia, o consciencia iluminada, que experimentan las personas en momentos distintos, pero aun sugiere que el potencial de una consciencia plena o ser iluminado implica lo mismo para todos. Si cada consciencia individual aparente es infinita en su potencial, entonces cada una puede también ser infinita en su capacidad para crecer o despertar y en su capacidad de contraerse o identificarse con una experiencia limitada.

Si toda consciencia surge de la misma consciencia y todos tenemos el mismo potencial de ser iluminados, entonces todas las expresiones de consciencia son igualmente válidas y valiosas. Cada uno, en realidad es un Buda o ser iluminado, por lo menos en potencial. Por tanto definir la iluminación de tantas formas ahora cobra sentido, dependiendo lo que se esté señalando. Uno podría utilizar la palabra iluminado para señalar un estado de autorrealización que va más allá del ego, o para señalar el potencial de realización innato en cada uno de nosotros.

En cuanto a la diferenciación entre las palabras iluminación y despertar, *la iluminación* implica un estado de realización mas completo y constante, mientras que *despertar* tiene la cualidad más activa de un verbo y por tanto sugiere un movimiento o cambio en la consciencia. Un despertar puede ser definido como un repentino incremento en la cantidad global de consciencia que un individuo está percibiendo. Puede haber grandes o pequeños despertares. No solo tiene la consciencia un potencial ilimitado en relación al nivel de despertar, sino que también tiene un potencial ilimitado para cambiar en cualquier dirección, en cualquier momento. La consciencia a veces vacila entre un estado contraído de miedo, ira o dolor a estados expandidos de paz y alegría en un instante. Desafortunadamente, también fluctúa en dirección contraria. La consciencia no tiene un estado fijo.

Como lo definimos aquí, un despertar espiritual es una repentina expansión o cambio de consciencia, especialmente un cambio dramático (usualmente no nos referimos a una realización menor como un despertar espiritual). Por otra parte, la iluminación se puede utilizar

para diferenciar un nivel particular de realización o despertar, incluso si varía la definición exacta dependiendo de quien la esté utilizando, así como sucede con toda palabra.

Lo que realmente importa es lo que está haciendo su consciencia. ¿Cómo surge o cambia su consciencia en este momento? ¿Está alcanzando un mayor nivel de realización y Esencia en su experiencia presente? ¿O se encuentra contraído y limita su consciencia con pensamientos e identificación? ¿Ocurre algún cambio al leer estas palabras?

La iluminación o despertar es un misterio profundo, y la mejor definición puede encontrarse en la experiencia de sus propios cambios de consciencia. Así como es mejor comer una manzana que leer acerca de ella, también puede hallar mayor recompensa en explorar los movimientos de su consciencia más que intentar comprenderlos intelectualmente. Mientras las definiciones pueden ser útiles, también podría ser ventajoso no tener tantos conceptos, que podrían interferir con la experiencia en sí. Qué bueno que el lenguaje no es tan rígido cuando se trata del desarrollo espiritual. Quizá la mejor definición de iluminación es ninguna definición. Entonces solo está lo que encontramos en nuestra experiencia directa de consciencia.

LA FLOR DEL DESPERTAR

Considere el milagro de una flor. ¿Qué causa que las plantas florezcan? ¿El sol? ¿Mucha agua? ¿La tierra buena? ¿Quizá sean todas estas juntas? ¿O en realidad hay algo más sutil en la naturaleza de la flor en sí que causa que florezca? ¿Es algo en el ADN de la planta? ¿Significa esto que los millones de años del proceso de evolución están involucrados? ¿Qué otros factores podrían causar el florecimiento? ¿Juegan un rol la gravedad, la temporada y la temperatura? ¿La calidad de la luz? ¿Qué tal los animales que consumen la fruta y ayudan a esparcir la planta? ¿O los pájaros o abejas que polinizan las flores? ¿Causan el subsecuente florecimiento de una nueva planta? ¿Hay influencias más sutiles? ¿Qué tal la presencia y el amor? ¿La intención y atención del jardinero? ¿Es necesaria la existencia del mundo de las formas para que una planta florezca? ¿Qué tal la consciencia? ¿Existe alguna fuerza que dirija la creación y el desarrollo de toda forma que esté detrás del aparecer de una rosa o una margarita?

¿Qué tal si la causa de las flores es una combinación de todos los factores mencionados? ¿Y qué tal si todas estas cosas tienen que estar presentes en la proporción correcta? ¿Es distinta esa proporción para cada especie de planta? Algunas plantas necesitan mucha agua o luz para florecer. Otras morirán con mucha agua o luz. Una fórmula única está involucrada en el surgimiento de la más sencilla flor de manzano y la más compleja orquídea.

Cuando usted considera todas estas influencias y las otras que no fueron mencionadas, o ni podemos imaginar o conocer, entonces es un verdadero milagro cuando aparece una flor. Es imposible decir que causa este fenómeno con certeza. Sin embargo, es un increíble acto de gracia, la unión de todas estas diversas, sutiles y ordinarias influencias para lograr que un iris o un narciso abra sus originales pétalos al cielo. Si rastrea todos los factores a sus causas, encuentra que todo lo que

existe está íntimamente conectado a la flor de cactus o diente de león de su jardín. Necesitamos una palabra misteriosa y poderosa como “gracia” para dar nombre a este increíble juego de fuerzas e inteligencia. Reducirlo a una fórmula no captura ni describe la vasta riqueza de variables y fuerzas implicadas. No hay una fórmula bastante compleja para capturar el misterio de la magnolia.

El despertar es un como un florecer de la consciencia. Cuando la consciencia se expande y abre a una nueva expresión, le llamamos un despertar. Y aunque hay tantos tipos de despertares, como hay flores, todos son igualmente misteriosos. ¿Qué provoca que un niño despierte a un mundo de palabras y lenguaje? ¿Cómo sabe uno de repente que se está enamorando? ¿Y cómo explica uno el nacimiento del amor incondicional y divino?

¿Cuáles son las causas de los despertares espirituales más profundos, donde la conciencia de repente reconoce su verdadera naturaleza? ¿Por qué este tipo de floración aparece en la conciencia hoy y otro tipo mañana? Si la fórmula de una simple petunia es una compleja interacción de fuerzas terrestres, humanas e incluso cósmicas. La buena noticia es que no podemos ni necesitamos saber la fórmula en su totalidad para cultivar petunias, igualmente no sabemos ni necesitamos la fórmula para alcanzar la realización espiritual. Sin embargo, podemos ser curiosos sobre todos los factores involucrados, incluso podemos jugar con ellos para ver qué efecto, si alguno, tendrá en la experiencia propia del desarrollo de consciencia.

A veces el misterio y la imprevisibilidad del proceso de despertar nos llevan a concluir que todo depende de la gracia de Dios. Por supuesto, eso es real. Pero ¿no significa que no haya lugar en el despertar de nuestras acciones? ¿Hay un lugar para la práctica espiritual? ¿Qué tal para la meditación, el auto cuestionamiento o el estudio de textos espirituales? ¿Y qué de las prácticas devotas o la transición de la Presencia de un gran profesor o maestro? Nos desilusionamos fácilmente con

estas actividades porque los resultados pueden ser tan impredecibles y variados, ¿podría ser más sencillo evitar la pregunta de su rol por completo? Pregunte a cualquier jardinero si siempre funciona regar la planta, echarle comida y fertilizante. O ¿a veces deja la planta de florecer sin importar el cuidado que reciba? Sin embargo, ¿significa esto que usted nunca riegue ni fertilice sus plantas?

En otros momentos, podemos estar demasiado convencidos de que nuestra práctica o indagación producirá los resultados deseados, quizá porque alguna vez nos funcionó a nosotros mismos o a alguien que conocíamos. ¡El único problema con las prácticas espirituales es que funcionan ocasionalmente! Luego, pensamos que tenemos la fórmula y que cada vez que meditemos y nos preguntamos, “¿Quién soy?” tendremos la misma experiencia de expansión o Unidad. Eso es como pensar que tendrá una cosecha abundante de caléndulas con cada siembra.

Hay un punto medio entre negar el valor de la práctica espiritual y pensar que la indagación, meditación o práctica devota, por sí sola, conlleva al despertar. Podemos probar estas prácticas, así como un jardinero prueba distintos fertilizantes o patrones de riego. Al final, todo depende de la gracia. Pero ¿qué tal si la gracia funciona también a través de y dentro de nosotros? ¿Qué tal si la práctica espiritual es una parte del misterio de la existencia, al igual que todo lo demás?

En lugar de definir los roles que juegan los siguientes factores en nuestra capacidad de despertar con apertura y curiosidad, podemos preguntarnos sobre papel que desempeñan la devoción, el esfuerzo, la entrega, la trasmisión, meditación, gratitud, intención, silenciar la mente, estudiar libros espirituales, involucrarnos con un maestro, la madurez del estudiante, el karma, la gracia y la suerte. El florecer de nuestra conciencia es tan único y particular como una flor, y usted está aquí para descubrir como florecerá de modo único su conciencia.

¿Cómo es su conciencia ahora mismo? ¿Cuánta apertura tiene la

flor de su consciencia? ¿Es aun un clavel o ya floreció? Al igual que cada flor se marchita y otra nace, ¿qué tal ahora? ¿Y ahora? ¿Qué sucede mientras medita? ¿Qué sucede ahora mientras indaga, “¿Quién soy?” ¿Cómo se siente ahora mismo abrir su corazón con gratitud incluso si no sucede mucho? ¿Qué impacto tiene leer esto o cualquier otra cosa, sobre usted? Cada etapa de la existencia de una planta es valiosa e incluso necesaria para su florecer. Su experiencia siempre suma a la riqueza del crecimiento de su consciencia en este momento; disfrute el jardín de su verdadera naturaleza.

INCENDIAR LA CASA

P: He llegado a creer (aparte de la gracia que experimentan algunas personas, donde todo su mundo se derrumba y revela lo que hay tras la personalidad individual, la perdurable consciencia sencilla) que uno tiene que encender en su propio mundo, una llama, para poder despertar. ¿Puede recomendar algún modo de encender esa llama? No parezco tener la crisis existencial que han tenido muchos de los maestros a quienes respeto.

R: Mi propio sentir es que en realidad no hay fórmula para el despertar espiritual. Algunas personas sienten una especie de derrumbe de su mundo que lleva a una apertura más profunda, mientras que otros tienen una experiencia llena de gracia y tranquilidad al adentrarse en la profundidad de su Ser. Aquellas personas que sienten que sus mundos se derrumban son traumatizadas por esa experiencia, no despertados, y algunos que tienen una experiencia tranquila y confortable nunca indagan a profundidad.

Entonces, para contestar su pregunta sobre como encender la llama, sugiero la estrategia más general de ser curioso y aceptar aquello que surge en el momento. Muchas veces cuando intentamos motivar o detener las cosas, solo interferimos con la inteligencia más profunda que en realidad ya sabe cómo deben suceder las cosas. Al ser curiosos y estar presentes con aquello que esté sucediendo, usted permite que el proceso de despertar se desarrolle de modo más natural para usted.

Esto significa ser muy curioso y estar muy consciente cuando surge una llama, derrumbe o cualquier tipo de dificultad. Pero es igual de productivo ser intensamente curiosos acerca de los momentos fáciles y divertidos cuando la vida se desenvuelve con abundancia y gracia. Finalmente, puede indagar sobre y explorar los momentos ordinarios, cuando la vida parezca un poco monótona y predecible.

Esta actitud de tocar suavemente la experiencia como ya se está des-

arrollando, significa que cuando tenga un deseo ferviente por la verdad, usted haya desarrollado la capacidad de permanecer con la experiencia hasta el final. Sin embargo, no es su trabajo incendiar toda la casa. Afortunadamente, toda experiencia tiene el mismo potencial de ser la puerta hacia la profundidad de su Ser. ¿Por qué perderse de la riqueza y de los muchos sabores de Ser que se presentan cuando la vida es fácil y ordinaria?

QUERER DESPERTAR

P: ¿Qué puedo hacer con la impaciencia de despertar ahora?

