

LA ETERNA EVIDENCIA

Carta a C.

UNA PRESENTACIÓN DE LA ENSEÑANZA ADVAITA PARA PERSONAS AJENAS AL MERCADO
ESPIRITUAL

Juan Carlos Savater

Ante todo, no te asustes por esta larga carta. No he podido resumir más lo que te quería contar. Por favor, léela con tranquilidad poco a poco, cuando te apetezca y si ves que no te está diciendo realmente nada, déjala sin más. En el asunto del que te escribo, no hay compromisos de ningún tipo, tan sólo libertad. Esta carta nace de la irrefrenable afición que siempre he padecido (como ya sabes) de intentar desvelar qué soy y qué es todo esto de vivir. Ha sido una tendencia mucho más intensa y permanente que cualquier otra cosa y ha creado un telón de fondo para todos los otros quehaceres de mi existencia. En mi caso, la búsqueda no se encaminó por los terrenos de la filosofía, o, en todo caso, tan sólo de una manera parcial...Lo que sí puedo decir es que a lo largo del tiempo, algunas personas me indicaron cosas trascendentales y he de reconocer que solamente hace poco, he llegado realmente a verlas en profundidad. En cualquier caso, he llegado a verlas...

Sin duda, de una forma u otra, todos vamos aprendiendo cosas con el vivir y, a menudo tenemos la sensación de que deberíamos haberlas comprendido antes. He pensado que tal vez pudieran ayudarte algunas de estas cosas que el vivir y la larga búsqueda en este terreno del “espíritu” me han llevado a ver. En cierto modo, puede decirse también que, en realidad, todo este tema no es algo “espiritual”. Es simplemente vida. Hay gente a la que le repele lo espiritual y a otra les sucede lo contrario, pero a nadie le repele vivir y respirar. Bueno, pues este asunto es como esa vida y esa respiración. Se puede etiquetar o no de espiritual, según la persona. Lo que también es cierto, es que mucha gente se pierde y confunde con una excesiva búsqueda sentimental y conceptual de espiritualidad, mientras otros, a causa de sus prejuicios en contra, pierden la oportunidad de ver un panorama más amplio y comprenderse mejor...

Aunque la mayoría de las personas buscamos siempre las soluciones a los dilemas de nuestra vida en algo exterior a nosotros, no solemos darnos cuenta verdaderamente de esto. Incluso muchas personas que practican meditación u otros caminos de introversión pueden hacerlo durante años y años sin realmente llegar a enfrentarse consigo mismos, sin darse plenamente cuenta de que toda su búsqueda y sus prácticas, les están señalando directamente a ellos mismos, sin intermediarios y sin unas elevadas metas lejanas que son completamente irreales... El lado positivo que puede traer a veces confrontar la enfermedad y la amenaza de la muerte, es que puede hacernos desenmascarar de

golpe el hábito de buscar fuera, entre lo que no somos, la solución a nuestros profundos anhelos.

A nadie le gusta que le echen un sermón sin haberlo pedido, así que espero que este texto no te resulte algo así. Por otra parte, tampoco es una lección de ningún tipo. Me sentiría ridículo en ese papel... Hablar de estos temas resulta siempre algo muy personal y delicado. Suele darnos un natural pudor, así que, por favor, olvida totalmente las cosas que pueda decirte, que no resuenen dentro de ti y quédate sólo con lo que, de alguna manera, notes que también te pertenece

¡Lo último que querría es complicarte ahora la vida!

Hace ya bastante tiempo y también a raíz de tu enfermedad y de algunos otros casos similares, me llevo preguntando cómo podría comunicarse o compartirse de manera sencilla, inmediata y directa, con gente ajena al mercado espiritual, este gran asunto que, a mí y a otras muchas personas, nos ha tenido "imantados", de una u otra manera, durante toda nuestra vida (ya sé que la denominación de "gente ajena al mercado espiritual" es un tanto radical, pero para entendernos, me refiero a gente que no está interesada en temas o en prácticas de espiritualidad o filosofía orientales, incluso occidentales, o en modernas terapias, vías y autoayudas diversas...) De vez en cuando, charlo con alguna gente sobre estos temas, pero siempre lo hacemos desde un lugar más o menos común y solemos usar una jerga también más o menos común o aceptada. Esta gente es lo que se suele llamar buscadores espirituales y están ya completamente dentro de toda esta historia, en un lugar u otro de su trayecto. Movidos por este interés, han leído determinados libros, realizado determinadas prácticas y visitado determinados lugares, grupos o personas. Cada cual tiene su personal recorrido y muchos de ellos son muy similares al mío... Práctica de la meditación, budismo o yoga, búsqueda en muy diversos caminos espirituales e incluso terapias, todo ello durante más o menos tiempo...

Pero yo me preguntaba cómo se podría hacer llegar un poco este mensaje, a gente cercana a uno y que es ajena a todo el mercado espiritual. Gente que, tal vez necesita más este punto de vista y que puede también, tal vez por escucharlo de otra forma, profundizar más en él... Porque, si bien no se puede negar unos orígenes orientales a toda este asunto, al comprenderlo un poco más, se puede ver con claridad que no es en absoluto algo realmente hindú, budista, cristiano, oriental u occidental. En occidente, la mayoría de las veces, la jerga y los modos "orientales", sólo sirven para ocultar la ausencia de comprensión verdadera, dando una imagen espiritualmente seria, misteriosa y competente que atrae a los incautos.

Como una consecuencia básica de esta enseñanza sería que todo es apropiado tal y como es, parecería un contrasentido tratar de presentarlo a gente que no lo busca abiertamente... pero dejo este dilema para mí mismo, yo también sigo los impulsos de mi corazón... No tengo ninguna duda de que estas orientaciones sólo serán sintonizadas por las personas que puedan necesitarlas y lo harían, sin duda, de una u otra forma, independientemente de mis pretensiones.

