

2da. Parte - Indagación meditativa

Cuando sentamos las bases para permitir que todo sea lo que es del modo más sencillo y profundo, y saboreamos esa experiencia, entonces entra en juego el siguiente elemento de la meditación. Este elemento es la indagación meditativa. Normalmente pasamos por alto esta parte de la meditación y, sin embargo, es muy importante. Si nos limitamos a permitir que todo sea lo que es de un modo profundo, del modo más profundo y libre posible, ese mismo enfoque podría conducirnos, por sí mismo, a un estado de sequía espiritual o de falta de implicación interna. La indagación nos ayuda a utilizar la energía de nuestra curiosidad natural, de nuestro anhelo espiritual, para fomentar la comprensión radical en la naturaleza de nuestro propio ser.

Como descubrí la indagación meditativa

Me gusta contar cómo descubrí la indagación meditativa. Fue en gran medida, algo muy espontáneo, casi un error. Nunca me habían enseñado nada relacionado directamente con la indagación meditativa, y nadie me lo había sugerido. Me llegó de forma natural, tras años de práctica espiritual y meditativa. En un momento dado me di cuenta de que tenía algunas preguntas, preguntas sobre mi práctica, sobre mi espiritualidad, sobre mi vida, preguntas que se hacen también otras personas. De hecho, mis preguntas eran bastante básicas. Por ejemplo, ¿qué es la entrega? Había oído hablar de la entrega muchas veces, y me preguntaba qué era realmente esa entrega. ¿Y la meditación? ¿Qué es realmente? Esta línea de cuestionamiento me llevó, por último a preguntarme quién era yo. Me di cuenta de que estas preguntas merodeaban por mi mente, y yo trataba de involucrarme directamente en ellas. Y así fue como descubrí la indagación meditativa. Iba a una cafetería por las tardes, después del trabajo, y comenzaba con una pregunta. Cogía un pedazo de papel y un bolígrafo y me ponía a escribir la pregunta como si estuviese hablando con otra persona. Cuando enseñamos a los demás siempre les transmitimos lo que sabemos de la mejor forma posible, así que yo hacía como si le estuviese diciendo la respuesta a alguien. Hice un acuerdo conmigo mismo para no escribir ni una sola palabra a no ser que supiera por experiencia propia que era precisa y cierta. Así que elegía un tema, como por ejemplo «¿qué es la entrega?», y empezaba a escribir sobre él. Como he dicho anteriormente, no terminaba ninguna frase si no sentía que era cierta, si no sentía que estaba hablando desde mi experiencia personal. Luego pasaba a la siguiente frase, y después a la siguiente. Comprobé que tardaba relativamente poco en llegar al final de mi conocimiento sobre el tema. En general llegaba al límite de mi conocimiento en dos páginas escritas a mano, como mucho en tres. Entontes me chocaba contra una pared interna, y la sentía no sólo en mi mente, sino también en mi cuerpo. Sabía que eso era todo, que mi experiencia no daba para más. Sabía que no había llegado hasta el fondo de mi pregunta, así que entonces me quedaba ahí sentado, literalmente, con el bolígrafo en una mano y la taza de café en la otra, y me negaba a escribir una palabra más hasta que no supiese que era cierta. A veces seguía sentado en ese lugar durante bastantes minutos, otras veces durante media hora, a veces dos, pero no escribía la siguiente palabra hasta que no estuviera seguro de que era verdadera y precisa. Entonces descubrí que la única forma de moverme era