R: Si realmente desea despertar, entonces le invito a desarrollar mucha curiosidad del despertar que está presente aquí en este momento. ¿Está consciente de algo en este momento? Como es esa consciencia? Al igual que una sola gota de agua esta mojada, la consciencia que está leyendo estas palabras tiene todas las cualidades de su verdadera naturaleza. La parte de usted que ya esta despierta, ¿necesita despertar? o ¿ya esta profunda y misteriosamente consciente? Por un momento, en lugar de buscar más consciencia, conozca mejor la consciencia que ya está aquí.

La consciencia presente en este momento está viva, es espaciosa, discrimina y está llena de amor. Todo lo que en realidad importa, lo halla en la consciencia. El amor, la paz y la alegría emanan desde nuestro interior hacia las experiencias que tenemos del mundo. Buscar la fuente de paz o amor en el mundo es igual que buscar la fuente de agua del pozo que se forma bajo la llave de agua. La fuente no solo se encuentra dentro de nosotros, sino que esta fluyendo ahora mismo como la simple consciencia que lee estas palabras.

BUSCAR, DAR Y SER

La vida espiritual se puede dividir en tres etapas: buscar o absorber, dar o expresar, y ser. Cada etapa tiene características y cualidades únicas, cada una es igual de importante y necesaria. No son lineales, sino un ciclo que rota una a otra vez.

La primera etapa es un periodo de búsqueda de la verdad. Es el periodo donde más se hace y cuando además se tiene una mayor sensación de separación. Esto hace el mundo, aunque la mayoría de personas están buscando y obteniendo fama y fortuna y otras cosas deseadas por el ego. Pero incluso detrás de estas actividades hay una más profunda búsqueda de amor, paz y alegría. Solo que el ego confundido piensa que el dinero y la fama le traerán paz, amor y felicidad. A la larga, el individuo descubre que estas actividades motivadas por el ego, en realidad no dan satisfacción, por tanto la búsqueda se hace más sutil y directa. Eventualmente buscamos la paz en sí, y el amor en sí, no algo que nos pueda traer paz o amor.

La segunda etapa, dar o expresar, es lo que sucede de modo natural cuando comenzamos a encontrar el verdadero amor y felicidad. Es una alegría tan inmensa encontrar las verdaderas fuentes de satisfacción y plenitud, que nos inspira compartir el amor y la alegría con los demás y expresar estos sentimientos en todo lo que hacemos. Esta fase, sigue siendo una de hacer, pero la sensación de una consciencia espiritual separada es mucho menor. Parece más como si somos producto del amor y la alegría que fluye a través de nosotros.

La tercera etapa, ser, implica moverse más allá de la dualidad de las dos primeras etapas hacia un lugar de tal plenitud y perfección que no hay necesidad de hallar ni hacer nada. Hay un simple reconocimiento de que usted es todo, e igual los demás. Por tanto, ¿qué necesidad hay de buscar o encontrar, de dar o de expresar? Todo ha alcanzado un nivel de plenitud que no tiene posibilidad de mejorar o ganar.

En apariencia, este es un tiempo de poco hacer, más que satisfacer sus necesidades básicas de la vida. No hay motivación de hacer las cosas por aquello que podrían conseguirle, por tanto la mayor parte del tiempo es suficiente descansar y dejar ser.

Lo primero que tenemos la tendencia de hacer cuando conocemos estas etapas es intentar tomarlas como prescripción para nuestra vida espiritual. Intentamos implementar las acciones de la segunda y tercera etapa como una manera de alcanzar las fases. Sin embargo, estas etapas no son una prescripción, sino una simple descripción de los ciclos de nuestra vida espiritual. Son una descripción de cómo la Esencia o Ser, se mueve dentro de este mundo de formas. De hecho, intentar llegar a la segunda o tercera fase, en realidad es una expresión de la primera etapa. Es intentar alcanzar u obtener profundidad espiritual.

En lugar de ello, simplemente podemos ser curiosos acerca de cómo se desarrollan estas etapas en nuestras vidas. Todas son aspectos necesarios de la vida espiritual, ninguna mejor que la otra. Cada fase puede seguir la otra de modo natural, en un ciclo infinito de movimiento, pasando de Ser puro, a creación activa, a hacer e iniciar de nuevo.

Es común sobre-enfatizar en una de estas etapas, atascarse o apearse a cualquier punto del ciclo. La mayoría de nosotros ha estado atascado en la primera fase y a la necesidad de alcanzar mayor felicidad y realización espiritual. En el proceso de buscar estos, con frecuencia nos aferramos a la actividad en sí de buscar, porque nos brinda una sensación de misión y propósito. Ser un buscador espiritual es algo bastante dramático e inspirador.

Igualmente, podemos quedar atascados en la segunda fase, en la identidad de quien ha encontrado la verdad y ahora esta aquí para compartirla con los demás. El sentido de identidad que acompaña el ser un guía espiritual es bastante seductor. Aunque sea natural y gratificante ser guía una vez ha descubierto la verdad, no encuentra una iden-

tividad duradera en ello. Cualquier intento de formar una identidad alrededor del liderazgo espiritual, eventualmente se convertirá en una fuente de sufrimiento.

No se puede realmente hablar de estar atascado en la tercera etapa, ya que no es lugar para la formación de identidades ni para desarrollar apego. Allí todo simplemente es; no hay sensación de un yo separado que pueda apegarse. Sin embargo, como el ciclo se repite y nos volvemos a encontrar en una fase de dar o hacer, entonces podríamos formar un apego a la memoria de un estado puro de Ser que parecemos haber perdido.

EL ESFUERZO EN LA MEDITACION

Alguien me envió un correo electrónico con algunas preguntas sobre el rol del esfuerzo en la meditación, y sobre su tendencia a esforzarse hasta sentir cansancio al meditar. Esta es mi respuesta:

Parece que todo se reduce a la pregunta de hacer o no esfuerzo. Y sin embargo, hay una posibilidad intermedia, que involucra el mínimo de esfuerzo. Para eso es en realidad la meditación: para encontrar el lugar donde su esfuerzo sea el menor posible. El menor esfuerzo necesario para notar lo que sucede y luego permitir que sea como es.

Esto si requiere esfuerzo, pero tan poco, que la tendencia sigue siendo intentar demasiado, por ejemplo al enfocarse en notar algo tal como los pensamientos, de una manera particular. Es más sencillo, notar aquello que percibe la consciencia, ya sea un pensamiento, una sensación, una experiencia en blanco o vacía, o incluso un surgimiento de Presencia.

El punto de este esfuerzo mínimo es simplemente estar presente. La única medida de si es o no una “buena” meditación es el tiempo que estuvo allí sentado. Cualquier otra cosa que suceda, o cualquier resultado de la meditación no es de su incumbencia. Incluso la entrega no es algo que usted hace, sino algo que le sucede. Al meditar, usted está presente si se entrega. También está presente si surge el condicionamiento o disolución del ego, o si su trasero comienza a molestarle y se pone inquieto. Usted está presente si no sucede nada. Su única labor es estar presente. Todo lo demás está en manos del Ser, o Presencia.

Hay un pequeño giro en todo esto, si se encuentra intentando demasiado, sólo esté presente a esa experiencia de poner demasiado esfuerzo. Usted menciona una sensación de cansancio. ¿Cómo es eso? ¿Cómo sabe que hay cansancio? ¿Qué sensaciones están presentes que le dejan saber que hay cansancio? ¿Son sensaciones malas? Usted no necesita arreglar ni cambiar la experiencia de cansancio; solo dedíquele

atención, al igual que a otras cosas.

Hay cosas prácticas que puede hacer para estar más presente. Una de ellas es aterrizar en su Corazón, o llevar su consciencia a su vientre. Luego, solo note lo que sucede desde el Corazón o el vientre. Esto da acceso a la capacidad natural de percibir de su Ser.

Por último, simplemente puede saber que todo está funcionando a la perfección. La apertura y despertar de su consciencia no es solamente algo que le sucede. La meditación y el auto cuestionamiento solo son maneras de estar en casa cuando surge la Presencia. No causan la Presencia, solo significa que lo está notando mientras sucede.

SENTARSE EN UNA PLAYA NO PROVOCA UN TSUNAMI

P: Me gustaría saber sus pensamientos acerca de la importancia (o no) de la meditación en general.

R: La meditación puede ser útil, pero la meditación en sí no provoca los cambios profundos de consciencia como resultado de la gracia divina. My sentir es que la mayor parte de prácticas espirituales funcionan para enfocarnos en la consciencia del aquí y ahora. Lo cual no ocasiona un cambio de consciencia natural fácil, sino que limita cuando sucede el cambio, pero sí lo nota cuando sepa más de ello.

Recientemente utilicé la metáfora *sentarse en la playa no causa un tsunami*, pero si significa que cuando viene el tsunami, usted esta ahí para ser arrastrado por el mismo. Por supuesto, un tsunami podría alcanzarle aunque no esté en la playa, sin embargo las probabilidades de que esto suceda son mayores en la playa.

La meditación y otras prácticas espirituales son como pasar tiempo en la playa. No provocan grandes olas de despertar, pero podrían ayudar que sea arrastrado por las olas cuando vengan. Esto pone su práctica en perspectiva. No se evalúan las prácticas espirituales por sus medidas; sino en base a si usted se sienta o no a meditar el día de hoy. Si no sucede nada hoy, no hay problema. Simplemente regrese a la playa mañana.

Puede disfrutar del sol, la arena y el sonido del oceano mientras este ahí, pero el propósito real es simplemente estar ahí para cuando ocurran los movimientos mas profundos del Ser. Esto se mantiene para los despertares quasi-tsunami y tambien para las olas vagabundas menores que vienen y eradican sus apegos y sufrimientos en poco tiempo.

ENFOQUESE EN LA MEDITACION

P: Debo admitir que muchas veces me encuentro sin deseos de practicar, ni de hacer trabajo interior para sentir cualquier dolor que este presente. Además, para mi sumamente difícil lograr concentrarme. Me doy cuenta de que esta falta de enfoque puede surgir de no querer sentir lo que necesita ser sentido ni pensar a profundidad sobre mi vida para tomar acciones responsablemente.

R: Ofrezco dos opciones, aparentemente opuestas pero realmente complementarias, para cuando surja esta dificultad de hacer el trabajo, y también para su falta de concentración. La primera sugerencia es que cuando sienta resistencia o una falta de enfoque, siga intentando. Busque regresar a la práctica u objeto de su enfoque, ya sea la meditación, alguna forma de cuestionamiento o el trabajo interior. Si surge una distracción, note qué está ahí, y luego regrese la atención a eso en lo cual se está enfocando o a su proceso interno. Tener que recuperar una y otra vez su punto de enfoque, desarrolla un músculo espiritual, por así decirlo, que eventualmente le facilitará mantener el proceso durante un tiempo más y más prolongado. Sin embargo, igual que como un peso grande no puede levantarse eternamente, nunca alcanzará el punto de enfoque por tiempo indefinido.

Otra sugerencia es explorar las distracciones. Si surge una resistencia o renuencia de explorar internamente, entonces sea curioso sobre eso. ¿Cómo se siente no querer hacer el trabajo? ¿Cómo sabe que no quiere hacerlo? ¿Hay algún sentimiento en su cuerpo? ¿Hay algo que se dice a sí mismo o alguna imagen que llega a su mente? Si tuviese que enseñarme como resistir el proceso, ¿Cómo me lo enseñaría a hacerlo?

Similarmente, si no puede enfocarse en algo incluso luego de haberlo intentado, entonces dirija su enfoque a la experiencia de no poder enfocarse. ¿Cómo es eso? ¿Dónde se dirige su atención? ¿Se puede enfocar en no desear enfocarse? ¿Puede concentrarse en las distracciones

que surgen? ¿Cómo es esa prisa de hacer otra cosa? ¿Cómo sabe si se está enfocando o no?

Notará que es más fácil concentrarse si se enfoca en aquello que surge en el momento. En lugar de enfocarse en la meditación o tarea, solo permítase estar presente con sus sueños, sentimientos, ansiedad, desaliento, confusión, deseo, o aquello que se manifieste en su consciencia ahora mismo, sin dejarse perder en esos pensamientos y sentimientos, solo percíbalos cuando aparezcan. Si no puede mantener el enfoque en una experiencia en particular, permita que su consciencia y curiosidad exploren de lleno su vivencia.

Esta segunda estrategia es más como estirar un músculo en lugar de fortalecerlo. Cuando estira un músculo, usted se relaja y permite que ese músculo se abra y expanda. No es útil presionar o hacer un esfuerzo. A veces está bien estirarse dejando que su consciencia se mueva libremente. Convierta la curiosidad en sus distracciones en parte de su práctica cuando el esfuerzo por mantener un enfoque sea fallido.