Mucha gente, en general, suele tener vagas y superficiales nociones de lo que se denomina pensamiento o filosofía oriental o de esos "nuevos" acercamientos a nuestro interior: meditación, serenidad, el aquí y ahora, etc... Hay mucha confusión sobre estos temas, pero no sólo entre las personas a las que no les interesan, sino también entre la inmensa mayoría de los supuestos interesados. Actualmente la mayoría de los psicoterapeutas, médicos o psicólogos (... y de ahí para abajo, es decir, hasta cualquier caradura o charlatán) han aceptado, extraído, asimilado y adaptado

muchos aspectos prácticos derivados de estas sabidurías milenarias exclusivamente dedicadas al conocimiento de uno mismo o de la Divinidad en uno mismo. El problema de todas estas adaptaciones, métodos y prácticas es que, en el mejor de los casos, logran algunas mejoras en la persona, pero básicamente nunca afrontan el verdadero meollo del problema, que es la investigación en el mismo que está buscando esas mejoras. Es decir, la esencia del problema no es otra que la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza, y un problema de ignorancia sólo puede resolverse con conocimiento y no con prácticas, métodos o terapias.

Podría decirse que el problema está creado por la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza, y que con el conocimiento de lo que no somos y de lo que realmente somos, será disipado. Ya sé que a la inmensa mayoría de la gente les basta con ir viviendo y no se plantean estos problemas. Eso también es adecuado.

Cada uno tiene su camino y su ritmo. Algunas de estas personas, se han apuntado a una cierta explicación práctica y resignada de ellos mismos y de la existencia, que aparentemente les es suficiente.

Algunos otros, sin embargo, no sólo no desean o creen que no deben buscar más, sino que, en bastantes casos, son beligerantes y les molestan los que no se quedan tranquilos con estos temas, porque consideran que cualquier búsqueda en este terreno, es imposible o superflua. Hacen un constante elogio del mundo y de la dualidad, como opuesto a un absoluto que nos es ajeno. Algo oscuro, frío e implacable...pero esta es precisamente una visión conceptual y dual.

Creo que sólo es posible una total aceptación de la dualidad inherente al vivir (y por lo tanto un aprecio real de la belleza y variedad de la existencia) cuando se ha intuido aquello que ilumina y está más allá de esa misma dualidad. En el caso contrario, lo que surge realmente no es ningún real aprecio de la dualidad del mundo, sino dualismo y por lo tanto, rechazo, frustración y miedo. Me parece que todos los argumentos que tratan de escamotear esta búsqueda y este anhelo trascendente de la vida humana son sólo una declaración de impotencia que no solucionan ni explican absolutamente nada, independientemente de que haya personas que vivan más o menos cómodamente con ellos. Cualquier reflexión metafísica, por muy pueril que sea, aunque sea como un cuento de hadas, es infinitamente más elevada, grandiosa y digna de respeto, que no reflexionar en absoluto sobre estos temas e intentar convencernos de su inutilidad. Se suele tratar de utilizar la ciencia para domesticar estas molestas cuestiones en el nombre de una cierta razón y modernidad, pero es la ciencia la que, en algunos de sus ramas, va teniendo ya necesariamente que entrar más y más en lo que podríamos llamar las paradojas de la conciencia y va acercándose y descubriendo el mismo mundo que los místicos ya visitaron...

En cualquier caso, no se puede vencer a la vida, ni ocultar sus anhelos todo el tiempo. La misma fuerza que hace a una gente filosofar y preguntarse por la existencia o que inclina a otra gente hacia el refugio de la religión, es la que nos hace también perseguir la dicha de millones de formas diferentes, incluso a través del mal...Lo que intentaré comunicarte, nos habla de nuestra verdadera naturaleza, de cuál es nuestra esencia más allá de lo aparente, pero no dirá ni una palabra sobre las injusticias y los desastres de la existencia. Si lo que se desean son explicaciones y justificaciones de esto, no habrá más remedio que acudir a las múltiples teorías con las que la humanidad ha ido tratando de explicarse estas cosas, a veces muy bella y consoladoramente y otras desde la desesperación. Sin embargo, la única respuesta que podría dar esta enseñanza sería la de indagar en el propio ser del que hace la pregunta...tal vez después no surjan ya más cuestiones... Pero, eso es

algo que hay que hacer en su momento, íntima e individualmente y, por lo tanto, en el sueño de la vida, suele ser más conveniente respetar el dolor y guardar silencio.

Ninguno podremos finalmente “ganar” a la vida...todos tendremos que abandonarlo todo y representar ese papel final de la pérdida, siempre más o menos dramático. Cualquier persona que haya vivido lo suficiente y sea un poco abierta y sensible, aún sin haber hecho nada en especial, nota cómo la vida le ha ido enseñando, a la fuerza, a vivir más y más en el presente, a tener más y más desapego, etc.

Estas son características ineludibles de la proximidad de un conocimiento de lo que realmente somos esencialmente, mucho más esencialmente que todos los papeles que desempeñamos durante nuestra existencia. Porque, en realidad, nosotros mismos somos esa dicha que siempre andamos buscando y, aparentemente encontrando y perdiendo... Por lo tanto, como arrastrados por la fuerza de una gran corriente, ya sea temprano, a mitad o al final de la vida o en vidas sucesivas, como se cree en oriente, de una manera u otra, por cualquier camino por el que la vida nos lleve, llegaremos inexorablemente al reconocimiento de nuestra verdadera naturaleza, que es Una. Por eso en las escrituras sagradas hindúes se dice: “Cualquier camino que el hombre recorra es Mi camino. No importa por dónde vaya, le llevará hasta Mí”.

Está clara la concepción convencional de lo que somos y de lo que es el mundo y la vida: Somos entidades individuales que comenzamos a existir desde una nada en un tiempo determinado, en un mundo que ya existía anteriormente, y tras permanecer en él durante un período determinado, desapareceremos nuevamente en la nada y abandonaremos una realidad y un mundo, que continuarán en el tiempo nuevamente sin nosotros...Esta descripción, conduce, por supuesto, a un sentimiento de aislamiento, indefensión y miedo. Ya sé que es la visión que todos convencionalmente nos hemos ido formando de nuestra existencia y que, hasta cierto punto todo aparentemente la refuerza y nos conduce a ella. Es algo condicionado...La condición humana, se suele decir... Esta visión convencional de la vida, está basada en una mezcla de inevitables identificaciones naturales que se han ido creando desde nuestra niñez y que, en los mejores casos, son sólo herramientas prácticas para vivir, junto con un montón de referencias relativas y parciales sobre nosotros y el mundo. Cuando llegamos a considerar que toda esta amalgama es la realidad y tratamos de responder con ella a las preguntas más profundas de la existencia se nos empiezan a crear enormes problemas...