quedándome quieto ahí mismo, en el límite de mi conocimiento, sintiendo la mente y el cuerpo en ese umbral. Sin pensar en la pregunta. Sin ponerme a filosofar tontamente, quedándome cenestésicamente en esa frontera entre lo que sabía y lo que había más allá. Y descubrí que quedándome en esa frontera (sintiéndola, percibiéndola, sabiendo que quería trascenderla), al cabo del rato surgía la siguiente palabra o frase. Cuando surgía, la ponía por escrito. A veces escribía media frase nada más y me daba cuenta, justo a la mitad, de que llegaba otra vez a la frontera. Entonces volvía a detenerme y esperaba. Me mantenía en la frontera. Con el paso del tiempo descubrí que podía atravesar esta misteriosa limitación, esta misteriosa pared de conocimiento, y que podía trascenderla. Y sabía cuándo tenía que hacerlo, pues de repente todo volvía a fluir. Empezaba a escribir cosas de las que nunca había sido consciente. De pronto surgía toda esa sabiduría y yo la escribía, llegando a una conclusión al cabo de un tiempo. Pero estos escritos no eran muy largos. Lo máximo que llegué a escribir fueron, creo, siete u ocho páginas manuscritas. Así que no trataba de largas disertaciones; yo intentaba expresar lo que sabía de la forma más corta y concisa. Y cuando terminaba de escribir, lo primero que descubría, y lo más importante, era que la pregunta había desaparecido. Y, en segundo lugar, comprobaba que la respuesta a todas las preguntas era, en último término, la misma. Era la respuesta a la que todo el mundo debe llegar por sí mismo, la pregunta que todo el mundo debe descubrir a través de su propio proceso de indagación. La respuesta era, simplemente: «Soy yo». ¿Qué es la entrega? «Yo soy la entrega». La entrega no es algo que haga, no es un acto que realice. La entrega es una expresión de mi ser más auténtico. Independientemente de la pregunta, al final siempre llegaba al mismo lugar: no obtenía ninguna respuesta en la mente, sino una intensa sensación de que todo se resumía en «soy yo». No puedo explicarlo intelectualmente, pero recibí la revelación de que, al final, todo era lo mismo. Así fue como llegué a este tipo de indagación. Cuando aprendí a hacerlo a través de la escritura, comprobé que podía hacer lo mismo sin escribir. Ponerlo por escrito tiene cierto valor práctico, pues te muestra lo que sabes. Evita que sigas dándole vueltas en la mente. Pero después me di cuenta de que podía hacer este proceso sin escribir, y eso formó la base de mi método actual de enseñar la indagación meditativa. De hecho, a veces propongo a la gente que lo haga por escrito si eso es lo que prefieren. Sin embargo, hay personas que no necesitan escribirlo. Pero tú debes indagar con energía, concentración y sinceridad. Para poder hacerlo con efectividad, realmente debemos desear saber. La indagación no es un juego. Realmente tenemos que querer saber.

¿Qué es una pregunta potente a nivel espiritual?

La indagación meditativa es el arte de hacer una pregunta potente a nivel espiritual. Y una pregunta potente a nivel espiritual nos referirá siempre a nosotros mismos. Porque el descubrimiento de qué y quiénes somos es lo que más nos acerca al despertar espiritual, al despertar de este estado de sueño, de este trance de identificación con el ego. Y para que esto suceda, en la conciencia tiene que surgir alguna energía transformadora. Esta energía debe tener fuerza suficiente como para alejar la conciencia de su trance de separación, despertándola a la verdad de nuestro ser. Nuestro compromiso activo en la indagación nos permite fomentar este vislumbre de comprensión espiritual. Quisiera reiterar que la meditación sin indagación podría abocar en una especie de falta de implicación interna. También podría llevarnos a diversos estados meditativos, pero entrar en estados meditativos y lograr el despertar espiritual son cosas diferentes. Utilizamos la indagación para librarnos de los estados meditativos y de todos los demás estados por los que nos movemos como seres humanos (estados con los que nuestra mente se vincula y se identifica). Como he dicho anteriormente, en el ámbito de la espiritualidad lo más importante es hacer la pregunta adecuada. La pregunta adecuada es aquella que te da una energía genuina. Lo más importante, dentro de la espiritualidad, es preguntarse ¿qué es lo más importante? ¿En qué consiste la espiritualidad para ti? ¿Cuál es la pregunta que reside en lo profundo de tu corazón? No se trata de la pregunta que debiera estar ahí según alguien, ni de la pregunta que te hayas aprendido como la adecuada, sino de tu pregunta. Si meditas, ¿por qué lo haces? ¿Qué pregunta estás intentando responder? Cuando sepas cuál es esa pregunta, de verdad, entonces podrás comenzar el proceso de la indagación. Podrás hacerte esa pregunta silenciosa y meditativamente, y después observar adónde te conduce.

¿Qué o quién soy?