Estas dos grandes estrategias son exactamente opuestas: Una empuja con la mayor cantidad de esfuerzo, la otra utiliza el menor esfuerzo posible al dirigir su consciencia al lugar donde ya está. Al utilizar ambas estrategias, podrá desarrollar mayor fortaleza, alcance y flexibilidad de su consciencia. Pero en realidad esa no es la meta, porque su consciencia ya tiene fuerza y flexibilidad ilimitada. Lo que descubre es que su consciencia ya es perfecta como es, y siempre ha sido perfecta. Esta es una simple realización de que todo su esfuerzo está en servicio de su consciencia. Al utilizar este "músculo" llamado consciencia en todas las formas posibles, eventualmente reconoce la naturaleza perfecta de la consciencia. No es lo que pueda hacer con su consciencia que importa, sino el reconocimiento de que la consciencia ya es perfecta, y que la consciencia es lo que usted es en realidad.

VI

Hacer y escoger

¿QUE HACER CUANDO NO HAY QUIÉN HAGA?

Las enseñanzas espirituales sugieren que no hay un ‘actor,’ o yo separado, que sea la fuente de nuestras acciones. Este aprendizaje causa mucha confusión, ya que es contrario a nuestra experiencia. Pareciera que hay quien hace y eso soy yo: *Yo me levanto en la mañana, Yo camino al perro y Yo conduzco al trabajo.* ¿Cómo suceden estas cosas cuando no hay quien las haga? ¿Si no un actor, entonces qué hago? ¿Cómo vivo mi vida si no hay un quien para vivirla? ¿Qué hago si no hay un actor?

Esta confusión existe porque las enseñanzas espirituales señalan a algo que no existe en el modo habitual. La naturaleza de la realidad no puede ser descrita con palabras, ni puede ser percibida mediante los sentidos ordinarios. Al hablar sobre algo de lo cual no se puede hablar, con frecuencia la estrategia más fácil es de recurrir a la negación. Si no puede hablar directamente sobre algo, entonces solo queda decir lo que no es.

Las enseñanzas espirituales contienen mucha negación: no hay un yo, ni quien haga las cosas. El mundo es una ilusión. Ni eso, ni aquello. La negación puede ser un modo eficiente de señalar un camino contrario al de las ilusiones, tal como la idea de un yo, y otras ideas falsas o erradas. Si toma un momento para mirarse a sí mismo, descubre

que no hay un yo individual. El "Yo" es solo una idea. Por tanto en ese sentido, es correcto decir que no hay un yo ni quien haga.

Sin embargo, la mente no puede concebir ni experimentar nada en realidad. Si está percibiendo algo, entonces esa es la definición de nada. Cuando la mente señala a nada o a la ausencia de un yo o actor, hace una foto o concepto de nada y piensa sobre eso. Si se nos dice que no hay actor, la mente toma una foto de la ausencia de alguien, como una silla vacía o una escoba barriendo sola.

De nuevo, esto contradice nuestra experiencia actual: Hay algo en la silla cuando me siento en ella. La escoba solo barre cuando la levanto y comienzo a barrer. Por tanto, obviamente hay una distorsión o error en la estrategia de negación. Mientras que la negación evoca cierta experiencia de vacío que puede ser espaciosa o aquietante, no captura la realidad en su totalidad. Deja fuera nuestra experiencia actual del mundo real.

Otra estrategia es la opuesta: En lugar de decir que no hay ni yo, ni un mundo, ni quien haga, decimos que solo existe el 'Self' o consciencia superior; el mundo es todo una cosa y es la totalidad de la existencia que acciona. En otras palabras, *todo* barre el piso y se sienta en la silla. Si buscamos cuidadosamente en nuestra experiencia, podemos ver mucha verdad en este punto de vista. Si rastreamos todas las causas detrás de una acción, vemos que hay un sin número de influencias o causas tras incluso la acción más simple.

Por ejemplo, puede barrer porque su madre le enseñó a mantener la casa limpia y su padre le enseñó a ser responsable, para no mencionar todos los otros mensajes que recibió de la cultura y sociedad sobre la higiene y la responsabilidad. Sume a eso las otras personas que influyeron en su madre y su padre, y todas las demás personas que alguna vez tuvieron un impacto sobre usted. Y ¿qué tal todos los factores que condujeron a la evolución que le dio esos dedos oponibles que le permiten usar una escoba? Si incluye todos los factores que entran en jue-

go cuando recoge una escoba y barre, puede ver como cobra sentido decir que todos y todo esta barriendo. Hay una persona que ejecuta la acción, pero no es usted, es todo. Por cierto, todos estos factores entran en juego si usted no barre el piso. No hacer algo, simplemente es otra opción que tenemos.

Este enfoque de incluir más y más, en lugar de negarlo todo también es una herramienta de enseñanza útil. Evoca una sensación de unidad y riqueza de la vida. Pero una vez más, no captura la experiencia en sí de una acción como barrer. Ojala y *todo* barriese mi piso, así yo podría tomar un descanso. Hablar de todo como 'actor' no captura una sensación de ausencia de un yo superior que es experimentada cuando buscamos en nuestro interior utilizando prácticas espirituales como el auto cuestionamiento.

Así, que si no es preciso decir que no hay actor, y si no es completo decir que todo es quien hace, ¿qué tiene de malo decir que todo es quien hace? ¿Qué tiene de malo simplemente decir *Yo* barro el piso, y ya? Por propósitos puramente prácticos, decir "Yo" hago algo es suficiente; pero como ya hemos notado, decir "Yo" deja fuera múltiples ricas y complejas causas tras sus acciones, y deja fuera la ausencia de un yo separado que descubrimos cuando realizamos una búsqueda interna. Tampoco sugiere que haya más, en relación a esta realidad, de que aquello que se ve a simple viste.

Por tanto, nos queda el dilema: es incompleto decir que no hay actor, ni quien hace, y está incompleto decir que *Yo* soy quien hace. ¡Es como un examen de selección múltiple en el cual todas las respuestas están mal! Pero, ¿cómo se siente no tener una respuesta? ¿Cómo se siente mantener ese cuestionamiento, aun cuando ha agotado todas las posibles respuestas?

La pregunta ¿qué está sucediendo aquí? ¿Qué es esta experiencia de hacer? puede ser una rica experiencia en sí misma. Tal pregunta puede ponerlo en tono con su propia vivencia más que con cualquier

otra. La pregunta invita a percibir directamente los varios niveles de experiencia. Mientras la escoba se mueve de un lado a otro, ¿es posible simultáneamente experimentar con el vacío interno, la riqueza de todas las cosas, las acciones personales de nuestro cuerpo en particular? ¿Por qué tenemos que elegir uno?

Y que tal la pregunta original, "¿Qué hago?" ¿Podría esta también ser una rica oportunidad de explorar todas las dimensiones de nuestra existencia? ¿Por qué tiene que haber una respuesta correcta? Puede que indagar evoque una sensación más profunda de vida y una voluntad inagotable de cuestionar una y otra vez. ¿Qué sé yo! ¿Qué sabe usted? El regalo podría estar en la pregunta, no en una respuesta final. La vida se desarrolla en nuevas y distintas maneras, entonces quizá solamente en cada nuevo momento podremos descubrir qué harán próximamente el todo y la nada.

Algunos suponen que las enseñanzas espirituales deben traer respuestas espirituales, que en algún momento hallaremos. Pero ¿qué tal si el punto de esta jornada espiritual está en el viaje mismo? ¿Qué tal si las respuestas son verdaderas y relevantes cuando surgen, pero luego pasan a ser irrelevantes al siguiente respiro? Quizá la pregunta de qué hacer nunca fue creada para ser contestada. Abandonar la idea de la luz o una respuesta final, puede hacer que su pregunta se haga viva en este preciso momento. ¿Qué está haciendo ahora mismo? ¿Qué es lo más real de hacer ahora? Y luego, que tal ahora? Siempre es el momento de replantear la pregunta porque siempre hay un nuevo ahora.

Solo por este momento, note qué sucede si simplemente se permite no tener las respuestas. Cuando indaga de modo profundo, ¿hay mayor o menor compulsión por actuar? Surge una curiosidad natural y sentido de maravilla, que lo pone en contacto con todos los elementos misteriosos que componen este momento particular. Esta curiosidad, ¿le lleva a tomar decisiones tontas e impulsivas, o permite que sus impulsos e intuiciones surjan desde un lugar más profundo de su ser? ¿Si

sabe menos y menos sobre el hacer, que sucede luego?

El regalo de las preguntas espirituales surge en el día a día. Preguntar, "¿Qué hago ahora?" puede llevarlo a una exploración sin límites, y el viaje solo puede iniciar aquí y ahora. Con frecuencia, lo que nos limita son nuestras conclusiones. El antídoto más sencillo es plantear otra pregunta: "¿Qué hago cuando no hay un actor, cuando es todo quien hace y cuando también depende de mí hacer algo?"

¿QUE TAL EL LIBRE ALBEDRIO?

P: La no-dualidad parece repudiar el libre albedrio: No haré nada; lo divino actúa a través de mí. Pero ¿Qué tal el hombre que asesina un niño, o las guerras genocidas? Pareciera que muchas veces el mundo sería un mejor lugar si las personas actuaran de modo distinto. ¿Me puede ayudar a comprender esto?

R: Esta es una de las preocupaciones más comunes que surge con las enseñanzas de no dualidad. Aunque aquí hay un solo Ser, las manifestaciones y movimientos de es Ser son muy diversas. La Unidad parece amar aparecer y bailar como si fuese múltiple. También hay muchos niveles de verdad que operan dentro de esta maravillosa danza de la vida. Por tanto, sus preguntas sobre el asesinato y las guerras se pueden contestar en distintos niveles, y todas las respuestas podrían tener algo de relevancia. En el nivel más relativo—la consciencia ordinaria—parecería no haber libre albedrio. Desde esta perspectiva, es importante lo que hacemos y si la gente tomase mejores decisiones, eso sería maravilloso para el mundo.

Si nos movemos a un punto de vista más absoluto—la perspectiva de la Unidad, donde todo sucede dentro de un Ser— nos percatamos de que todo lo que sucede es una proyección de esta consciencia única, y nada de lo que ha sucedido ha lastimado la consciencia, ni siquiera los homicidios y las guerras.

Podemos ver como ambas perspectivas son reales, también es posible conocer una perspectiva que se halla entre los dos extremos. Cuando alguien tiene una profunda realización de su naturaleza real, esto no necesariamente lleva a un desinterés en el mundo. De hecho, reconocer que no hay un yo separado usualmente conlleva a la experiencia y expresión de un amor profundo para el mundo. Una vez vemos que el yo falso es una ilusión, perdemos la motivación homicida y bélica.

Una vez el falso yo queda expuesto, no nos quedamos sin nada.

Cuando el control del ego se relaja, las cualidades de nuestra verdadera naturaleza son reveladas: amor, alegría, paz, fortaleza y sabiduría. En nuestro centro, somos seres amables, alegres y divinos. Eso no es algo que podamos comprender de modo intelectual, sino algo que vivimos cuando desvanece nuestro sentido de yo a través del cuestionamiento espiritual.

Muchos han llegado a comprender intelectualmente el concepto de que no hay un actor individual y que el mundo es solo una ilusión. Cuando esto solo se procesa a nivel intelectual y no es vivido, tal creencia puede llevar a todo tipo de distorsiones y justificaciones para acciones terribles. Por ejemplo, examine la historia del fundamentalismo religioso, cuyas enseñanzas de paz y amor han sido utilizadas para justificar el odio, homicidios y la guerra. Incluso creer que no hay actores puede conllevar a este tipo de fundamentalismo, si solo es una creencia.

Por otra parte, la experiencia actual de la disolución del ego tiene como resultado una apertura a la realidad más profunda de nuestro Ser, que no puede ser definida ni descrita. En ese nivel de profundidad, vemos que solo existe la bondad y que no existe ese opuesto llamado maldad. Esta bondad ama al mundo y a todo lo que hay en él, por ella es improbable que aquel que descansa en su Esencia haga daño a otro con intención. Al contrario, surge de modo natural la compasión y el aprecio por la vida.