Podría decirse que hay ciertamente un guión en nuestras vidas del que no podemos escapar. En él, como en el de todos los seres vivos, habrá placer y dolor, felicidad y tristeza en partes y proporciones que no podemos conocer y que surgen del contraste de una con otra. Este viaje de la vida por un camino siempre nuevo e inseguro, es común a todas las criaturas y nadie puede escapar a él. Nada podremos saber de esto. Es la esencia del sueño de la vida, porque desde un punto de vista menos convencional y más preciso, la descripción de la vida que hice antes, es solamente la descripción de una especie de sueño, de algo que imaginamos. No es la realidad o al menos, no es la realidad ni mucho menos completa. De ese punto de vista menos convencional y más preciso es de lo que me gustaría hablarte.

Tal vez bastante de lo que voy a decirte, sin duda ya lo sabrás. Este no es un mensaje raro o no convencional en ese sentido...al contrario, podría decirse que, aunque en muchos aspectos es revolucionario y parece ir a la contra de una visión ordinaria de la vida, al escucharlo detenidamente y sin prejuicios, es muy difícil no tener la sensación de que es algo propio...de que uno, de algún modo,

ya lo conocía... Pero es también muy, muy, muy sutil... señala algo que parece ordinario. Se podría pasar de largo fácilmente creyéndolo conocido y trivial, sin llegar a sondear en absoluto su profundidad y su capacidad de cambiar nuestra visión de la vida. No cometas, por favor ese error. Casi todos lo cometemos, pero creo que puede ser algo más frecuente en gente que tiene el hábito de ser escéptica con todos estos temas. Hace años, una persona muy escéptica y opuesta a todo el tema religioso me preguntó directamente si creía en Dios. Yo le contesté que creía que Dios era todo y entonces esta persona comentó con desdén: "¡Eso también lo creo yo!", como diciendo, eso lo cree cualquiera y no significa nada...Pero, claro está, no es así... Creer eso y constatarlo hasta donde es posible, significa que Dios, o la Divinidad, o el Ser o la Esencia o la Inteligencia, o como te guste llamarlo... es la Realidad de todas las cosas, incluido uno mismo. Es decir, que las cosas (nosotros mismos entre ellas), no tienen realidad propia y autónoma, sino que participan de la Realidad, o están iluminadas por la Realidad mayor, que es Una, sin principio ni fin y que es, por lo tanto lo que verdaderamente somos. Nuestro verdadero Yo. Nuestra verdadera naturaleza...

Si esto llega a constatarse, si se llega a la intuición y la convicción de esta verdad, las implicaciones en nuestra existencia son profundísimas y revolucionarias. Este mensaje intenta señalar directamente Eso. Nos da unas pistas y unas indicaciones suficientes para constatarlo, si uno se ve atraído e inspirado por ello... Si no, se colocará una simple etiqueta conceptual como panteísmo, misticismo, solipsismo, fatalismo, determinismo, espiritualismo o cualquier otra cosa similar y se convertirá esta enseñanza inmediatamente en otra ideología. En algo intelectual y vaporoso. En el mejor de los casos, sólo ideas inútiles. En algo que, tal vez no sea rechazable por todos, pero que, desde luego es incapaz en cualquier caso de dar un vuelco real a nuestro vivir. Entonces nos sentiremos plenamente autorizados para decir con desdén algo similar al: "...Eso también lo creo yo" y descartarlo sin más...No ha sido posible el surgir de esa perspectiva más amplia...No importa. Con total seguridad: ¡Otra vez será!...

Por último, debo decirte que este tampoco es un asunto de fe. Bueno, o no exclusivamente de fe, porque fe hace falta para todo. Aquí, la confianza, la fe y luego, la convicción también están presentes. Pero lo principal es la comprensión de lo que se está señalando y luego la constatación de ello por uno mismo. Nadie puede hacerlo en nuestro lugar, porque hacia donde se mira es hacia nuestro propio ser. No podemos hacer nada más que despertar a esta profunda comprensión y convicción. No es posible ni necesario ir más lejos, ni hacer nada más. Lo demás que deba llegar, llegará por sí mismo.

Cuando hay una clara comprensión y convicción, las cosas van revelándose más y más por sí mismas. Ninguna cantidad de meditación o práctica de ningún tipo te llevará a ello. Podrás meditar, pasear, hacer punto, o no hacer nada en absoluto, según tus inclinaciones...da igual. Cuando ya existe esta convicción, surgirán siempre cosas que te harán "regresar" y reposar en tu verdadera naturaleza...que te harán abrir el puño cerrado del pensamiento y reposar en ella, por eso suele decirse que la vida entera se convierte en meditación.

Técnicamente este mensaje que actualmente suele llamarse de "no-dualidad", es una versión, directa y esencial (en lenguaje contemporáneo) del expresado por la tradición Vedanta Advaita (no-dualidad) hindú. Esta última es el corazón mismo de toda la sabiduría y espiritualidad indias, estando por lo tanto también implícito en el mensaje del Budismo. Sin embargo, una vez conocido, se ve fácilmente que está presente en absolutamente todas las grandes religiones, aun velado por siglos de

interpretaciones y dogmas... De una manera muy cercana para nosotros, también puede verse, por supuesto transparentar en el cristianismo, (fundamentalmente en la mística, tanto católica como ortodoxa).

Hay ecos abundantes también de él en el pensamiento de la mayor parte de los grandes filósofos occidentales cuya intuición en algunos aspectos es certera y profunda... Pero no te inquietes, no voy a darte la lata con nada de esto. No es necesario y no podría hacerlo, yo tampoco soy ni mucho menos un erudito. Además, la tradición suele decirnos que la mejor comprensión de este tema, llega a través del silencio... Esto simplemente nos recuerda, que todo lo que digamos serán sólo conceptos y que estos, de una forma más o menos acertada, sólo podrán hacernos mirar hacia algo que está más allá de las palabras y del pensamiento.