Mi mayor interés en la vida es despertar de la identificación del estado de sueño y alcanzar la verdad de la unidad. La totalidad de mi enseñanza como maestro espiritual se basa en eso. Así que yo propongo la utilización de la indagación meditativa como herramienta de ayuda para desarrollar la energía del despertar, para desarrollar la conciencia de nuestra verdadera naturaleza. Sin embargo, veo que muchas personas están buscando fuera de ellas mismas y se hacen preguntas que trascienden su experiencia. Todo el mundo ha escuchado el consejo de «mira en tú interior» y, sin embargo, muchos de nosotros seguimos mirando fuera. Aunque nos hagamos preguntas espirituales, normalmente seguimos enfocándolas hacia fuera. ¿Qué es Dios? ¿Cuál es el significado de la vida? ¿Por qué estoy aquí? Aunque estas preguntas sean relevantes para la personalidad, todavía no son la pregunta más íntima. La pregunta más íntima que podemos hacernos, y la que tiene mayor poder espiritual, es ésta: ¿qué o quién soy? Antes de preguntarme por qué estoy aquí, quizá debiera averiguar quién es este «yo» que se hace la pregunta. Antes de preguntar «¿Qué es Dios?», tal vez debiera preguntarme quién soy yo, quién es este «yo» que está buscando a Dios. ¿Quién soy, quién está viviendo esta vida? ¿Quién está aquí mismo, ahora mismo? ¿Quién está en el camino espiritual? ¿Quién es ese que está meditando? ¿Quién soy yo realmente? Esta es la pregunta que inicia el viaje de indagación espiritual para que puedas descubrir por tí mismo quién y qué eres realmente. Así que el primer paso es contar con una pregunta espiritual potente como «¿qué o quién soy yo?». El segundo paso es saber hacer esa pregunta. He podido comprobar, una vez más, que muy pocas personas saben hacerse una pregunta espiritual potente. Si no sabemos preguntar, nos perderemos en nuestra mente. Seguiremos sentándonos y nos quedaremos pensando sobre quién somos eternamente. Seguiremos leyendo discursos espirituales, filosóficos o religiosos sobre quién somos y por qué estamos aquí, y sobre todo este asunto. Seguiremos haciéndolo eternamente y sólo terminaremos con más pensamientos, con más ideas, con más creencias (y no con lo que realmente necesitamos, que es un vislumbre de comprensión, un vislumbre de reconocimiento de la verdad de nuestro ser). La indagación espiritual nos ayuda a desarrollar ese vislumbre. Así que ¿cómo debemos hacer la pregunta? ¿Cómo podemos descubrir lo que realmente somos?

El sendero de la eliminación

Antes de descubrir qué somos realmente, debemos empezar por descubrir lo que no somos. Si no, nuestras suposiciones seguirán contaminando toda la investigación. A esto podríamos llamarlo el sendero de la eliminación. En la tradición cristiana lo llaman la Vía Negativa, el sendero negativo. La tradición hindú del Vedanta lo llama Neti-neti, que significa «esto no, eso no». Todos ellos son senderos de eliminación, formas de descubrir lo que somos a través de lo que no somos. Empezamos por observar nuestras ideas acerca de lo que somos. Todos tenemos muchísimas ideas de las que ni siquiera somos conscientes, así que empezamos por observar las cosas más sencillas sobre nosotros. Por ejemplo, observamos nuestra mente y nos damos cuenta de que en ella hay pensamientos. Claramente, existe algo o alguien que se da cuenta de los pensamientos. Aunque no sepas qué es, sabes que está ahí. Los pensamientos vienen y van, pero el testigo de los pensamientos permanece. Si los pensamientos vienen y van, entonces tú no eres los pensamientos. El hecho de darse cuenta de que tú no eres los pensamientos tiene mucha importancia, pues la mayoría de la gente presume que ellos son lo que piensan. La gente se identifica con lo que piensa. Sin embargo, basta un simple vistazo a tu propia experiencia para demostrarte que tú eres el testigo de tus pensamientos. Tú no eres lo que piensas que eres. Hay algo más primordial que observa los pensamientos. También existen las sensaciones. Todos tenemos sensaciones emocionales: felicidad, tristeza, ansiedad, alegría, paz. Tenemos sensaciones en el cuerpo, ya sean de energía (una contracción por aquí, una apertura por allá) o el simple picor en el dedo de un pie. Existen diversas sensaciones y también existe un testigo de esas sensaciones. Existe algo que es el testigo y que toma nota de todas tus sensaciones. Así que tienes sensaciones y tienes conciencia de esas sensaciones. Las sensaciones vienen y van, Pero la conciencia de las sensaciones permanece. Y aunque no tengamos que negar ninguna de las sensaciones que experimentamos, debemos saber que nuestra identidad más verdadera y profunda no es una sensación. No puede serlo, pues hay algo más primario, anterior a la aparición de las sensaciones: la conciencia de esas sensaciones. Esto mismo se lo podemos aplicar a las creencias. Tenemos muchas creencias y tenemos la conciencia de esas creencias. Las creencias podrán ser espirituales, creencias sobre tu vecino, sobre tus padres, sobre ti mismo (éstas suelen ser las más dañinas), y sobre una gran variedad de cosas. Las creencias son pensamientos que asumimos como verdad. Todos podemos ver que nuestras creencias han ido cambiando según hemos ido creciendo, según hemos ido avanzando por la vida. Las creencias vienen y van, pero la conciencia de las creencias es anterior a las creencias; es más primaria. Entonces podemos ver fácilmente que nosotros no podemos ser nuestras creencias. Las creencias son algo de lo que somos testigos, algo que vemos, algo que percibimos. Pero las creencias no nos dicen quién es el observador; no nos dicen quién es el que las percibe. El observador o el que las percibe, el testigo, es anterior a las creencias. Esto mismo podemos aplicarlo a nuestro ego-personalidad. Todo el mundo tiene un ego y una personalidad. Normalmente creemos que somos nuestro ego, que somos nuestra personalidad. Y, sin embargo, al igual que con los pensamientos, con las sensaciones y con las creencias, vemos que también existe un testigo de esa personalidad. Existe un ego-personalidad llamado «tú» y también existe una observación del ego-personalidad, una conciencia del ego-personalidad. La conciencia del ego-personalidad es anterior a la personalidad; la percibe, sin juzgarla ni condenarla. En este punto empezamos a entrar en contacto con algo más íntimo. La mayoría de la gente se identifica con su ego y con su personalidad. Pero el simple hecho de querer observar tu experiencia te hace ver que