El concepto de no dualidad es solo eso —un concepto. Como tal, puede ser distorsionado y usado como excusa por el ego y la mente para justificar todo. Pero la realidad de nuestra naturaleza nodual no es un concepto, la experiencia directa de ella está llena de paz, amor y alegría más allá de lo que pudiésemos imaginar. Pero no tome por sentada mi palabra. Vea lo que usted descubre cuando indaga de modo profundo en este tema de quien actúa en este mundo. Cuando conoce su naturaleza verdadera, ¿encuentra una carencia de amor y preocupación por el

mundo o encuentra que no hay un límite para la cantidad de amor y compasión que puede hallar dentro de esos espacios vacíos de su alma?

VIVIR COMO CONSCIENCIA SUPERIOR

P: ¿Cómo puedo mantener la perspectiva de que no hay un yo separado en medio de las demandas prácticas de la vida diaria, y cómo puedo vivir más plenamente desde esa perspectiva?

R: La verdad es que no hay un yo separado; también es verdad que es necesario funcionar como un ente separado. Estas no son verdades contradictorias, sino complementarias. Con frecuencia las enseñanzas espirituales hacen énfasis en la verdad no dual (no existe un yo separado), ya que la mayoría de personas aun no han reconocido esta verdad. Pero antes, mientras y después de reconocer esta verdad, aún tiene que funcionar en el mundo.

Una vez reconoce esta verdad, las consideraciones prácticas, tal como llevarse bien con su jefe y cuidar a su familia, no desaparecen, pero puede verlas de modo más ligero. Y es posible reconocer con mayor claridad que hay una Presencia más profunda desarrollando la vida y que sabe todo lo que usted necesita hacer y no hacer para cuidarse usted y a los demás de modo práctico.

P: Ya que el "Yo" solo es un pensamiento, ¿cómo puede un pensamiento tomar una decisión o actuar?

R: Usted señala que el "Yo" es solo un pensamiento y por tanto no puede hacer nada, pero ¿qué tal aquello que evoca el pensamiento del "Yo"? ¿Qué es eso? ¿Puede eso actuar? En la Estrategia Diamante, la cual he estado estudiando por varios años, hay un reconocimiento del ego o auto-imagen, pero también hay un reconocimiento de una verdad más individual del yo, que es una expresión única de la Unidad como está

encarnada en cada persona particular. En muchas tradiciones espirituales se refieren a esto como la "perla sin precio," ya que puede tener la calidad de una perla cuando se percibe. Tiene solidez y realidad más allá de la experiencia del ego.

A modo de experimento, extienda los brazos y toque la parte superior de su cabeza. El *yo* que puede tomar decisiones y actuar es el mismo *yo* que acaba de tocar su cabeza. Todo, incluso usted, es una ilusión, pero dentro de esa ilusión usted tiene opciones y libre albedrío.

La vida se desarrolla de acuerdo a la voluntad divina. Si deja fuera esta verdad más grande, sufrirá al pensar que todo depende de usted, lo cual sería una receta para sentir fracaso. Sin embargo, si obvia la verdad más pequeña de que usted necesita escoger y actuar, entonces sufrirá como consecuencia de pensar que no hay nada que puede hacer. Si esa perspectiva incompleta se lleva a su conclusión lógica, entonces no tiene sentido hacer las cosas, y entonces qué más da que permanezca donde está y se deje morir de hambre. Incluso entonces, no ha escapado a la verdad más pequeña, pues descubrirá que deberá escoger entre permanecer ahí sentado, mientras crece más y más su apetito.

La perspectiva balanceada es dejar todo en manos de Dios, a excepción de eso que este justo frente a usted en este momento. Si tiene hambre, coma. Si está cansado, duerma. Si está enfermo, busque la manera de recobrar su salud. Si hay una decisión de tomar, perciba qué se siente más real y hágalo. Entonces puede olvidar los resultados de sus acciones porque esta parte no depende de usted. Eso queda en manos de la verdad mayor, la voluntad de Dios. Hay una frase en el *Tao Te Ching*: "Trabaje y luego se retira." Esto nos recuerda que nuestras acciones dependen de nosotros mismos, pero los resultados de nuestras acciones no dependen de nosotros.

LO QUE MUEVE LA VIDA

Hay una sabiduría innata que desarrolla esta vida, y siempre le lleva donde debe ir. Parece que lo que dirige la vida también ama tanto jugar y crear que incluso le da el poder de escoger y actuar como un aparente individuo. Así, el ego o falso yo, toma decisiones que muchas veces cobran vida y llevan la consciencia en direcciones que nos causan sufrimiento. ¡El ego quiere satisfacer sus deseos, a pesar de lo que el Ser quiera! No hay error en esto. ¡La Unidad ama el ego impredecible que ha creado!

Algunas veces, el deseo del ego nos motiva, otras veces, nos mueve una sensación más profunda que viene de la Esencia, que es un aspecto más real de nuestra individualidad y nos mueve en armonía con la sabiduría de Ser. También podemos reconocer una fuente aun más profunda de todo y rendirnos a ella: podemos, paradójicamente, optar por eso que escoge el Ser para nosotros en cada momento. Podemos decirle que sí a la vida mientras se desarrolla frente a nosotros.

Se lleva a cabo un baile entre el ego, la Esencia y el Ser que permite al Ser crear lo impredecible y sorpresa en su interior. Quizá esa es la única manera en que algo que ya es infinito y eterno puede crear y jugar—permitiendo que algo nuevo e impredecible sea creado dentro de sí.

P: El amor, paz y alegría más grande que he sentido en la vida vino de creer que cada día fue predeterminado antes de yo nacer. En otras palabras, no tuve poder de cambiar nada. Simplemente miraba la vida desarrollarse frente a mi momento a momento. La vida era hermosa. Eso fue hace años. Ahora que siento que tengo control, me siento perdida.

R: Sugiero que ambas perspectivas son reales, pero la perspectiva de que todo está predeterminado es la verdad mayor, aunque tiendo a pensar en ello no como predeterminado, sino como determinado por la infinita inteligencia del Ser, aunque aparenta predeterminado desde nuestra perspectiva limitada.

En la perspectiva más limitada de la vida diaria, pareciera que estamos en control o por lo menos escogiendo lo que hacemos. Dentro del ámbito de nuestra vida diaria, incluso es importante escoger y aprender, crecer y evolucionar como mejor podamos. Debemos actuar como si nuestras decisiones importaran, porque en este nivel sí importan.

Al mismo tiempo, una inteligencia mayor dirige la vida de acuerdo a un plan divino que podemos sentir o intuir pero no podemos en realidad comprender o conocer de antemano. Esta divina inteligencia que respira nuestro cuerpo, también hace crecer los arboles, organiza las estrellas y galaxias y nos trae las experiencias que debemos vivir.

Ambas ideas son ciertas: debemos tomar decisiones y todo ocurre siguiendo un plan. Podría decirse que nuestras decisiones forman parte del plan divino.

Existe otra dimensión de todo esto, y ese es el potencial de simplemente escoger lo que ya es. Cuando hacemos eso, las dos dimensiones se encuentran. Rendimos nuestro poder de decisión a la inteligencia ilimitada divina de Ser. De algún modo, todas las prácticas espirituales, ya sea mediante la meditación, al indagar quién es en realidad, o estar presente, son formas de escoger lo que ya es. En todo caso, hemos sido invitados a abandonar el esfuerzo de cambiar lo que es y simplemente cuestionar sobre lo que ya es.

Este lugar donde se encuentra el libre albedrío con la verdad más profunda es un terreno fértil para una infusión de perspectiva y comprensión a nuestra consciencia. No es que una práctica espiritual, provoque que las cosas sucedan, pero sí nos pone en el lugar más probable para que suceda algo profundo, incluso algo tan sencillo como pecar

lo hermoso y misterioso del transcurrir momento a momento de la vida como es en realidad.

VII

Más allá del ego

La travesía espiritual es un movimiento distanciante de la sobre identificación con el cuerpo y la mente para redescubrir nuestra verdadera identidad como Ser infinito, y esto puede ser dos movimientos distintos. El primer movimiento es no identificarse con el cuerpo y la mente. Como la identificación es solamente un movimiento del pensamiento, la desidentificación es simplemente un movimiento contrario al pensamiento. La ego identificación que sentimos la mayor parte del tiempo es el resultado de pensamientos repetidos sobre “yo” y “mío.” Eso es todo, pero mientras pensamos así, nuestro sentido de identidad esta contenido allí. Y como la mayoría de nuestros pensamientos de auto-referencia son sobre nuestro cuerpo, pensamientos, sentimientos y deseos, el sentido de identidad propia usualmente está contenido en el cuerpo y mente.

La de-identificación del pensamiento egocéntrico puede ocurrir cuando se cuestiona profundamente la idea común de que somos el cuerpo y la mente. La indagación mediante la pregunta, "¿Quién soy yo?" puede debilitar de modo natural la suposición de que somos el cuerpo y la mente. De hecho, cualquier cuestionamiento profundo de nuestros pensamientos y suposiciones puede debilitar nuestra sobre-identificación con el pensamiento, ya que muchos de nuestros pensamientos no son muy reales. Las experiencias libres de pensamiento también pueden debilitar esta identificación porque en la ausencia de

pensamiento, hay ausencia de identificación. Todos experimentamos esto cuando nos vemos tan involucrados en lo que estamos haciendo, que nos “olvidamos de nosotros mismos” casi por completo.

Alternativamente, percibir la Presencia que está consciente de los pensamientos también puede alejarnos de la tendencia a identificarnos con nuestros pensamientos. El segundo movimiento de la travesía espiritual es el reconocimiento o la realización, de nuestra verdadera naturaleza como Presencia, o Consciencia limitada. Es una excelente sorpresa descubrir que todo lo que en realidad importa en la vida, incluyendo la paz, la alegría y el amor, se halla en la Conciencia vacía. Este vacío está increíblemente lleno y rico. Tiene inteligencia, fuerza y compasión. Siempre que sentimos una calidad más profunda de Ser, tal como la claridad, paz, perspicacia, valor, felicidad o amor, eso viene de esta espaciosa Presencia.

Lo sorprendente es que mientras estos dos movimientos ocurren de modo simultáneo, también pueden ocurrir de modo aislado. Cuando esto sucede, el movimiento de la identificación con el ego a nuestra naturaleza esencial es incompleto. Aunque descubrir que no somos el cuerpo ni la mente, mientras examinamos y cuestionamos nuestros pensamientos (si no soy mi cuerpo, entonces estas nos son mis dolencias, y si no soy mi mente, estos no son mis problemas) es una perspicacia profunda y un gran alivio. Por sí sola esta perspicacia solo revela nuestras falsas suposiciones, no la verdad de quienes somos realmente. Por tanto es posible disolver el ego al ver a través de la mente sin percartarnos de nuestra verdadera naturaleza, lo cual es una experiencia centrada en el Corazón. En cierto sentido, usted puede despertar fuera de su mente pero estar en su Corazón.

Cuando esto sucede, surge una sensación de alivio de todo el dolor causado por la sobre-identificación con el cuerpo y la mente pero también un profunda sensación de no tener sentido: ¿Si no existo, entonces cual es el punto de todo? No importa lo que haga el Yo ficticio, ni

qué le sucede. De hecho, se siente como si nada importase porque queda claro que todo es una ilusión.

Cuando los buscadores son dirigidos o simplemente encuentran su propio camino hacia una profunda existencia sin un yo, entonces pueden formar una creencia nueva y más sutil, de que esta ausencia del yo es todo lo que hay. “No soy mi cuerpo, no soy mi mente, no existo” son tomadas como conclusiones finales. Desde una perspectiva puramente lógica, ¿que más se puede decir si no hay alguien aquí para decir o escucharlo! Y mientras estas conclusiones son válidas, no son la verdad *total*.

Detrás de toda la actividad mental está la realidad de Ser no-conceptual, o nuestra verdadera naturaleza. Es un espacio puro, vacío y consciente, lleno la sutil sustancia de Presencia y todas sus cualidades esenciales: paz, alegría, amor, claridad, fortaleza, valor y mucho más. ¿Cómo puede ser? ¿Espacio vacío lleno de todo lo que importa? La mente no puede captarlo completamente, ya que la Presencia existe más allá de los conceptos. Y aun así, eso es lo que somos en realidad. Lo advertimos con sentidos más sutiles que los sentidos físicos y la mente. Lo “sentimos” al ser ello. Solo eso somos, espacio vacío pleno, Presencia.