Por lo tanto, no vamos en búsqueda de más ideas o de más palabras...El pensamiento, sea como sea, siempre es un límite para la consciencia, aunque la tendencia oficial por aquí, no llega a ver esto y cree equivocadamente que es el propio pensamiento lo que constituye y da vida a la consciencia. La esencia de todo lo que estoy señalando, por lo tanto, no es conceptual... La respuesta, en última instancia, no estará en la mente. El pensamiento no podría ir más allá de su modo de funcionar en pares de opuestos. No hay absoluto sin relativo, ni vida sin muerte, ni singular sin plural, ni yo sin tú...

Pero aquí intentamos señalar a algo que está más allá de esos opuestos, de esa dualidad. Una totalidad que incluye el singular y el plural. Algo no-dual. Algo más allá del pensamiento y los conceptos. Que es lo que ilumina y conoce el propio pensamiento. Que es como el espacio donde surge el pensamiento (y los sentimientos y las sensaciones y todo...). De hecho el espacio es su mejor metáfora. Por lo tanto, el pensamiento, con su mecanismo dual de opuestos (que es nuestra transcripción normal de la existencia), no puede abarcarlo. Es algo insondable para él, le resulta como una nada o un vacío...

Pero este, como digo, no es un conocimiento que se logra exclusivamente con el pensamiento y la reflexión. En un momento dado, tras el pensamiento surge una intuición, una constatación no conceptual de esta totalidad que somos... Es una especie de constatación tácita... En cualquier caso y a pesar de todas mis áridas palabras, nada de esto es difícil y no es algo que llegue a verse que con largo tiempo de reflexiones y estudio. Más bien se parecería a cuando alguien te recuerda que las gafas que andas buscando ya las tienes puestas... Intentar señalarlo acertadamente y hablar de ello sí que resulta complicado a veces...pero si existe una afinidad y una sintonía con todo esto, lo difícil realmente es no llegar a verlo.

Creo que si tuviera que indicar alguna condición que considere básica para emprender esta investigación, sería la de asumir plena responsabilidad por uno mismo y por la propia existencia. No mirar aquí y allá hacia los demás para comparar o justificar nada. Que los demás, en este asunto, no existan. Considerar que todo lo que me sucede, sea el cielo o el infierno, es Vida única, total y completa. Es la joya única. Sea lo que sea. Tener, en esta empresa de mirar hacia sí mismo y hacia la propia existencia, la misma soledad total que uno necesariamente tendrá ante la propia muerte. Me parece que esta es la única madurez necesaria para romper las barreras conceptuales y convencionales que ha ido levantando un erróneo conocer y que nos impiden mirar directamente y comprender.

Hace algún tiempo, hablamos de un par de cosas que, al parecer, te habían ayudado. Voy a tomar

como punto de partida esas dos frasecillas, que han significado algo para ti, porque en ellas, ya está implícito todo este asunto. Hablamos de tratar de “vivir momento a momento” y del “Hágase Tu voluntad”. Voy a tratar de desgranarlas algo más, llevándolas más allá del lugar común, porque creo que pueden señalar algo inesperado y profundo. Vivir momento a momento, no es sólo una recomendación para serenar un poco el pensamiento y paliar en lo posible la ansiedad. Está claro, desde luego, que es en ese juego del pensar donde surge toda la ansiedad y el sufrimiento psicológico que, por un lado nos potencia los dolores inherentes a la vida y por el otro, nos enturbia sus alegrías. Está claro también, que todo lo que esté encaminado a paliar ese sufrimiento innecesario, debe ser bienvenido.

Pero al hablar de vivir momento a momento, estamos también haciendo una descripción exacta de lo que la vida real es. La vida sólo sucede momento a momento, instante a instante, siempre ahora. Cualquier otra dimensión que no sea la presente, surge sólo a nivel del pensamiento y es una especie de olvido, voluntario o involuntario de esta dimensión real, siempre presente. Este viaje al pasado, al futuro o a un presente imaginado, también ocurre, como no podría ser de otra manera, en el presente y en la vida real, aunque esto nos pase desapercibido. Constatar sin lugar a dudas que realmente siempre es ahora, sentirlo de manera directa y no conceptual, es haber dado un paso trascendental y definitivo. Se ve entonces claramente, que el tiempo y por lo tanto el mundo tal y como nos lo construimos, son una sola y misma cosa que existe tan sólo en el pensamiento. Así que cuando hablamos de tratar de vivir momento a momento, lo que en realidad queremos decir es tratar de no dejarnos arrastrar de aquí para allá por el pensamiento y permanecer lo más posible en el ahora, en lo que es.

Cuando se ha comprendido esto, la recomendación de vivir momento a momento y no dejarse zarandear por el pensamiento, suele parecer algo muy, muy difícil de hacer, si no directamente imposible. No es fácil detener el pensamiento a voluntad... Precisamente, la mayoría de las técnicas de meditación están encaminadas a lograr dirigir o interrumpir estos vagabundeos de la mente con métodos muy diversos. Desde luego no es una tarea fácil ni breve. En el mejor de los casos y practicadas adecuadamente y con diligencia, algunas técnicas pueden ser una ayuda para tranquilizar algo el ritmo del pensamiento o para proteger a la mente de sí misma, pero, aun siendo útiles en algún grado, ningún resultado será duradero...lo que es duradero, el trasfondo constante e inmutable podría decirse que, en cierta forma, es ya una permanente meditación natural. Por otra parte, la meditación suele acarrear a menudo un peligro real de competición con uno mismo o con los demás en santurronería y pureza, cosa absolutamente habitual aquí en occidente, y un enganche con estados meditativos placenteros.

En ambos casos, uno va construyendo un ego espiritual aún más coriáceo que el anterior...es decir va exactamente en la dirección contraria. Las más elevadas concepciones de la meditación, jamás incluyen palabras como “logro” y “definitivo” en su vocabulario.

Pero... tal vez nada de esto sea necesario. Al analizar ese vivir momento a momento y cómo el pensamiento nos lleva aparentemente de aquí para allá, podemos dar un paso más.

Podemos comprender la función del pensar. La utilidad y los límites del pensamiento y sobre todo qué es lo que está por detrás del pensamiento, constantemente conociéndolo e iluminándolo. Esto será suficiente.