existe una personalidad y un testigo de la personalidad. Por consiguiente, tu personalidad no puede ser tu naturaleza esencial más profunda. Hay algo más primario que observa tu ego- personalidad: la conciencia. Así llegamos a nuestra conciencia. Nos damos cuenta de que existe una conciencia. Todo el mundo tiene conciencia. Si estás leyendo estas palabras ahora mismo, la conciencia es lo que las está asimilando. Eres consciente de lo que piensas. Eres consciente de lo que sientes. Así que la conciencia está claramente presente. No es algo que tengas que desarrollar. La conciencia no es algo que tengas que fabricar. La conciencia simplemente es. Es lo que nos permite saber y experimentar lo que sucede.

¿Quién es consciente?

Normalmente pensamos inconscientemente que « ¡Yo soy consciente! », que yo soy quien es consciente, que la conciencia es algo que me pertenece. Presumimos que existe una entidad llamada «yo» que es consciente. Sin embargo, cuando empezamos a investigar esto meditativamente, silenciosamente, sencillamente, empezamos a ver que, aunque haya conciencia, en realidad somos incapaces de descubrir el «yo» que es consciente. Empezamos a ver que ese «yo» consciente es un supuesto que la mente ha aprendido a hacer. Cuando vas hacia dentro y buscas quién es consciente, qué es consciente, no encuentras ningún «ello». Sólo encuentras más conciencia. No existe ningún «yo» que sea consciente. De esta forma, seguimos extrayendo nuestra identidad mediante esta profunda investigación. Al ver lo que no somos, en realidad alejamos nuestra identidad del pensamiento, de la sensación, de la persona, del ego, del cuerpo, de la mente. Alejamos nuestra identidad de los elementos externos de nuestra experiencia y la devolvemos a su naturaleza esencial. Mientras no volvamos a la conciencia, no nos encontraremos con el supuesto primario de «yo soy el que es consciente». En ese momento, empezaremos a investigar ese supuesto. La investigación mediante la experiencia nos hace ver, una y otra vez, que somos incapaces de descubrir quién es consciente. ¿Dónde está este «yo» que es consciente? En ese preciso instante (cuando nos damos cuenta de que no podemos descubrir ninguna entidad llamada «yo» que sea la conciencia, que sea su dueña) empezamos a vislumbrar que nosotros tal vez seamos la conciencia. La conciencia no es algo que nos pertenezca; la conciencia no es algo que poseamos. La conciencia realmente es lo que somos. Pero a algunas personas (a la mayoría) esto les parecerá radical, pues estamos muy acostumbrados a identificarnos con nuestra mente, con nuestros pensamientos, con nuestras sensaciones, con nuestras creencias, con nuestro ego y con nuestro cuerpo. En realidad nos enseñan a identificarnos con estas cosas. No obstante, la investigación nos permite empezar a vislumbrar que existe algo anterior al pensamiento, anterior a la personalidad, a las creencias, algo que denominamos conciencia. Esta investigación nos permite vislumbrar que somos esa conciencia. Esto no implica que los pensamientos dejen de existir. No significa que el cuerpo deje de existir. No se trata de negar el ego, ni la personalidad, ni las creencias ni nada de nada. No se trata de negar todos estos elementos externos de nuestro yo humano. Sólo descubrimos nuestra naturaleza esencial. Los cuerpos, las mentes, las creencias y las sensaciones son como la ropa que se pone la conciencia y nosotros empezamos a descubrir qué tiene por debajo. Si te das cuenta de que no eres lo que pensabas, de que no eres tus creencias ni tu ego ni tu personalidad, la transformación puede ser profunda. Eres otra cosa, algo que reside en el interior, en el núcleo más interno de tu ser. Por ahora lo estamos llamando «conciencia». La naturaleza radical de esta visión reside en que la conciencia no es algo que poseas, que tengas que aprender a poseer, o algo para lo que necesites disciplina: en realidad la conciencia es lo que eres; es la esencia de tu ser. Y la conciencia no sólo es lo que tú eres, sino también lo que todo el mundo es.