Es este segundo movimiento de realización de la Presencia que contradice la creencia de que yo (como ego) no existo, por tanto nada existe y todo es una ilusión. Reconocer la Presencia o Esencia, devuelve a nuestras vidas una sensación profunda de sentido y propósito, lo cual se convierte en una pura expresión de maravilla y belleza de esta realidad más profunda. En lugar de vivir una vida en servicio de los deseos y necesidades del ego, estamos motivados a satisfacer el propósito máximo de la vida humana: servir y expresar libertad, alegría, belleza, paz y amor. Por sí sola, esta realización de no existencia de un yo puede resultar seca e insípida, pero cuando el Corazón acepta la mayor verdad del verdadero Ser, la vida es todo menos seca e insípida.

Lo opuesto también puede ocurrir: Nuestra consciencia puede escalar a pura Presencia y llenarse de la sensación ilimitada de bondad de nuestra naturaleza real. Aunque cualquier experiencia de nuestra naturaleza real, hasta cierto punto, relaja la identificación con la idea limitada de lo que llamamos el ego, percibir nuestra naturaleza real no siempre disuelve por completo el ego. Tener una profunda experiencia de nuestra verdadera naturaleza no nos quita la capacidad de identificarnos. No nos hace incapaz de pensar. Podemos volver a pensar en nosotros mismos como entes limitados—pero ahora ha conocido su naturaleza real.

Por tanto, luego de tal experiencia, si continúa el hábito de identificarse con el cuerpo y la mente, podría ser necesario deconstruir las creencias erradas relacionadas a la identificación con el ego. Hay un lugar para cuestionar estas falsas creencias y suposiciones de nuestra identificación con el cuerpo y la mente, y un lugar para cuestionar la realidad subyacente. La diferencia es que cuestionar nuestra naturaleza real no es una actividad meramente mental. Debido a la naturaleza sutil de la Presencia, el cuestionamiento debe ser tenue y de corazón. Descubrir lo que realmente está aquí, requiere sutileza, paciencia, persistencia, valentía, ternura, compasión, curiosidad y por último, ¡todo lo que usted tiene! El momentum de nuestra usual identificación con los pensamientos y la realidad física moldea nuestra percepción a tal grado que separarnos hacia dimensiones más sutiles de percepción puede presentar un reto.

Ayuda continuar el cuestionamiento de la naturaleza real tanto con el Corazón como con el cuerpo. La perspectiva mental es distorsionada tan fácilmente por las creencias que condicionar una experiencia por debajo de los hombros es con frecuencia la ruta más directa y abierta hacia la Presencia. ¿Qué siente ahora mismo en sus hombros? ¿En su Corazón? ¿En su vientre? ¿Cómo es ese espacio alrededor de sus brazos y piernas en este momento? ¿Fluye energía en su cuerpo ahora mismo?

Preguntas como estas pueden dirigirle hacia una exploración más fructífera, especialmente si plantea la pregunta con todo su ser y no solo con su mente.

Es una gracia divina que esta realidad más profunda siempre este presente. A veces solo nos toca en un momento profundo de pérdida o belleza. Al final, no podemos escapar de la verdad. Las ilusiones van y vienen, las creencias van y vienen, pero la Presencia subyacente permanece.

Para advertir la Presencia, solo tenemos que dejar de creer en nuestros pensamientos y sentir nuestro Ser. Realmente es así de sencillo, aunque lograrlo no necesariamente sea fácil. Una de las cosas que convierte en un reto el experimentar Presencia es el sentido de identidad natural que todos tenemos. Cada vez que añadimos algo a la frase “Yo soy,” tal como “Yo estoy cansado” or “Yo soy un aficionado a los pájaros,” nuestra identidad se interna en ese pensamiento. Esto es lo que significa identificarse con un pensamiento. Un pensamiento por sí solo, tiene poco poder o valor. Pero un pensamiento que inicia con “Yo” o “Yo soy” o algo más sobre mí, mis posesiones, o mi experiencia, evoca un sentido de identidad. Es como si nuestra verdadera naturaleza tomara la forma o el sentir del pensamiento. Disolver o deconstruir los pensamientos con los cuales nos identificamos puede liberar nuestra identidad esencial de cualquier suposición que de algún modo este contenido en nuestro cuerpo o mente. Ver la falsedad de esas ideas abre la puerta para que nuestro más profundo sentido de existencia se libere de los estrechos confines de nuestras creencias e identificaciones con el ego.

Con frecuencia, cuando el sentido de yo se libera de las estructuras de pensamiento egocéntrico, se expande de modo natural hacia una experiencia plena de naturaleza verdadera. Llamamos un despertar a esta repentina expansión hacia la naturaleza verdadera, ya que parece que hemos despertado a una nueva realidad rica y llena de alegría, paz y

amor.

Sin embargo, luego es posible que nuestro sentido de yo, o identidad, se mueva hacia una creencia carente de yo. Esto sucede con más frecuencia cuando el enfoque de una enseñanza o cuestionamiento está en la negación de una falsa identificación, sin hacer un énfasis balanceado en la realidad subyacente de la Presencia. Algunas prácticas espirituales están específicamente diseñadas para negar las falsas identificaciones, tal como la práctica de ver que usted no es esto, ni aquello, hasta que no quede nada. Algunos maestros y enseñanzas espirituales hacen énfasis en la no-existencia de un yo separado y pasan a sugerir no solamente que el individuo, sino también el mundo y todo lo que hay en el es irreal.

Esta perspectiva contiene una verdad profunda, ya que penetra y disuelve las creencias usuales del ego, y la realidad física es más real que los tenues niveles de realidad verdadera. Incluso cuando hemos conocido una más profunda realidad, muchas veces regresamos a una perspectiva ego-céntrica por el momentum de nuestro involucramiento con los ámbitos físicos y mentales. Incluso en la cara de una profunda experiencia de lo contrario, hay un hábito de suponer que nuestro cuerpo físico, nuestras creencias y demás pensamientos son lo más importante, tanto así que pensamos que todo lo que se nos ocurre es importante. Hasta argumentamos, "Eso es lo que yo pienso" para justificar nuestra posición, como si pensar en algo lo hace realidad. Ya que nuestro pensamiento o suposición más común es la idea "Yo soy el cuerpo" o "Yo soy mis pensamientos, sentimientos y deseos," señalando a la falsedad o limitaciones de esas creencias básicas, es de vital importancia aflojar el apego al ego.

Sin embargo, frente a la ausencia de la experiencia de nuestra naturaleza real, está el riesgo real de que el sentido de sí mismo simplemente aterrice en una nueva creencia de consciencia superior. El sentido de sí se mueve de una identificación limitada y dolorosa donde se mantie-

ne la idea de quién usted es, hacia una idea más abierta y libre de vacío y no existencia. Mientras esto puede ser una creencia, eventualmente puede ser tan limitante como la ego identificación original. Cuando nuestro sentido de yo se ha identificado con la nada, el vacío, o la idea de carencia de ego, podemos vernos atascados ahí. Esto se refleja con frecuencia, como un tipo de defensa de esta nueva identificación: Siempre que usted es retado, desvía el criticismo o conflicto retirándose plenamente hacia la idea de un yo. O se torna en contra de quienes le retan e intenta convencerles de que no existen, y por tanto sus preocupaciones no son validas. Esta es una nueva identificación puede sentirse llana, seca y distante. Se siente como si la vida no tiene significado ni valor. Por tanto lo que alguna vez fue una sensación útil y liberante que disolvía las estructuras restrictivas, se ha convertido en una nueva identidad fosilizada y limitante.

Su identidad esencial, que se identifica con el concepto de vacío o no identidad propia, es una identificación nueva convincente. Cuando la identidad se mueve hacia una experiencia, no solo la vive, sino que hasta cierto punto se convierte en ella. Cuando su sentido de sí mismo está firmemente anclado en el cuerpo o la mente egoica, se siente como si eso es quien usted es. Y cuando, en lugar de solo experimentar vacío, su identidad o sentido de si mismo se mueve por complete al vacío, también se siente de modo convincente como quien usted es. Cuando se identifica de lleno con algo deja de parecer una experiencia, y pasa a parecer quien es usted, la experiencia se hace global y convincente.

Este es el poder de la identificación que hace parecer más real de lo que en realidad es, un falso yo o ego. El poder de la identificación también puede hacer que parezca más real el vacío seco e insignificante de la ausencia del yo. Ambos son ilusorios, pero es a través de la identificación que las ilusiones logran parecer reales. El Ser o la Consciencia es al final la que se identifica, ¡y cuando el Ser ilimitado eterno se identifica para crear una ilusión, hace un buen trabajo!

Sin embargo, no importa que tan poderosa sea la ilusión del yo o de la ausencia del yo, cuando nos identificamos con ella, la identificación sigue siendo simplemente un movimiento del pensamiento seguido por un movimiento de nuestro sentido de yo hacia ese pensamiento. Como el pensamiento siempre es un fenómeno pasajero, la identificación nunca es permanente. En realidad, cada identificación solo dura tanto tiempo como el pensamiento que la provocó. Nos “atascamos” en la identificación al repetir muchos pensamientos similares. El sentido de un yo o la carencia de un yo, ambos son creados por un patrón de pensamientos recurrentes que se convierten en identidad.

Ya que esta fluctuación de pensamiento es temporal, siempre existe, en cada momento, la posibilidad de tocar más a fondo nuestra naturaleza real. Lo más asombroso es cuando con repetidas experiencias de nuestra naturaleza real, nuestra identidad o sentido de yo, se mueve al ámbito de una realidad esencial. Eventualmente se hace obvio que la Presencia es quien somos en realidad. Cuando nuestra identidad se acerca a nuestra naturaleza real, no hay sufrimiento, ni sequía, ni vacío. Simplemente somos toda la paz, alegría y amor del universo.

No hay nada que pueda hacer para acercar su identidad y sentido de sí mismo, a su naturaleza real. La identidad no es algo que usted hace, es lo que usted es. Sin embargo, el sentido de identidad sigue su consciencia, y como usted es todo, esa identidad se identificará con lo que esté en su consciencia. Este es el peligro de una enseñanza que no señala ni trasmite la existencia de la naturaleza verdadera. Si algo no es dialogado o considerado, es mucho menos probable que la consciencia lo note. Por eso es importante enseñar y explorar todas las cualidades de la Presencia, tal como alegría, paz y amor, para que la consciencia comience a tocarles y la identidad eventualmente cambie hacia la verdad subyacente del Ser.

Debemos hacer una distinción sutil entre su verdadera identidad y el sentido de yo que usted tenga en cualquier momento. Su verdadera

identidad es y siempre será el espacio infinito del Ser, incluyendo todas las formas, tanto físicas como sutiles, y todo el vacío del espacio puro. Pero su sentido de yo, es un modo flexible para que este Ser ilimitable se perciba desde otras perspectivas. Teniendo esta habilidad de entrar y salir de todo tipo de experiencias, y parecer convertirse en ellas al identificarse con las mismas, el Ser degusta muchas distintas experiencias o ilusiones, desde las más contraídas y limitadas hasta las más amplias y maravillosas. Sin esta capacidad, Ser podría ser una existencia estática de potencial infinito que nunca es expresado. Al mover su identidad hacia e identificarse con la miríada de perspectivas de experiencia limitada, este potencial desarrolla experiencia en forma y movimiento.

Por tanto, mientras la identificación errada es la raíz de todos sus “problemas,” no es ni ha sido nunca un error. El Ser ha desplazado con propósito su identidad para probar todos los tamaños y formas. Estar atascado en en la identificación, es en sí una ilusión, ya que toda identificación es pasajera. Toda expresión de la vida es una expresión del modo correcto de ser, si el modo correcto de ser simplemente es expresar nuestra capacidad ilimitada para identificarnos y de-identificarnos, y para conocer la forma y la carencia de forma. La mas profunda, plena experiencia es convertirse en ella, y eso es lo que Ser siempre ha significado.