No podemos vivir sin pensar. Hay algunas enseñanzas espirituales que, tal como están formuladas,

parecen señalar la supresión y el control del pensamiento como condición necesaria para la adquisición del conocimiento espiritual. En realidad la mayoría de esos mensajes lo que señalan no es su supresión, lo cual no es posible ni deseable, sino algo más profundo, pero muchas personas continúan interpretándolo así y creen que es el cénit de la espiritualidad... no comprenden ni el pensamiento ni el espíritu. Es una locura tratar de aniquilar el pensamiento, pero no es difícil constatar, que es el interés que ponemos en los propios pensamientos lo que los alimenta y los hace fuertes. El pensamiento no tiene poder por sí mismo, es esa atención y esa energía que ponemos en él, lo que le da fuerza. Así, en vez de surgir, tal vez cumplir una función práctica y desaparecer, permanece y va creando una larga cadena de pensamientos asociados. Cuando tenemos la convicción de que una cosa no es lo que hemos pensado, cuando vemos que ese pensamiento es irreal, que ya no nos vale, su aparente fuerza se agota y esa vía de pensamiento desaparece. Le hemos retirado el interés que lo mantenía vivo. Cuando un pensamiento nos ronda insistentemente o desencadena una larga historia, es que estamos alimentándolo consciente o inconscientemente...podemos decir que, de algún modo, nos interesa. Es este interés el que dota al pensamiento de fuerza y realidad, y esto sucede tanto en los momentos en los que el pensamiento es una buena herramienta como en los que tal vez es inútil y pernicioso, porque nos daña y nos aleja más y más de la realidad.

Debemos dar al pensamiento su lugar adecuado, por supuesto, pero no de dominio sino de servicio. Paradójicamente, esto sólo puede lograrse por el conocimiento y la constatación de que realmente estos no son "mis" pensamientos o "mi" mente. El pensar es la forma que tenemos para ordenar y explicarnos el mundo, lo que nos hace conectarnos como individuos con los acontecimientos de la vida e ir trazando el dibujo de nuestra existencia. Pero todos esos pensamientos, van surgiendo por sí mismos, determinados por las múltiples y variadas condiciones de nuestra existencia y siempre de forma absolutamente impersonal.

Nadie piensa los pensamientos. Que el pensamiento me pertenece es sólo un pensamiento condicionado más. Esta es una de las primeras cosas que pueden verse con mucha claridad cuando se practica algo de meditación. Aunque es algo obvio, le parece una locura a la inmensa mayoría de la gente. (¡Les da mucho miedo sólo de pensarlo...!). Poseemos el pensar, tanto como poseemos la digestión o los latidos del corazón...tanto como poseemos la lluvia o el crecimiento de las flores. Funcionalmente, debemos decir "pienso" o "yo creo que" pero es evidente que esta impersonalidad del pensamiento es la causa de la dificultad de dominarlo que comentaba antes.

El pensamiento asimila y etiqueta las experiencias siempre un instante después de que estas sucedan. Dice "yo veo" o "yo oigo" o "yo pienso", pero de hecho, el ver, el oír o el pensar, han sucedido ya un instante antes por sí mismos o podríamos decir mejor que están sucediendo constantemente, independiente del pensar. El río de los acontecimientos de la vida, fluye imparable por sí mismo, y casi simultáneo a él, el pensamiento nos va traduciendo una pequeña parte de ese Vivir. Al darnos cuenta de que los pensamientos no nos pertenecen, que surgen espontáneamente debido a múltiples factores que tampoco podemos controlar y que tienen una función práctica pero siempre limitada, la situación no es la misma que antes, aunque nos veamos enredados por ellos. Muchas historias van perdiendo más y más la fuerza y la ansiedad que anteriormente tenían. El conocimiento de la verdadera naturaleza y función del pensar, surge también espontáneamente para hacernos regresar a lo que es, a esa vida momento a momento de la que hablábamos.

Pero es fundamental dar aún un paso adelante todavía más crucial y comprender que ese

momento a momento o instante a instante, no es ni siquiera el presente o el ahora, porque esos conceptos aún tienen una connotación temporal. Ese momento a momento, ese instante presente, es atemporal. De ese instante tras instante sólo puede decirse que es atemporal presencia o consciencia. Somos conscientes, estamos presentes, eso es todo. En ese espacio, en esa luz de la presencia o la consciencia, surge y desaparece todo, incluido el pensamiento y por lo tanto el yo, el mundo y el tiempo. Y esa presencia constante donde todo acontece, no es un yo pensado, un individuo con tales y cuales características, dado que todo eso es lo que va surgiendo después con el pensar...

Sin embargo, aún no siendo una persona pensada, en ese constante ahora, en ese momento atemporal, puedo sentir que soy plenamente yo... soy esa presencia... Nadie podría decir: yo no soy. Somos y sabemos que somos aun antes de decir o de pensar nada. Aún antes de pensar: yo soy tal y cual...Incluso aún antes de pensar: soy. Ni siquiera es necesario pensarlo o recordarlo. Esa es nuestra única certeza, una constante evidencia. Esa presencia de que hablo, es la certeza de ser. La más íntima sensación de ser, que todos compartimos. Es algo totalmente evidente, pero muy sutil. Es anterior a todo y condición de todo. En ausencia de lo cual nada puede existir. Que ilumina y despliega el mundo al despertar por la mañana. La misma, por supuesto, en todos. Pues todos sentimos ese mismo absolutamente íntimo yo soy.

Todo lo que suelo pensar que soy, lo que puedo ver y tratar como objetos, ya sea el cuerpo, los pensamientos, las sensaciones, los sentimientos, el tiempo y los papeles o las condiciones de mi vida, no puedo ser yo...porque los veo como objetos y de hecho, ni poseo ni controlo ninguna de esas cosas, como la vida nos muestra una y otra vez... Y tampoco podría decir que soy el conjunto de todas esas cosas, porque ninguna de ellas tiene entidad propia, no puedo controlarlas y son constantemente cambiantes. Por lo tanto, reconocer que sólo soy ese conjunto de cosas, no sería más que constatar que el yo que creo convencionalmente ser, es efectivamente irreal, no tiene sustancia propia etc...Lo que estoy señalando, no tiene tampoco nada que ver en absoluto, dicho sea de paso, con el inconsciente o subconsciente de la psicología, que es algo que continúa aún dentro del juego de las pulsiones mentales, sean estas o no conocidas por el ego...