Una comprensión trascendental

La mente puede aceptar o negar que tú seas conciencia, pero en ningún caso lo podrá comprender completamente. La mente no es capaz de entenderlo, no puede dar este salto. Es incapaz de entenderlo intelectualmente. El pensamiento no puede entender lo que está más allá del pensamiento. Por eso lo llamamos comprensión trascendental, revelación trascendental. Nuestra identidad se despierta de la prisión de la separación y se da cuenta de su verdadero estado. Esto, a la vez que sencillo, es extraordinariamente profundo. Algunas personas lo perciben como un rápido vislumbre, casi como un relámpago en el que de pronto se dan cuenta de que son esta conciencia que ha estado mirando desde dentro durante todo este tiempo. Este vislumbre puede desaparecer tan rápido como aparece. O quizá dure algún tiempo. Habrá personas que tal vez reciban este vislumbre y lo mantengan, comprendiendo su naturaleza verdadera indefinidamente. Independientemente de cómo surja, debemos darnos cuenta de que la mente no puede decidir nada al respecto. Se trata de un vislumbre de revelación. Una de las instrucciones más sencillas que puedo dar es que recuerdes que este proceso de eliminación, este proceso de indagación e investigación, realmente tiene lugar del cuello para abajo. Podemos hacernos la pregunta de ¿quién soy?, o ¿qué soy?, o ¿soy este pensamiento?, y esta pregunta se origina en la mente, evidentemente. Pero cuando nos hayamos hecho la pregunta, tendremos que separarnos de la mente. Tenemos que desplazar nuestra atención por debajo del cuello. Contamos con algo muy hermoso llamado cuerpo, y con un sentido cinestésico del ser, y ahí, realmente, es donde tiene lugar la indagación. Un ejemplo es cuando te haces la pregunta «¿qué soy yo?». En primer lugar, la gente se da cuenta de que no lo sabe. En realidad no saben quién o qué es. Así que la mayoría se introduce en su mente para intentar averiguarlo. Pero tu mente sabe, antes que nada, que tú no lo sabes. Esto es una información muy valiosa para la indagación espiritual. «No sé lo que soy. No sé quién soy.» Cuando lo reconozcas, podrás ponerte a pensar en ello o sentirlo. ¿Qué se siente en el ser cuando no sabes lo que eres? ¿Qué ocurre cuando entras en tu interior para descubrir quién eres y no encuentras ninguna entidad llamada «tú»? ¿Cómo sientes ese amplio espacio? Siéntelo en el cuerpo; deja que la sensación se quede grabada en las células de tu ser. Esta es la auténtica indagación espiritual. Esto transforma eso que podría haberse convertido en un mero pensamiento mental abstracto en algo muy visceral, cinestésico y potente a nivel espiritual.