La máxima libertad es descubrir que está bien identificar y de-identificarse. La verdadera libertad no exige límites, ni siquiera contra las limitaciones. Como el Ser en sí es completamente libre y no puede ser lastimado, ha estado explorando toda posibilidad de alcanzar esa libertad. Esta perspectiva le permitirá tomarlo todo, incluso la travesía espiritual, con ligereza. La meta es y siempre ha sido la travesía en sí. Puede ser curioso sobre todo este proceso de identificación con el ego, no consigo mismo, y con la naturaleza propia verdadera. Como consciencia habitamos un mundo de percepción y realidad, rico y misterioso ¿Por qué no conocerlo todo? La vida es y siempre ha sido un movi-

miento continuo entre identificación y desidentificación, entre forma y ausencia de forma.

Finalmente, he aquí una pequeña historia sobre Ser, que captura una muestra de su libertad:

Una vez, existió un infinito y eterno Ser. Demás esta decir que era un gran Ser. Ser infinito y eterno significaba que no importaba dónde o cuando iba, ahí estaba. Y por supuesto, cualquier cosa de ese tamaño estaba compuesta de espacio vacío, ya que el espacio es lo único suficientemente grande para ser infinito.

Aunque maravillosamente ser espacio requiere poco mantenimiento, ya que no puede ser lastimado, este Ser aun tenía un problema: No había nadie más. Como ya estaba en todas partes todo el tiempo, no había espacio ni tiempo para nadie más. Este era un problema terrible, no había con quien hablar, bailar o jugar.

¿Qué puede hacer un Ser infinito? No puede solo crear otros seres menores dentro de sí, ya que eso no sería interesante para un Ser infinito. Para un ser realmente infinito y eterno, crear seres menores para jugar sería como que usted o yo como adultos, hiciéramos muñecos para jugar. No tendría nada de malo, pero luego de un rato dejaría de ser interesante.

Entonces, ¡tuvo una maravillosa idea! Ser infinito significa que también tenía potencial infinito, por tanto en lugar de hacer seres menores, decidió crear más seres infinitos. Inicialmente esto le pareció imposible, ya que se preguntaba dónde pondría a otro Ser infinito. No sobra espacio cuando hay un Ser infinito. Pero lo grandioso del espacio es que esta completamente vacío, siempre y cuando sea espacio o potencial puro, ¡por tanto dos espacios pueden ocupar el mismo lugar!

¡Esa era la solución! Ser creó un número infinito de Seres de espacio, como él. De cierto modo, Ser se clonó a sí mismo. Ahora, en lugar de tener un muñeco de cuerda para jugar, tenía Seres reales, y completamente asombrosos e infinitos con quienes relacionarse.

Mejor aún, pronto descubrió que siempre y cuando uno de los Seres es-

paciosos infinitos permaneciera en “casa” como espacio infinito para contener todos los universos en su lugar, entonces todos los demás tendrían la libertad de contraerse y transformarse en un todo tipo de formas y tamaños. De hecho, para hacerlo, lo único que tiene que hacer un Ser de infinito potencial es pensar en ello, y ¡voilà! Sucede. Ese es el poder del potencial infinito.

Ahora, no solo pueden todos estos Seres infinitos permanecer como espacio muy grande (lo cual en realidad significaba vivir como un Ser, debido a que dos espacios en el mismo espacio, siguen siendo solo un espacio), o podrían iniciar un juego de contraerse y convertirse en todo tipo de expresiones menores de su potencial infinito.

Ahora, ¿por qué hacer algo así? ¿Por qué querría algo infinito experimentar con ser algo menos que infinito? Bueno, recuerde que estos Seres no solo son infinitos, sino también eternos, y la eternidad es un tiempo ¡muy largo! Que importa si tomas un poco de tiempo para convertirte en un ser de menor potencial, especialmente si puedes pasar tu vida completa parado en tu cabeza y aún así tener todo el tiempo del mundo.

Siendo así, como muchos Seres, ahora tenía la libertad de hablar, bailar, crear y jugar en todo tipo de formas locas y maravillosas, porque ahora había alguien más con quien hablar, bailar, crear, y jugar. ¡Tiempo de celebrar!

Desde entonces, ha estado descubriendo todas las cosas distintas con las cuales se puede identificar, y en las cuales se puede convertir de modo pasajero; ha estado descubriendo todas las cosas verdaderamente extrañas y maravillosas que puede hacer una vez es una versión menor de sí mismo. El espacio infinito no puede jugar fútbol, ni ser un super nova, ni se puede enamorar o tener un Corazón roto, ni crear un universo, ni volar una chichigua cuando se encuentra expandido a su naturaleza original de espacio infinito, pero si se contrae a una forma o expresión de sí mismo, entonces puede hacer todo eso ¡y más!

Eso ha estado haciendo desde entonces y solamente está comenzando,

ya que todavía tiene mucho tiempo en sus manos: el resto de la eternidad es un tiempo muy largo. Por eso también es maravilloso relacionarse con otros: porque nunca es un ser inferior ni incompleto sentado de lado opuesto de la mesa frente a nosotros. Siempre es un Ser infinito con infinito potencial, ese con quien hablas o juegas. Con razón son tan convincentes en su rol de ente individual separado. En realidad es Dios llevando a cabo ese papel. Solo hay Dioses y Diosas siendo todo y cada cosa que se lleva a cabo. Eso es lo que somos todos.

Bastante ingeniosa solución, si lo que desea es divertirse un poco, ¿no lo cree?

Yo soy Eso.

Tú eres Eso.

Y eso es eso.

APENDICE

La historia de Nirmala

(Adaptado de una charla impartida en Boulder, Colorado en 1999)

Lo importante es recordar que esto solamente es una historia y nada de lo que diga ahora es necesario o relevante para conocer quien usted es en realidad. Existen algunas excepciones, pero las señalaré en su momento.

Unos dos años atrás, estaba ocupado asistiendo a la escuela de medicina naturopática y felizmente casado, eso pensaba. Entonces, de la nada, por lo menos desde mi perspectiva, mi esposa me dijo que me dejaba por otro hombre. La intensidad de los sentimientos que surgieron fue asombrosa. Estuve consciente de sentir emociones iguales y opuestas: intensos sentimientos tanto de dolor por la pérdida, como de alivio por ser liberado de la lucha de intentar hacer funcionar la relación. En medio del miedo abrumador y paralizante, sentía un intenso entusiasmo por las nuevas posibilidades creadas por el espacio ahora vacante en mi vida.

Luego de una reflexión, note que este siempre había sido el caso, en cada experiencia de mi vida siempre he tenido sentimientos afines y contrarios. Esa es la naturaleza de los sentimientos—están siempre presentes en pares opuestos. Por ejemplo, con la escuela de medicina naturopática, tanto disfrutaba como resistía cada minuto de ella. El problema era que estos sentimientos opuestos siguieron siendo muy inten-

esos días y semanas después de que mi esposa me dejó. Sentía como si no pudiese contener tanto miedo y tanto entusiasmo, tanta tristeza y tanto alivio. Sentía que estaba siendo despedazado o estirado, y no podía contener tantas emociones dispares.

Luego, por suerte o por gracia, escuche de algo conocido como El Método Sedona, el cual es una técnica para liberar emociones o, de modo alternativo, simplemente permitirles permanecer allí sin necesidad de liberarlas. Está basado en la idea de que no hay necesidad de reprimir las emociones, ni de expresarlas —solo dejarlas ser, o dejarlas ir. Lo considere tan obviamente apropiado para mí que tuve que investigarlo. Llame a Hale Dwoskin del Instituto Sedona y le pedí las cintas instructivas del método. Tuve un fin de semana libre, me senté y escuche las cintas.

El Método Sedona inicia dejando ir todas las emociones incómodas. Luego quedan reveladas las emociones más positivas, de las cuales también sugiere desprenderse. Un día estaba practicando esta técnica, y hubo en que la seguí hasta el final—Solo deje ir todo, las emociones dolorosas, la paz, la felicidad y la alegría. Lo solté todo, y hubo un increíble silencio que nunca había sentido antes. Sucedió cuando salí a caminar, y de repente estuve tan presente a todo en el momento—los árboles, la acera y el cielo. Fui tan conmovido por esta experiencia de silencio que de inmediato di la vuelta, me fui a casa y llame a Hale, le pregunté si podía ir a un entrenamiento avanzado, aun siendo principiante. El dijo, “Claro, venga.” Me inscribí pensando que aprendería más de esta técnica maravillosa, la cual considere una forma profunda de aliviar el estrés.

Lo que no sabía era que el Método Sedona había sido desarrollado por un hombre llamado Lester Levinson como una herramienta para despertar hacia la verdadera naturaleza propia como Libertad ilimitada, y había una comunidad entera de personas que tenían diez, quince o hasta veinte años utilizando este método en busca del esclarecimiento o

libertad espiritual. Finalmente, una de ellos (no Lester, quien había muerto algunos años antes) “lo logro.” Su nombre era Pamela, y ella era co-instructora del curso avanzado del Método Sedona. Cuando llegue al curso, encontré un salón lleno de unas cuarenta y tantas personas, todos buscando despertar. Al principio fui resistente, pero debo admitir que había algo de Pamela que era indudablemente atractivo. Tenía una presencia de felicidad pura, una real sensación de Libertad.

Resulta que Pamela había hecho contactos para que un líder espiritual llamado Neelam fuese a impartir satsang. Para entonces, yo ni sabía el significado de "satsang." Cada día, practicábamos el Método Sedona, y cada noche íbamos a satsang con Neelam. Esta innegable sensación de Libertad que percibí en Pamela estaba incluso más presente en Neelam. Aunque mi mente no podía entenderlo, no podía dejarlo pasar ni olvidarlo. Observe a todos los demás quienes habían llegado, los vi sufriendo por el deseo de despertar. Era casi palpable, lo deseaban intensamente. Sin embargo, sentí que me resistía. Quería ser como Pamela y Neelam, pero en definitiva no quería ser como todos los demás. Se sentía más seguro pretender que no lo deseaba.

En una de nuestras clases, Hale presentó un diagrama de deseos, y el último deseo era el más fundamental, el deseo de la Libertad. El se refería al deseo de Libertad como un deseo que elimina todos los demás deseos, del los cuales también paradójicamente debe desprenderse. Esa noche, solo en mi habitación, tuve una gran idea— ¿por qué no tomar un atajo y solamente desprenderse del deseo de Libertad? Pensé, “Comenzare al final, en el último paso. Me despejare del deseo de Libertad y luego seré Libre.” Pero surgió un pensamiento preocupante: “¿Qué tal si me estoy engañando? Este atajo seria como un engaño. Debo preguntarle a Hale sobre ello mañana.”

Luego recordé que Hale rara vez contesta preguntas; solo hace el Método Sedona hasta que surgen las respuestas desde el interior. Entonces concluí que ya sabía la respuesta, solo debo estar silencioso y

preguntarme a mí mismo, “¿Puedo tomar este atajo para ser libre?” La respuesta que me llegó fue: “No depende de ti. No hay nada que puedas hacer para ser libre.” En ese momento, sin duda supe que esto era cierto—no había absolutamente nada que “yo” pudiese hacer al respecto. Simplemente no dependía de mí.

El hecho de que no poder hacer nada fue una realización completamente devastadora porque, en ese momento preciso, también me percate de que deseaba la Libertad más que cualquier otra cosa que haya alguna vez deseado en la vida. Y entre en llanto—no solo un sollozo, sino, sino horas de llanto porque me di cuenta de que no había absolutamente nada que pudiese hacer para alcanzar esto tanto deseaba, más que a la vida misma. Y sin embargo, luego de estar en la presencia de Pamela y Neelam, simplemente no lo podía olvidar. Tenía esta sensación de que se hacía una cirugía en mi pecho, como que había sido dejado abierto. Este es uno de esos elementos importantes de la historia. Pudiese terminar la historia aquí porque una vez admití que deseaba esta libertad más que cualquier otra cosa, a pesar de saber que no había absolutamente nada que pudiese hacer al respecto, no había retorno a mi vida anterior.

Unas semanas más tarde, estaba en un retiro de satsang con Neelam, y en algún momento ella se movilizó al centro de mi Corazón. De repente supe, que fuese lo que fuese requerido, estaría con Neelam. Ella era una experta en rodear completamente mi mente. Yo formularía estas bonitas preguntas, y ella dulcemente las reventaría como a una vejiga. No había manera de rodearle, llegar a ella ni dejarla pasar en mi mente.