Yo sólo puedo realmente ser ese algo invisible e inalcanzable para mí mismo (porque soy yo mismo) que observa y conoce todas esas cosas. El único y real sujeto. Ese algo sin lo cual nada de lo anterior podría vivir y subsistir. Pura presencia o pura consciencia sin esfuerzo ni elección. Todo lo que convencionalmente designamos como yo, individuo o persona, no tiene absolutamente ninguna verdadera sustancia o realidad propia...sólo hay Una sola alma, o presencia o consciencia en todos los seres... Es como unas habitaciones con sus ventanas abiertas. Si a lo que nos estamos refiriendo es al espacio, las habitaciones y las ventanas abiertas serán sólo unos límites relativos, unas referencias convencionales de ese espacio total que es el mismo en todas las habitaciones, en los marcos de las ventanas y en el mundo exterior. Aunque es una nada o un vacío para el pensamiento, ha recibido sin embargo muchos nombres a lo largo de la historia y se ha señalado y comparado a veces muy bellamente...

Si nos intentamos recordar a nosotros mismos en diversos momentos a lo largo de nuestras vidas, veremos que todo lo referente a nuestra persona ha ido cambiando, tanto física como mentalmente, incluso el concepto que teníamos de nosotros mismos.

Todo ha ido cambiando menos esa inexpresable sensación de ser, presencia o puro yo soy que se

ha mantenido siempre inmutable hasta ahora mismo. Que se mantiene pura e inmutable suceda lo que suceda, tanto en la situación más pacífica como en la más grande de las tragedias. Es casi como puro Ver. No es algo que esté entre los límites del tiempo. No nace ni muere. De hecho la no existencia en realidad sólo podemos concebirla como una relación conceptual... Hasta donde podemos recordar, mirando atrás en nuestra propia existencia, no logramos encontrar un inicio a este ser. Tan sólo llegamos a un no saber cuándo empezó... Por otro lado, sólo con la imaginación podemos inventarnos la irrealidad de un futuro con un mundo en el que no seamos...Verdaderamente nada nace y nada muere... Sin embargo, esa esencia o pura consciencia, aún siendo insondable, tampoco es un Absoluto abstracto, frío y neutro. Estas etiquetas las pone la mente, porque nos asusta perder ese aparente control que tenemos. No hay nada más íntimo o cercano y que nos pueda inspirar más bienestar o seguridad. Recuerdo siempre ese dicho del budismo zen: "Ninguna cosa es mejor que nada"...Si uno va descansando en ello, si va naciendo hacia ello una especie de intimidad o amor, surgirán espontáneas comprensiones e intuiciones...

En la tradición hindú se dice que somos: Existencia, Consciencia y Dicha. Existencia o Ser, porque somos Ser y de hecho, no podemos ni imaginar el no ser. Consciencia o conocimiento, porque sabemos o conocemos que somos de una manera natural, directa y constante, mucho antes que cualquier pensamiento o concepto. Y Dicha, porque se dice que esa es la esencia real del Ser: amor de ser. Y esto es visible, de muy diversas maneras, en todas las manifestaciones de la existencia, desde el nivel más hondo de la ilusión que se manifiesta como el mayor egoísmo, hasta el más elevado, donde se puede ver el mayor auto-abandono junto con la compasión y amor incondicionales...Hay un trasfondo de bienestar que brota en los momentos en los que uno, por una causa u otra, se ha quitado de en medio, no está presente como un yo pensado. Esta dicha o bienestar incondicional, que puede transparentar aquí y allá en nuestras vidas a raíz del descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza, no debe confundirse con esa idea de felicidad acartonada e imperturbable que algunos creen aún que les puede deparar una supuesta iluminación o purificación...Con este conocimiento uno no despierta "del" sueño de la vida, sino que despierta "al" sueño de la vida, lo que ya es bastante... La historia continuará aún haciendo surgir sustos, alegrías y tristezas...pero habremos visto ya el espejismo.

Estamos acostumbrados a considerarnos como un yo que está instalado en la cabeza de un cuerpo que deambula por un mundo separado y externo. Estamos de hecho tan absortos en esa creencia, que la mera idea de no ser un organismo con un yo dentro, nos parece absurda. Recuerdo aún una ocasión en la que surgió en mi una profunda intuición directa de este tema y el vuelco y la inexpresable certeza que supuso ver, por primera vez, que (y así fue como verbalmente me lo intenté explicar luego a mí mismo) era posible existir y vivir no siendo literalmente nada, siendo sólo consciencia ¿Porqué creer realmente que somos un yo encerrado en un cuerpo? Desde luego no podemos encontrar jamás ese yo si lo buscamos, pero aún así, hemos aprendido a considerar la conciencia tan sólo como una misteriosa función corporal. Algo que depende del cuerpo para existir y que, por lo tanto, viene y se va con el cuerpo. Este no es un conocimiento real, deducido o basado en la propia experiencia directa. Es tan sólo un conjunto de presuposiciones que hemos aceptado y vivimos a partir de ellas. El pensamiento científico tradicional, emplea como siempre su método necesario y suficiente, también para el estudio de la consciencia. Es decir, la estudia desde el exterior de un modo objetivo para evitar toda distorsión y subjetivismo, aunque continúa siendo un misterio.

En el caso de la consciencia, la mayor distorsión y limitación, sin embargo, es precisamente estudiarla como un objeto. Eso es algo, en todo caso, que en oriente estuvo claro desde hace mucho

tiempo...

La única manera de conocer la consciencia es serla. La real amplitud y profundidad de la consciencia, sólo puede ser estudiada desde dentro, buceando en esa pura subjetividad, porque es algo que no puede reducirse a la dicotomía cuerpo-mente. No hacerlo así, implica que el único nivel de consciencia que puede llegar a conocerse, como ocurre oficialmente, es solamente el de la consciencia objetiva.