Armonía natural

Como he dicho anteriormente, aunque estemos apartando o extrayendo nuestra identidad del pensamiento, de la sensación y de la personalidad, debemos darnos cuenta de que no se trata de negar estos elementos externos de la experiencia ni de dissociarnos de ellos. La indagación no es una práctica basada en la expulsión de nada; es, simplemente, una forma de conseguir que la identidad se despierte del sueño de la separación. Pero aunque se despierte, el cuerpo seguirá ahí. La personalidad seguirá ahí. El ego seguirá contando con una estructura rudimentaria. La diferencia está en que cuando nos hayamos reconocido como conciencia, nuestra identidad podrá empezar a descansar en su esencia. Ya no buscaremos lo que somos en nuestro cuerpo, en nuestra personalidad, en nuestros pensamientos o creencias. Lo que somos descansará en su fuente. Cuando descansemos en nuestra fuente, el cuerpo, la mente, la personalidad y las sensaciones se armonizarán. Al hablar de armonía me refiero a que dejarán de estar divididos. Creo que casi todos los seres humanos reconocen que el ego suele definirse por una cierta división interna; determinadas partes de nuestro ego están en guerra o en conflicto con otras. Queremos ser alguien que realmente no podemos ser. Queremos pensar pensamientos que realmente no podemos pensar. Queremos tener formas que realmente no tenemos. Queremos ser mejores de lo que en realidad somos. Cuando nuestra identidad está atrapada en el ego-personalidad, todos experimentamos estas ideas y sensaciones conflictivas. Misteriosamente, cuando alejamos nuestra identidad del ego-personalidad, este ego-personalidad se armoniza. Estas fuerzas físicas y emocionales dejan de estar en conflicto. Esta armonía posiblemente no surja enseguida de la forma más profunda posible, pero el viaje comienza ahí. Como dejamos de identificarnos con el cuerpo, con la mente y con la personalidad, conseguimos que se armonicen.

La gran inclusión

La indagación la iniciamos descubriendo lo que no somos, pero no termina ahí. Después del sendero de la eliminación viene lo que yo llamo la Gran Inclusión. Al alejar nuestra identidad del pensamiento, de las creencias, de la personalidad y del ego, y al comprobar que existe algo más primario, nuestra identidad empieza a descansar en la conciencia. Tendríamos que impedir que la mente se aferrase a una idea que dijese: «Yo soy conciencia». Aunque esa idea pudiese ser valiosa, sería otra limitación. Identificarse con la conciencia es, evidentemente, mucho más liberador que identificarse con una forma de pensamiento o con un ego o una personalidad. Que todos los demás sean conciencia también resulta muy liberador. Pero deberíamos evitar atascarnos en un nuevo concepto, en una nueva identificación. La «conciencia» no es más que una palabra. También podríamos utilizar la palabra «espíritu». La conciencia (o espíritu) es algo que no tiene forma, ni color, ni género, edad o creencias. Trasciende todas esas cosas. La conciencia o el espíritu no es más que un modo de ser, una sensación vital que trasciende todas nuestras formas. Yo estoy utilizando los conceptos de «conciencia» y «espíritu» con el mismo sentido. Si miras en tu interior te darás cuenta por ti mismo de que la conciencia (o espíritu) no ofrece resistencia alguna al pensamiento. El pensamiento existe, pero la conciencia no se resiste a él. La sensación existe, pero la conciencia no le ofrece resistencia. El ego-personalidad existe, pero la conciencia tampoco le ofrece resistencia. La conciencia no intenta cambiar las cosas; no intenta imponer nada. Empezarás a percibir en tu interior esta presencia de conciencia que no intenta alterar tu humanidad. No pretende alterarte y, lo que es igual de importante, tampoco pretende alterar a los demás. Esta conciencia es totalmente inclusiva. Es un estado del ser en el que todo está bien tal y como está. Paradójicamente, el ego-personalidad necesita aferrarse a este estado de no necesidad para lograr la armonía y la paz. El ego-personalidad necesita estar en permanente contacto directo con una presencia que no pretenda cambiarlo. A un ser humano le resulta sorprendente que su verdadera naturaleza no intente alterar su naturaleza humana. Así la naturaleza humana puede descansar y puede dejar de sentirse separada de su fuente. Comenzamos a sentir la unidad en nuestro interior. Dejamos de sentirnos divididos internamente porque podemos ver, en último término, que no existe ninguna línea de separación entre la conciencia, o espíritu, y nuestro ego-personalidad. En realidad no existe ninguna separación entre los dos. Cuando nos relajamos en la conciencia o espíritu, empezamos a reconocer que eso es lo que somos, que eso es quien somos. Empezamos a ver que todo lo que existe es simplemente una manifestación del espíritu. Todo es una expresión del espíritu, ya sea la silla en la que estés sentado, el suelo sobre el que estés tumbado o los zapatos que lleves puestos. Todo es una expresión del espíritu: los árboles del exterior, el cielo, todo. Igualmente, tanto el cuerpo al que llamas «tú», como la mente, el ego y la personalidad son expresiones del espíritu. Cuando nuestra identificación se queda atrapada en esta variedad de formas, el resultado no es otra cosa que el sufrimiento. Pero cuando nuestra identidad empieza a regresar al hogar de su conciencia, a través de la indagación y de la meditación, entonces todo queda incluido. Empezamos a verlo todo como una manifestación del espíritu, tu humanidad incluida, con sus respectivos puntos fuertes y débiles, y con todas sus extrañas peculiaridades. Te das cuenta de que tu humanidad no está separada en modo alguno de la divinidad de tu interior, que es lo que en realidad eres. Lo denomino la Gran Inclusión porque empezamos a darnos cuenta de que nuestra naturaleza más auténtica incluye la totalidad de nuestra experiencia humana, y que el cuerpo humano, la mente y la personalidad no