Entonces, le cedí mi porción de nuestra casa a mi esposa y deje los estudios de medicina. Por cierto, estas son las cosas irrelevantes. No es necesario que le deje tu pareja. No tiene que desprenderse de su casa, dejar los estudios, renunciar al trabajo—no se trata de eso. Pero hice todo eso para seguir a Neelam por toda Europa y luego la India. Nunca

he tenido un gran deseo de ir a la India por toda su pobreza, enfermedades y otros retos. E incluso tenía menos deseo, al momento de ir. Ir a la India no tenía nada que ver con ir a la India; solo que es allí donde iría Neelam.

El siguiente punto relevante de esta historia surgió durante un satsang in Inglaterra, camino a la India. No recuerdo exactamente lo que dijo Neelam, pero de la misma forma que sabía que no podría hacer nada para obtener la Libertad, así mismo sabía que nada tenía que corregir en mí antes de ser Libre. Realmente no había nada que tuviese que cambiar o mejorar. Intentar mejorarme a mí mismo y perfeccionarme, había sido una tarea continua y un gran peso porque era obvio que había esperanza. Había participado en un sin fin de talleres, entrenamientos, y técnicas de crecimiento—incluso el Método Sedona. Todos eran intentos de mejorar. Finalmente, por lo que dijo Neelam, entendí que nada de eso era necesario. No solo era inútil intentar ser Libre, sino que ahora reconozco que afortunadamente tampoco había nada que tuviese que hacer para ser Libre.

Desde ese punto, solo me sentí más y más feliz. Incluso el despertar y la Libertad ya no importaban. Estaba perfectamente feliz con las cosas como eran. Por ejemplo, manejaba el equipo de sonido para Neelam, y un día, quince minutos luego de iniciado el satsang, el equipo completo dejó de funcionar. Estaba presionando botones y simplemente no funcionaba. Mientras tanto, solo me sentía mas y mas feliz—“¡Esto es maravilloso, el sistema no funciona!” Solo que ya no me importaba más— ni siquiera toda esta noción de despertar o Libertad. Estaba preparado a pasar el resto de mi vida practicando satsang con Neelam, manejando el equipo de sonido. Esto era desprenderme incluso del deseo de Libertad del cual había hablado Hale.

Eventualmente, fuimos a la India y terminamos en Rishikesh en un áshram llamado Phool Chatti en una jungla en los bancos del rio Ganges. Ahí pasamos nuestros días en satsang con Neelam y las noches

cantando canciones devocionales.

Cuando no estaba en satsang, me senté junto al río, en especial tarde en la noche después de que todos iban a dormir. Me sentaba a unos diez pies de la orilla del Ganges junto a este estrecho de rápidos de diez pies de alto. El río era una presencia increíble de aguas blancas rápidas rugientes.

Una noche mientras estaba sentado bajo la luna llena, reconocí que la roca sobre la cual me apoyaba era yo mismo—"O si, este soy yo; esta roca esta dentro de mí." Una vez reconocí esto de la piedra, note que lo mismo aplicaba a todas las piedras en el gran campo de peñascos a lo largo de la orilla del río. Entonces, como era tan obvio que las rocas eran "yo," el río obviamente también era "yo," no solo esta porción del río, sino todo el Ganges desde un extremo de la India a otro. Muy rápidamente, me percate de que no solo el río, sino todo el continente era "yo." Para mí fue obvio que todo estaba dentro de "mi"—y luego era el mundo entero, y luego todo el sistema solar, las galaxias y el universo. Esto continuó hasta que mi mente no pudo mantener el ritmo. Ya no había mayor posibilidad para que mi mente contuviese todo este espacio interminable, y sin embargo todo era "yo" en el mismo modo que mis extremidades eran "yo."

Entonces hubo un momento maravilloso en el cual "yo" incluía no solo la infinitud en términos de espacio, sino que "reventó" para incluir todo el tiempo. Obviamente, era lo que siempre había sido, e incluía todo el pasado y todo el futuro. Luego me reí y reí y revolqué en la gravilla porque de repente fue tanto tonto el haber imaginado que sufría. Siempre había sido tan libre, que incluso tenía la libertad de tener esta ilusión de no estar libre. Así es la libertad completa. Por eso reí y reí.

A veces me refiero a esta experiencia como un no-despertar porque lo que me di cuenta en ese momento es que todo lo que hay y siempre ha habido es Despertar. No hay necesidad de despertar del Despertar

en sí. La vida es solo un juego esto que siempre ha estado del todo despierto.

Me gustaría enfatizar de nuevo que los detalles específicos de esta experiencia no son importunes. Este Despertar/Consciencia no crea ni dos copos de nieve iguales, por tanto es razonable pensar que no tendría en dos ocasiones la misma experiencia de despertar. Lo importante es la transformación de la perspectiva que permite la experiencia. El cambio de perspectiva hacia saber que ya eres libre, no depende de una experiencia en particular.

Desde ese día, he tenido el deseo simple de compartir la perspectiva de Libertad. Comencé a hacerlo en conversaciones informales con amigos y luego a través del satsang cuando era invitado a compartir.

*tiempo en mis manos
puedo dejarlas limpias
escurir el pasado
exfoliar el futuro
mostrando así los dedos color rosa del ahora
tocando todo a mi alcance
y captando solo el momento
expresar mi profunda gratitud
por el calor de cada toque
y luego liberarlo por siempre
antes que una memoria
se adhiera a mi piel
llamándome de nuevo
para otro lavado*

*tiempo fuera de mis manos
solo puedo tocar
pero nunca retener más que un simple respiro*

*hasta que este también se va
dejando solo otro ahora
sin necesidad de exfoliar*

Entrevista a Nirmala

(Extracto de una entrevista radial por Andrea Young, julio 2000)

Andrea (A): ¿Me podría hablar un poco de usted? Se considera en la tradición espiritual de Advaita Vedanta?

Nirmala (N): No me etiqueto con nada. Es más sencillo de ese modo, es más verdadero. No hay ente certificador para los maestros espirituales, por tanto no me identifico como nada.

(A): ¿Es eso lo que usted se considera, un maestro espiritual?

(N): Decidí que debo llamarme de algún modo, por tanto opte por "maestro espiritual," por ser la descripción menos distorsionada. Es más sencillo que decir, "Ahhh" y no tener una respuesta cuando alguien pregunta a que me dedico.

(A): Para aquellos que escuchan y saben que esta entrevista tiene algo que ver con la espiritualidad, ¿qué le dirías es lo más importante?

(N): En realidad es un mensaje muy simple: La paz, amor y felicidad que todos siempre hemos estado buscando, ya está presente. Siempre está aquí ahora, antes, durante y después de cualquier búsqueda que haga. Y esa noticia es maravillosa porque puede descansar, puede detenerse, y estar presente en la Verdad del momento. Y al mismo tiempo,

es una mala noticia si es un buscador espiritual, porque cuando te das cuenta de que lo que buscabas ya está presente, ya no tendrás una labor.

La descripción laboral para el ego termina siendo no hacer nada, y esa no es una buena noticia para el ego. Al ego le gusta el trabajo de buscador espiritual. Esto le da algo de hacer. Buscar la verdad añade belleza y drama e intensidad a la vida. Percatarse de que ya esta aquí—que está presente en cada momento—puede ser emocionante. Pero también es una noticia maravillosa, porque entonces puedes descansar; finalmente, solo tienes que estar en la Verdad que eres, lo cual es este Amor.

En realidad es más correcto decir que a la fuente de paz, amor y felicidad, siempre está presente porque a veces aparece en calidad de paz, y en otro momento, aparece en calidad de amor. Extrañamente, la fuente que es el origen de la paz, amor, sabiduría, y felicidad es en realidad la fuente de todo. Eso hace que la labor del buscador espiritual sea aun menor porque ni siquiera tienes que separar la paz de todo aquello que está presente. Todo tiene el mismo origen, así que no es necesario eliminar nada para reconocer esa paz.

(A): ¿Diría entonces, que su mensaje solo es para buscadores espirituales?

(N): No, en realidad el mensaje es para todos, es una bendición si tiene la suerte de obviar el paso de ser un buscador espiritual. No hay necesidad de identificarse con ese tipo de lucha. Si la dicha le permite escuchar esta Verdad antes de que salga a buscarla, puede ahorrarse bastantes problemas.

(A): ¿Y no es esta Verdad realmente Ser? ¿No es esto como algún tipo de broma?

(N): Si, es una broma maravillosa porque este Ser siempre está presente, incluso antes de que usted pensara en salir a buscarlo. La broma es que Ser es extraordinario; lo chistoso es que es lo más natural de cada uno de nosotros, y de cada experiencia. La fuente de todo, no tiene cualidades y sin embargo todas las cualidades pacíficas, de silencio, quietud y amor surgen de esa fuente. Pero el chiste es que también está presente en los momentos ordinarios. Es eso que escucha y ve la noticia a diario en la tv; cepilla sus dientes cada mañana. Además es quien a veces se irrita con el vecino; saca el perro a caminar. Está presente en todas experiencias distintas, en las distintas emociones y todos los pensamientos. Todos ocurren en y surgen de esta Presencia, este espacio vacío que es la fuente de todo.

(A): ¿Considera usted, como otros maestros, que estamos en un momento bastante extraordinario en el cual personas ordinarias están despertando?

(N): Si, hoy día parece haber una mayor posibilidad de reconocer esta Verdad. Reconocer esta Presencia ordinaria pero a la vez extraordinaria, es más fácil ahora y no tengo idea de por qué; solo es una observación. East sucediendo a personas quienes han estado en la búsqueda espiritual por mucho tiempo, y también a personas que no tienen ni un pelo de espiritualidad en su cuerpo.

(A): ¿Ha sido usted siempre un buscador espiritual?

(N): Atravesé una etapa en mi adolescencia, durante la cual estuve muy involucrado en la búsqueda espiritual, y luego me pareció que tenía que salir y conocer el mundo y descubrir de que se trataba todo eso. No podía tomar un atajo. Primero tenía que intentar ser exitoso en el

mundo real de profesiones y matrimonio, y ser propietario de casa. Solo cuando fui exitoso en el sentido material y luego vi caer ese mundo, fue que me halle buscando de nuevo, una verdad más profunda—algo más satisfactorio. Descubrí que no había felicidad real en la superficie de las cosas y que tenía que buscar la fuente para hallar lo que buscaba.

(A): ¿Y hubo un camino que le llevo allí? Obviamente lo hubo.

(N): Sabes, lo grandioso de mi maestro es que ella no me enseñaba nada: No me indicaba un camino. No me asignaba tareas. Siempre que intentaba usar sus palabras para llegar a algún tipo de entendimiento, o algún modo de comprender esta Verdad, me dejaba patas arriba. Y sin embargo, había algo en ella que era innegable. Había una Presencia, tenía un aura irresistible. Deje todo en mi vida por estar en su presencia. Pero tampoco había nada en ello para mí: No había comprensión, ninguna gran enseñanza o camino a seguir, ninguna maravillosa explicación para todo. Sino que dependía de mí dejarlo todo y encontrar esa Presencia en mí. Y no existe un "como." Lo más cercano a ello es hacer nada, estar quieto y descansar. Eso no le gusta a la mente porque de ese modo no recibe crédito de nada.

(A): Y cuando usted dice "descansar," obviamente no se refiere a sentarse en un sofá y permanecer allí por un largo periodo de tiempo. ¿Se refiere a descansar la mente?

(N): Me refiero a tomar un descanso de la lucha de buscar la Verdad, tomar un descanso de estar haciendo cosas para mejorarse a sí mismo, su experiencia o su estado emocional. Obviamente, continúa levantándose por las mañanas a desayunar y a continuar con su día. Se trata de abandonar todo esfuerzo por lograr que este Amor y Paz que ya está presente, se manifieste. Cuando pone a un lado el esfuerzo, entonces la

Verdad subyacente esta lista para salir a flote y se hace obvia.

(A): ¿Quiere decir abandonar el esfuerzo, ya sea de crear felicidad o de ser feliz o triste, o cualesquiera que sean las emociones o experiencias del momento?