El cuerpo y el cerebro no pueden producir o almacenar la conciencia, más bien lo contrario, esas dos cosas, junto con todas las otras, surgen en la consciencia, son inconcebibles sin ella, son posteriores a ella y están, por lo tanto, hechas de ella...no pueden por tanto generarla. Aún en el caso de que el único nivel de consciencia que alcancemos a ver sea el de la consciencia objetiva que surge y desaparece con el estado de vigilia, incluso en ese caso, hay un nivel de consciencia superior que conoce el ir y venir de ese estado de vigilia. Por eso nos lo atribuimos y sabemos que nos hemos dormido y despertado. Ese nivel de consciencia o presencia superior que es el substrato tanto de la vigilia como del soñar e incluso del sueño profundo (o sueño sin sueños), es la pura consciencia de la que estamos hablando, nuestra verdadera naturaleza. Esta investigación en los tres estados de consciencia (como son llamados tradicionalmente): vigilia, sueños y sueño profundo o sin sueños, es otra vía para indagar en lo que somos.

Durante los sueños es evidente que también permanece inmutable este hilo conductor de la consciencia o presencia (es de hecho, lo que hace que el sueño parezca real cuando ocurre) aunque el yo de los sueños es extraño y no sea totalmente igual que el de la vigilia, pareciendo más bien un eco de este. Sin embargo, solemos asumir equivocadamente que durante el sueño profundo, cuando no están presentes ni el yo ni el mundo, quedamos inconscientes y estos períodos son como un hueco vacío en nuestra existencia. Tenemos casi la sensación de tener una vida entrecortada por inútiles ratitos de no-ser. Esta es otra presuposición que no resiste el análisis de la propia experiencia. El sueño profundo sólo es inconsciencia exclusivamente en relación a la vigilia. Durante el sueño profundo sólo desaparece este nivel de consciencia objetiva, no dejamos evidentemente de existir y aunque no haya manifestación de ningún tipo, la pura consciencia no merma ni desaparece. Igual que el ojo no ve nada con la luz apagada, pero continúa teniendo la capacidad de visión e incluso lo que ve es la ausencia de luz, así la pura consciencia permanece también durante el sueño profundo.

La consciencia ni surge ni desaparece. Brilla constante por sí misma. Aunque no haya objetos que testificar, la consciencia sin objeto existe y de hecho es nuestra realidad esencial, aunque pueda parecerle un absurdo y una contradicción al pensamiento dual y relativo. No hay nadie que no tenga en su fuero interno la sensación de haber estado de algún modo presente durante el sueño profundo, de que yo soy el que ha pasado de algún modo por ese estado. Ese sueño ha sido nuestro, no de otra persona o un mero vacío. No nos hemos convertido en un objeto... Solemos decir que hemos dormido bien y placenteramente...El mero hecho de atribuirnos también ese estado, es ya una sutil demostración de nuestra real presencia en él, aunque no como el individuo tal y cual, sino como esa silenciosa, dichosa e inmutable presencia que ilumina también los otros estados.. Y aquí no valen los recursos exteriores, como decir que otros nos ven dormir o que otros ven que el mundo continúa...

Esos otros y ese mundo que continúa, no están más que en tu estado de vigilia y por lo tanto ningún argumento de ese tipo tiene validez...ya te dije que en este asunto estábamos solos con nuestra consciencia, como sucede con la propia muerte. Evidentemente en los estados de sueño y vigilia es donde puede surgir la confusión sobre lo que somos realmente, mientras en el de sueño

profundo, esa posibilidad ni siquiera existe. Por lo tanto, es sólo en el estado de vigilia donde podrá abrirse camino la comprensión. La reflexión primero y luego el recuerdo y la intuición de lo que somos durante el sueño profundo, son una puerta abierta más al reconocimiento de nuestra verdadera naturaleza.

Desgraciadamente al ir escribiendo sobre todo esto e intentar explicarlo, no se puede evitar convertirlo poco a poco en algo más y más conceptual, estático y alejado de nuestra vida real. No debe ser así. De hecho, es algo sencillo. Tan sencillo que el pensamiento sólo puede adornarlo y complicarlo. Los más antiguos textos religiosos que son el origen de esta enseñanza, dicen: "Aunque vienen de lo Real, las almas individuales no se dan cuenta de ello". Ese simple estar despierto y consciente que a lo largo del día, permanece inmutable, viendo surgir y desaparecer las cosas, las sensaciones y los pensamientos... Ese infinito espacio cotidiano, esa pura consciencia desnuda... eso es lo que eres... Aunque a primera vista nos parezca una nada... esa es la eterna Evidencia. Es evidencia porque es una certeza que está siempre a la vista, porque siempre podemos constatarla. Y es eterna, porque sólo el pensamiento crea unos límites en ella, pero es insondable e ilimitada... eso es lo que todos somos. Si te sientes en alguna medida inspirado por esto, deja que esa presencia se vaya revelando. Todo lo demás son adornos. Cualquier cosa que pueda decirse o pensarse es como un adorno sobre Ello. Eso es todo.

Quedaría aún algo por añadir. Uno puede preguntar, a pesar de todo, cómo se continuará viviendo a partir de esta comprensión. Es decir, cómo recorreremos el camino de nuestra vida y cómo enfrentaremos todos los desiertos que la vida nos vaya deparando, entre otros ese desierto nada romántico pero si ascético de la enfermedad y los hospitales, que tú ya conoces, en los que uno se interna en soledades vacías de todo consuelo del mundo. Y aquí es donde viene a cuento la otra frasecilla de la que hablamos hace tiempo y que viene a reforzar y completar todo lo dicho anteriormente: Hágase Tu voluntad.

A raíz de este conocimiento y revisando la propia vida, uno puede constatar que realmente todo lo que sucede, sucede por sí mismo. O debería decir mejor por Sí Mismo, porque las cosas y los eventos no tienen en sí mismos ningún poder real. No solamente el pensamiento, como antes comenté, sino absolutamente todas las acciones y sensaciones simplemente "suceden". Todo lo que acontece, sea lo que sea, en el instante mismo de acontecer, es sólo esa presencia o pura consciencia que somos, en acción.