son más que extensiones del espíritu, que de esta forma se puede mover por el mundo del tiempo y del espacio. El cuerpo-mente humano es eso: una extensión del espíritu en el tiempo y el espacio. Pero hazme el favor de no intentar comprender esto con la mente. En realidad no podrás entenderlo con la mente. Este conocimiento reside en un lugar más profundo, en un sitio más profundo de nuestro interior. Existe algo más que lo entiende, algo más que sabe.

Observa que parte de ti permanece inalterable

Para algunas personas, llegar a comprender que nosotros somos la conciencia puede ser algo muy abstracto. Para los que lo entienden, no es nada abstracto. Se convierte en su experiencia vital. Si a ti te parece abstracto, te propongo algo muy sencillo: intenta darte cuenta de qué parte de ti ha estado siempre ahí a lo largo de toda tu vida. Independientemente de lo viejo o lo joven que seas, observa cómo han ido cambiando las cosas a lo largo de tu vida: tu cuerpo ha cambiado, tu mente ha cambiado, tu ego ha cambiado, tus creencias han cambiado, tu personalidad ha cambiado. Todo esto ha estado fluyendo a lo largo de los años. Pero en todo este tiempo, desde que adquiriste el lenguaje, siempre te has referido a ti mismo como «yo»: «Yo soy esto. Yo creo esto. Yo pienso esto. Yo creo eso. Yo quiero esto. Yo quiero eso». Mientras que todo lo demás ha cambiado y sigue cambiando, el «yo» al que haces referencia ha seguido siempre ahí. Cuando dices «yo», es el mismo «yo» de cuando tenías cinco años. Lo exterior ha cambiado. Los pensamientos han cambiado. El cuerpo ha cambiado. Las sensaciones han cambiado. Pero el «yo» no ha cambiado. Existe un conocimiento, a nivel de intuición, que sigue siendo el mismo de siempre, y te refieres a él cada vez que dices «yo». Sin apenas darte cuenta, ésa es tu parte divina. Es la parte sagrada. Es tu naturaleza esencial. Pero ese «yo» no tiene forma. Su naturaleza es la conciencia o espíritu. Así que cualquiera puede darse cuenta por sí mismo, y en su interior, de que ésta sensación del «yo» ha estado ahí todo el tiempo. Pero este «yo» no es lo que la mente piensa. La indagación meditativa te permite descubrir, por ti mismo, quién y qué es realmente este «yo». Lo denomino «indagación meditativa» porque es muy experiencial. En este contexto, «meditativa» significa «experiencial». La indagación sólo es poderosa cuando es meditativa, cuando observamos nuestra propia existencia de un modo sostenido, concentrado y silencioso. Nadie puede forzar este vislumbre de comprensión en el ser. Ocurre de forma espontánea. Por sí mismo. Pero lo que podemos hacer es cultivar el terreno y crear las condiciones necesarias para que se pueda producir este vislumbre de comprensión. Podemos abrir la mente a posibilidades más profundas y podemos empezar a investigar personalmente qué somos verdaderamente. Cuando despertemos a nuestra verdadera naturaleza, este despertar tal vez dure un instante o un rato, o quizá sea permanente. Sea lo que sea, será perfecto y estará bien. Tú eres quien tú eres. Sea cual sea tu experiencia, no puedes perder lo que eres. Aunque experimentes una determinada apertura, te des cuenta de tu verdadera naturaleza y luego te parezca que la olvidas, en realidad no habrás perdido nada. Por consiguiente, te invito a descansar cada vez más profundamente, a no aferrarte a ninguna visión o experiencia, a no intentar apegarte a ella, sino a reconocer la realidad subyacente, aquella que no cambia nunca. Ramana Maharshi, el gran sabio indio del siglo XX, tenía un dicho: «Permite que llegue lo que tenga que llegar; permite que se vaya lo que tenga que irse. Descubre lo que permanece». La indagación meditativa es una forma de descubrir lo que permanece, lo que ha estado desde siempre.