(N): Es maravillosamente sencillo: Ya esta aquí. No hay nada que usted deba hacer. Cuando acepte esto, entonces tiene la posibilidad de percibir mirar solamente su experiencia del momento presente y así encontrará lo que ya está presente en el aquí y ahora. Añadiré que esta Verdad, este lugar de paz y quietud, con frecuencia puede parecer muy silenciosa y pequeña. Inicialmente, quizá solo reconozca de modo limitado en su Corazón que el Amor ya está presente, hay paz y aceptación de las cosas como son. Reconocer esto puede ser pequeño y por tanto parece insignificante. Pero si usted dedica su complete atención a ese poco de paz que esta presente ahora mismo, podría descubrir que—aunque es muy silenciosa, pequeña, muy simple y ordinaria—esta Paz es en realidad muy grande, ancha y mucho mayor que sus así llamados problemas o su tristeza, miedo o ira. Resulta que esta sencilla Verdad es mucho mayor de lo que usted podría pensar originalmente. La invitación es darle a esta Presencia pacífica y consciente, toda su atención, confiar en aquello que puede confiar, su propio Corazón, su propio reconocimiento de la Verdad.

(A): Bueno, se que algunos de nuestros radioescuchas deben tener la misma pregunta que yo, estoy aquí sentada pensando, si, pero como logramos la paz mundial y como logramos el bien en el mundo, porque lo que usted plantea suena como no hacer nada.

(N): En mi enseñanza de satsang, con frecuencia señalo a la parte de la verdad que la gente deja pasar por alto. Este lugar de Ser, silencioso y

colmado de paz, es el lugar del cual nos olvidamos cuando estamos tan involucrados en hacer y lograr que el mundo sea un mejor lugar e intentando mejorar nuestras vidas. El punto es señalar esta Verdad ignorada. Pero eso sigue siendo solo parte de la historia.

Una vez reconocida esta Verdad profunda e inclusiva de todo, sería un gran error ocultarla al mundo en este Ser sereno. Una desventaja potencial es la tendencia a ocultarse y pensar, "Ahora tengo paz, no puedo dejarme agobiar del resto del mundo." Si intenta ocultarse, lo que logra es formar otro ego, un nuevo ego espiritual, de alguien que ha sido esclarecido o ha despertado. Ha modificado su identidad, pero esta igualmente limitado.

Mas allá, esta la oportunidad de llevar ese sentido de realización a la acción hacia el mundo y descubrir de lo que es capaz esta pacífica y amorosa Presencia. Por eso, la pregunta más importante es: "¿De dónde surge esta acción?" Si está intentando salvar el mundo por interés e identidad personal, puede parecer que está haciendo un buen trabajo; pero si busca bajo la superficie, en realidad se trata de hacer que usted se vea mejor ante los demás y de satisfacer sus deseos y necesidades personales.

Sin embargo, puede suceder algo profundo cuando acepta toda la verdad. No solo está dispuesto a reconocer la perfección que siempre está presente, antes de que el mundo sea un lugar mejor, sino que también está dispuesto a ver su propia vida, acciones y el mundo con claridad, ve aquello que está alineado con esa visión mayor y las cosas que deben cambiar para estar alineadas. Luego, los cambios vienen de un lugar de aceptación y amor, en lugar de surgir de una resistencia dolorosa. Cuando el cambio surge de un lugar de aceptación y amor, está basado en una visión clara y verdadera de lo que se necesita. Cuando el cambio surge de la resistencia, con frecuencia se basa en necesidades y deseos personales, y esto no es tan sabio.

En toda la verdad, lo que hace falta es el sentido de que todo tiene

que ver conmigo. Esa es otra razón por la cual no es una buena noticia que el ego descubra que la paz, amor y felicidad ya están aquí. Porque además de perder su rol de buscador, también debe aceptar que el sentido de la Verdad no tiene nada que ver con usted. No hay nada personal en esta Verdad. Y aun así, cuando usted está alineado a la Verdad, está completamente a gusto con el mundo y hace lo necesario.

Recientemente, leí una frase en la cual otro maestro dijo que no entendía el alboroto en relación al despertar, porque para él, el único valor del esclarecimiento es permite que haya más amor en el mundo. El Esclarecimiento por sí solo, es solo una manera de satisfacer sus necesidades propias. Por tanto, al menos que esa realización sirva a la Verdad, y esta Presencia pacífica y amorosa se expresa en el mundo, cuál sería el punto— ¿de qué sirve que una persona esté o no esclarecida?

(A): Bueno, supongo que haría esa misma pregunta, ¿cuál es el punto?

(N): La verdad máxima siempre lleva la delantera... por tanto siempre es un misterio. Cuando vemos acciones llenas de amor, realizadas por quien ha tenido una profunda experiencia espiritual, con frecuencia pensamos que solo tenemos que actuar como ellos para también tener experiencias profundas. Por tanto actuamos como la Madre Teresa o como un santo hindú. Pero ¿de donde surgen estos actos? ¿A quién benefician? Si benefician su idea de ser una persona espiritual, entonces esos actos serán distorsionados por sus necesidades. Pero si son motivados por el Amor, un amor que no sea personal ni propio en ningún sentido, entonces esos actos tienen un carácter fresco y espontáneo impredecible. Una de las cualidades de esta Presencia es que es muy fresca e inesperada. Mi maestro era experto en dejarme totalmente sorprendido. Siempre que pensaba que ella actuaría de algún modo, hacia algo tan distinto e inesperado que me dejaba atónito.

(A): ¿Quién es su maestra?

(N): Su nombre es Neelam. Ella paso tiempo en la India con Papaji, quien era su maestro.

(A): ¿Que significa su nombre, como surge?

(N): Recibí mi nombre de Neelam. Es una palabra Sanscrita que significa "puro." Un amigo me regalo un jabón de la India. Así como un jabón *Ivory* dice "puro" en el empaque, este jabón decía "nirmala."

(A): ¿Que parte de su trabajo le da mayor satisfacción?

(N): Lo que me sorprende la satisfacción que me da todo hoy en día. Hay un gran sentido de alegría cuando alguien recibe este simple mensaje, y hay un gran sentido de alegría y asombro cuando alguien está luchando. Hay un gran sentido de alegría cuando esto descansando en el momento, y por tanto hay una gran sensación de alegría y asombro cuando me encuentro de nuevo sufriendo, al intentar mejorar mi vida.

(A): ¿Podría decir algo acerca de como uno puede directamente experimentar algo contra lo cual ha luchado toda su vida?

(N): ¿Se refiere a parte de la vida en la que no es plena o que le causa dificultad?

(A): Si, en el sentido de algo que te aleja.

(N): La forma más sencilla es comenzar con aquello que está presente. Si bien es cierto que la fuente de todo lo que buscas ya está aquí, entonces lo obvio es comenzar con aquello que está aquí. Por tanto si lo

presente es el rechazo de algo, entonces sea curioso acerca de eso. Conozca esa experiencia de resistencia. ¿Qué o quién resiste? ¿Cómo se siente en realidad?

Una cualidad de esta Verdad, este misterio que somos, es que la consciencia—tiene consciencia. Esta escuchando esta voz ahora y percibiendo las sensaciones del cuerpo en este momento. Por tanto, la consciencia está presente, ahora mismo. East es una buena cualidad de comprender para principiantes, porque siempre está presente. Incluso si usted está atravesando un gran sufrimiento, una lucha magnífica o está resistiendo la vida con todo su poder, también hay consciencia en este momento. Esto podría no parecer la gran cosa, pero la invitación es notar ¿qué cosa está consciente de la resistencia? ¿Qué es esta cualidad de experiencia ordinaria que llamamos consciencia y que está siempre presente?

Sin hacer nada contra la Resistencia o al problema que la causa, solo note que también está presente la consciencia, y sea curioso al respecto. Entonces, podrá hacer algunas preguntas maravillosas: ¿Cuál es la perspectiva de la consciencia en relación a este problema? ¿Cuál es su perspectiva en relación a su resistencia? Lo cómico es que la Consciencia no tiene problemas con nada, ni siquiera con su resistencia a los problemas. Por tanto, cuando plantee esa pregunta, cuando mire desde una perspectiva de Consciencia, no podrá encontrar problemas. Todos los mismos elementos están presentes en su vida, pero la Consciencia en sí, no encuentra problemas en nada.

(A): ¿Estar esclarecido, significa que siempre reconoce esta Consciencia, o que ha tenido un llamado de alerta?

(N): Como todo en la vida, dos personas nunca viven una experiencia del mismo modo. Lo mismo es real para conocido como esclarecimiento: No tiene fórmula. Hay personas para quienes es una experiencia

grande y explosiva que completamente hace desaparecer cualquier sufrimiento o resistencia. Otros se han movido lentamente, casi de modo imperceptible llegando a un punto donde pueden reconocer y vivir más cerca de la Verdad. Tengo amistades que no se consideran esclarecidos porque nunca han tenido una gran experiencia, aunque es obvio para todo el que le rodea que viven desde una perspectiva esclarecida.

Debido a todas estas experiencias distintas, cualquier fórmula que se coloque a esto tan misterioso llamado esclarecimiento o despertar, le limitara innecesariamente.

(A): ¿Lucha usted aun?

(N): Le comentaba a un amigo mientras almorzábamos hoy que la diferencia es que no logro mantener la lucha por mucho tiempo. Ahora cuando inicio una lucha contra lo que está sucediendo o inicio una batalla con la realidad, la experiencia es tan similar a ponerse un par de calcetines de unos 5 tamaños más pequeños. En el pasado, me lo pondría de todos modos por ser *mi* ropa interior, estaba determinado a usarlo hasta que se desgastara. Ahora, me lo intento poner, y luego digo, "No vale la pena." Así que no puedo decir que no surjan momentos de resistencia, pero cuando ocurre, es muy difícil sostenerlo porque tengo el reconocimiento del contraste entre el sufrimiento y este lugar de paz. El contraste es tan obvio que hay menos tendencia de continuar, de luchar hasta lograr ponerme los calzones apretados o por así llamarlo, el problema.

(A): ¿Siente que usted es un canal para una energía o entidad?

(N): No siento que soy nada. Por tanto, solo lo que en realidad existe es esta energía, esta Presencia. Otro modo de decir lo mismo es que todo es un canal para esta energía; todo es una expresión de esta Presencia.

La Presencia en sí, no tiene preferencias. No hay mejor expresión de esta Presencia. Es perfecta; es bella como es.

(A): ¿Y diría usted que su realización aun continua adquiriendo profundidad?

(N): Eternamente. Siento que apenas toco la superficie.

(A): Y si hubiese algo que pudiese compartir hoy con el público para ayudarles en buscar la Verdad, ¿qué les diría?

(N): Simplemente busquen bajo sus hombros. No es que la verdad este ubicada físicamente en ninguna parte de su cuerpo, pero de algún modo al incluir la sabiduría que tiene bajo sus hombros, automáticamente incluye más de su Ser y no solo su mente. No es que la mente este mal o sea un error, pero cuando incluye más de su Ser, hay un mayor reconocimiento de la verdad total. Incluya su Corazón, especialmente cuando busca la verdad de su experiencia. Cuando incluye su Corazón en hallar la verdad, incluye esta Presencia impersonal, pero sabia y clara que siempre esta aquí. ¿Qué sabe ya su Corazón en este momento? ¿Que está presente ya en su Corazón?

SOBRE EL AUTOR

Luego de toda una vida de búsqueda espiritual, Nirmala encontró su maestro, Neelam, un devoto de H.W.L. Poonja (Papaji). Ella convenció a Nirmala de que la búsqueda no era necesaria. Luego de tener un profundo despertar espiritual en la India, él comenzó a ofrecer satsang y Mentoría Espiritual No Dual con la bendición de Neelam. Esta tradición de sabiduría espiritual ha sido ampliamente diseminada por Ramana Maharshi, un santo Hindú muy reverenciado, que a la vez fue maestro de Papaji. La perspectiva de Nirmala también fue expandida por su amigo y maestro, Adyashanti.

Nirmala ofrece una visión única y una estrategia gentil y compasiva, que suma a esta rica tradición de cuestionar la verdad de Ser. También es autor de *Vivir desde el Corazón (Living from the Heart)*, *Conociendo el misterio (Meeting the Mystery)*, y *Regalos sin remitente (Gifts with No Giver)*. Ha estado ofreciendo satsang en los Estados Unidos y Canadá desde 1998. Vive en Sedona, Arizona con su esposa, Gina Lake.

La página web de Nirmala

<http://endless-satsang.com>

Descarga ebooks libres y extractos de libros por Nirmala en

<http://endless-satsang.com/gratis>