Naturalmente no sólo en nosotros, sino también en todo lo demás y por lo tanto, en todos los demás. Desde el punto de vista del ego o de la persona, se podría decir que es un acontecer impersonal. En ese sentido, todo lo que "hacemos" no son realmente más que eventos y acciones realizadas por la Vida única. En esta enseñanza se suele decir que, en realidad no es que nosotros vivamos la vida, sino que "somos vividos"... Creo que la mayoría de la gente con algunos años y por lo tanto, con alguna experiencia, estará más o menos de acuerdo con esto. Lo que suele suceder, es que no se comprende en su totalidad y, o bien surge un miedo y un vértigo de perder el control, o bien a alguna gente le parece que en el fondo, esta no es una constatación que vaya a tener consecuencia alguna. Si hasta ahora, todas las cosas se han ido haciendo en este constante Hacer, en el cual tenemos tan sólo una aparente o imaginaria participación, no hay porqué preocuparse ni asustarse, porque es evidente que todo continuará exactamente igual que hasta ahora. Nadie podrá quedarse permanentemente tumbado en la cama sin hacer nada a consecuencia de conocer esto... el que vaya

a matar, matará y el que no esté destinado a ello, no podrá hacerlo...Sólo una mediocre comprensión puede hacer que el reconocimiento de esta verdad nos parezca escandaloso o temible. No significa caer en un estado de total indiferencia. Las opiniones, los planes y los esfuerzos surgirán como siempre, según las condiciones de cada individuo y según las reglas cambiantes del juego de la vida. Pero sí hay una consecuencia importante de este conocimiento de que "somos vividos": la disminución de la ansiedad, la paz interior y el autoabandono en el momento presente y en esa pura presencia o consciencia que es Vida plena o Su voluntad (si prefieres llamarlo así). Eso, que (ahora ya lo sabemos...) es superior a todos nuestros planes.

Esta ha sido siempre la recomendación de muchos textos sagrados: actuar con todo el corazón y olvidar totalmente los resultados de nuestra elección en manos de la divina voluntad. Esta comprobación de que no somos los reales hacedores de las acciones y todas las consecuencias que se derivan de ello, es otro acceso al conocimiento de nuestra verdadera naturaleza. Nuevamente es ese vivir momento a momento, no como una tarea, sino como expresión de lo Real. Un texto clásico cristiano lo llama "Sacramento del momento presente".

En ese libro, se dice también: "En el abandono la única regla es el momento presente. En este estado el alma es ligera como una pluma, fluida como el agua, simple como un niño, móvil como una pelota, para recibir y seguir todos los impulsos de la gracia".

Podríamos decir que todas las cosas tienen un manejo adecuado en este abandono en el instante. En ese instante, la realidad siempre nos sorprende y de alguna manera es más llevadera que todo lo que imaginamos. De alguna manera, la espontaneidad y la realidad del ahora, asfixian todo el pensamiento anterior y dejan absolutamente libres, frescos y espontáneos los recursos del cuerpo y la mente. La vida fluye siempre en el presente atemporal de manera adecuada, sea como sea. No en múltiples opciones y dilemas, que serían diferentes ríos y direcciones que podríamos tomar, como solemos creer, sino en una sola gran corriente ineludible. Es esa maravillosa vacuidad que cantan tantos textos de budismo...A raíz del conocimiento de lo que somos, puede tal vez surgir también el pensamiento de no crear más historias, de dejar de querer o de rechazar, de poner un punto final al propio pensamiento y reposar incondicionalmente ahí, en lo que es. En el Ser.

Esto significa el Hágase Tu voluntad... Porque lo que es, es Su voluntad. Realmente siempre se hace Su voluntad y siempre Su voluntad es también la mía. No hay diferencia real. Sólo hay una Voluntad, pero habrá también momentos, sin duda, en los que "parezca" que hay dos voluntades y desde esos momentos es de donde puede surgir esta exclamación: Hágase Tu voluntad. Es decir: regreso a lo que es. Pongo un punto final a la rueda del pensamiento, sea este como sea. Vuelvo a la Vida total, no sólo a la parte de ella que quiero intentar controlar y que llamo "mi" vida... La tradición nos dice también finalmente que, como individuos y en el nivel relativo y dual, debemos saber y confiar en que esta Voluntad es siempre adecuada y perfecta, aunque nosotros no podamos comprenderlo...Que todos los tramos de esa corriente insondable, incluidos los remolinos y las cascadas, llevan siempre e indefectiblemente a Él. No podría ser de otra manera, porque sólo lo Real es.

Bueno, aunque tal vez no hayas sintonizado plenamente con lo que te he escrito, espero que al menos, algunas de las cosas que te he comentado puedan ayudarte algo en el día a día. Siempre he pensado que sólo necesitan este mensaje los que lo andan buscando... nadie más. No hay que ir a dar la lata a los demás con esto, porque todos estamos ya exactamente en el lugar perfecto y no hay

ningún otro lugar al que llegar. Todo es apropiado. Aun así, hay también una extraña urgencia de estar disponible para hablar de esto con gente que lo necesite o pueda sintonizar con ello. Es una mezcla de obligación en compartir lo que se nos ha dado y de alegría en reflexionar y hablar sobre esta eterna evidencia.

Sobre esta misma comprensión, se han construido mensajes y enseñanzas muy diversas, dependiendo del punto de vista y del nivel de profundidad de comprensión del trasmisor de la enseñanza. Sin embargo, en lo único que alguien puede ayudarnos, en realidad, es en ir señalando, más o menos adecuadamente lo que no somos y dejar despejada la visión propia de Lo que somos. Las personas que complican artificialmente todo esto, que lo convierten en algo oculto, dificultoso, o aún diciendo que es muy simple aparentan tener algo misterioso que nosotros no tenemos, que tratan de vendernos algo referente a este asunto, sean libros, caminos, logros o experiencias, todos los que se nos muestran como excepcionales o imprescindibles... simplemente, no son de fiar. Este morar en nuestra verdadera naturaleza, se crea a cada instante... es siempre nuevo. Va surgiendo por sí mismo a consecuencia de haber visto la irrealidad y de descansar más y más en la Realidad. Nadie podría llegar más allá del conocimiento de esta esencia que ya "cada uno" somos. No nos hace falta nada más ni nadie más, tan sólo hacerle un sitio en el corazón y dejar que crezca esta inalterable convicción por el camino que vaya a hacerlo. Así se irá ahondando más y más, pero en cualquier caso ya sabremos que no hay nada que temer, que no nos falta nada... que estuvimos y estaremos siempre completos.

"Tú siempre eres el Ser. Simplemente, que no se te olvide".

-o0o-