En el misterio

La indagación meditativa no requiere que te sientes de ningún modo formal. Puedes hacerte la pregunta «¿qué soy yo?» en cualquier lugar, en cualquier momento. Puedes preguntarte: «¿Qué es lo que está conduciendo el coche, qué es lo que está bebiendo el té, qué es lo que está leyendo estas palabras?». Es una pregunta muy sencilla: «¿Qué soy yo, qué soy yo sin pensamiento ni memoria, qué soy yo después de todo eso?». Cuando la mente hace la pregunta, se mira hacia dentro. ¿Y qué encuentra? No encuentra nada. No encuentra a nadie nuevo, pues ese alguien nuevo no sería más que otro pensamiento o imagen. Así que la mente mira hacia dentro y dice honestamente: «No lo sé». Y este instante es muy misterioso para la mente. En ese momento estás realmente en un estado de no saber. Estás conectado a tu misterio, en vez de a tu concepto. La indagación meditativa puede introducirte en tu misterio de un modo extraordinariamente rápido, casi instantáneo. Te devuelve a lo desconocido de un modo rápido y eficaz. Una vez ahí, te podrás quedar todo el tiempo: podrás sentir lo desconocido, podrás percibirlo cinestésicamente, podrás quedarte en la presencia de lo desconocido. De esta forma, la indagación meditativa te lleva muy rápidamente a la apertura, a un gran espacio despierto. Y la realización espiritual consiste, por supuesto, en que tú comprendas que eres ese espacio.

El inicio del verdadero viaje espiritual

El inicio del viaje espiritual es lo que yo denomino «vida después del despertar». En lugar de ser una vida vivida desde un ego separado, desde la ilusión o desde la personalidad del ego, se trata de una vida vivida desde la comprensión consciente de nuestra verdadera naturaleza, que es la conciencia. Y eso es, de hecho, una vida nueva. Es un comienzo. Es el final de la identificación con los pensamientos, con las sensaciones y con la personalidad del ego; no obstante, en contra de lo que mucha gente cree, eso no es la meta de la espiritualidad. En realidad es el inicio del verdadero viaje espiritual, el comienzo de una nueva forma de vida. Es el inicio de un descubrimiento constante de la vida, pues comprendes que tú eres espíritu en forma de ser humano. La espiritualidad reside en esto: en despertar a quien eres, a lo que eres. A lo largo de los años, mi trabajo con la gente me ha permitido descubrir dos elementos que, en mi opinión, son los más útiles y poderosos para el despertar. El primero consiste en desarrollar una actitud meditativa desde la que podamos deshacernos del control a un nivel muy profundo y en la que permitamos que todo sea lo que es. El segundo elemento consiste en comprometernos seriamente con nuestra inteligencia y con nuestra curiosidad innata a través de la indagación meditativa. Por separado, cualquiera de estos dos elementos podría quedar incompleto: la indagación separada de la meditación podría volverse intelectual y abstracta; la meditación separada de la indagación podría perdernos por diversos estados espirituales. Los dos elementos combinados proporcionan la energía necesaria, el ímpetu necesario para obtener un vislumbre de comprensión acerca de tu verdadera naturaleza. Y, al fin y al cabo, de eso trata la espiritualidad.

...(continúa en Tres de tres)...
