

ADYASHANTI

Meditación
Auténtica

DESCUBRE LA LIBERTAD
DE LA CONCIENCIA EN ESTADO PURO

Título original: *True Meditation*

Edición del año 2008

Prólogo del editor

Todas las vidas son una especie de laboratorio espiritual donde ponemos a prueba, en el fuego de nuestra propia experiencia, las enseñanzas con las que nos vamos encontrando. Al fin y al cabo, lo más importante no son las verdades que nos cuentan los demás o las prácticas que somos capaces de imitar, sino los descubrimientos a los que llegamos mediante la investigación personal.

Cuando hablé con Adyashanti por primera vez (su nombre significa, literalmente, «paz primordial»), yo sabía que estaba ante un maestro espiritual que había accedido a algunos descubrimientos muy personales y reales. Aunque él afirmaba haberse «despertado del zen», la persona que le animó a empezar a enseñar a la edad de treinta y cuatro años, en 1996, fue su profesora zen de toda la vida, Arvis Justi. Cuando me enteré de que había gente que llegaba a importantes visiones en su presencia, me di cuenta de que yo quería incorporar su aportación al laboratorio espiritual de mi vida.

Así que en noviembre del 2004 asistí a un retiro de cinco días con Adyashanti. Durante ese retiro, Adyashanti dio charlas en las que dejaba que los participantes hablasen con él en público acerca de sus preguntas y de sus preocupaciones más íntimas. Asimismo, le dedicábamos entre cuatro y cinco horas diarias a la meditación en silencio. En ese tiempo teníamos que implicarnos en lo que Adya denomina Meditación Auténtica. La instrucción básica que recibimos en el retiro para orientar nuestras meditaciones silenciosas constaba de dos palabras: no manipulación.

Como yo me había pasado más de veinte años asistiendo a diversos retiros de meditación y había experimentado con docenas de técnicas y de métodos distintos, me sentí un poco desconcertada. «¿No manipulación?, ¿eso es todo?» ¿Podía sentarme sin ponerme derecha? ¿Y qué pasaba con el discurso de mi mente? ¿Era esto un verdadero estilo de meditación, o Adyashanti simplemente estaba dándonos la oportunidad de expandirnos en el espacio? De todos modos, ¿qué es la «Meditación Auténtica»?

Aparte de recibir la instrucción de «no manipulación», podíamos leer y contemplar una circular que ocupaba una página. «Gracias a Dios», pensé, «los demás tal vez estén acostumbrados a Adya y a este método, pero yo necesito más información». La circular podría ayudarme. Decía lo siguiente:

MEDITACIÓN AUTÉNTICA

La Meditación Auténtica no sigue dirección, objetivo o método alguno. Todos los métodos intentan lograr un determinado estado mental. Todos los estados son limitados, impermanentes y condicionados. La fascinación por los estados sólo conlleva a la vinculación y a la dependencia. La Meditación Auténtica es vivir desde la conciencia primordial.

La Meditación Auténtica surge espontáneamente en la conciencia cuando no la fijamos sobre los objetos de la percepción. Cuando empiezas a meditar te das cuenta de que la conciencia está permanentemente concentrada en algún objeto: en los pensamientos, en las sensaciones corporales, en las emociones, en los recuerdos, en los sonidos, etcétera. Esto responde a un condicionamiento mental hacia la concentración y la fijación sobre los objetos. Después, la mente interpreta convulsivamente aquello de lo que es consciente (el objeto) de un modo mecánico y tergiversado. Empieza a sacar conclusiones basadas en antiguos condicionamientos.

En la Meditación Auténtica abandonamos todos los objetos a su funcionamiento natural. Esto implica dejar de esforzarse en manipular la conciencia o en suprimir de

ésta cualquier objeto. En la Meditación Auténtica ponemos el énfasis en estar conscientes: no en estar conscientes de los objetos, sino en descansar en la conciencia primordial. Esta conciencia primordial es la fuente de la que surgen y desaparecen todos los objetos. Al irte relajando en la conciencia, en la escucha, se irá atenuando la contracción compulsiva de la mente sobre los objetos. Serás más consciente del silencio del ser, que te da la bienvenida al descanso y a la aceptación. Si tu actitud es de abierta receptividad, exenta de cualquier objetivo o anticipación, tu condición natural de silencio y quietud se manifestará con más facilidad.

El silencio y la quietud no son estados y, por tanto, no podemos crearlos ni producirlos. El silencio es el no-estado en el que todas las cosas surgen y desaparecen. El silencio, la quietud y la conciencia no son estados, y nunca los percibiremos totalmente como objetos. El silencio es el eterno testigo sin forma ni atributos. Al ir descansando más profundamente en el testigo, los objetos irán adquiriendo su funcionalidad natural y la conciencia se irá liberando de las contracciones mentales y de las identificaciones compulsivas, regresando a su no-estado natural de Presencia.

En ese momento, la sencilla pero profunda pregunta de «¿quién soy?» revelará que el ser de cada uno es la indefinida Libertad del Ser, y no la tiranía interminable del ego-personalidad; el ser de cada uno es la Conciencia Primordial en la que todos los objetos surgen y desaparecen como manifestaciones del Eterno Ser No Nacido que TÚ ERES.

Me pasé los cinco días del retiro con este papel doblado en el bolsillo de mis vaqueros; alternaba entre la práctica de las técnicas de meditación a las que estaba acostumbrada y la relajación, escuchando y siendo sin más, sin manipulación alguna. Pero tengo que reconocer que, cuando terminó el retiro, mis preguntas superaban a las respuestas. ¿Qué papel ocupa la técnica en la meditación? ¿Funciona este método para meditadores de cualquier nivel o sólo funciona para los practicantes avanzados que lleven años entrenando el aquietamiento de la mente? ¿Qué pasa con la postura y con el dolor físico y emocional que suele aparecer durante la meditación?

Llena de preguntas, me acerqué a Adyashanti para plantearle si estaría dispuesto a trabajar con Sounds True para crear un programa educativo sobre

la Meditación Auténtica. Le pareció bien, y el resultado es este libro. Le pasé una lista de preguntas y Adya respondió con dos discursos del dharma acerca de la Meditación Auténtica: uno versaba sobre «dejar que todo sea tal y como es» y el segundo sobre «la indagación meditativa».

Según Adyashanti, los descubrimientos espirituales se autovalidan. Lo más importante no son las afirmaciones de los demás, sino lo que tú observes en tu propio ser. Espero que este libro acerca de la Meditación Auténtica aliente tu propio camino de auténtico descubrimiento, en beneficio de todos los seres.

TAMI SIMÓN,

editora, Sounds True

Mayo de 2006, Boulder, Colorado

Primera parte

Deja que todo sea tal y como es

Vamos a investigar íntegramente el concepto de meditación: qué es, por qué meditamos y adonde nos puede llevar la meditación. Mi intención es explorar lo que denomino Meditación Auténtica; verás, por mi descripción, que se trata de algo bastante específico y distinto del típico estilo de meditación. Pero comencemos con una breve historia personal.

Acabar con la guerra a la mente

Yo procedía de la tradición budista zen, y esta tradición cuenta con una larga historia, cuya práctica principal es la meditación. En zen generalmente meditas

varias horas al día en la postura sentada, durante un periodo de tiempo prescrito. Tras practicar este estilo de meditación durante muchos años, descubrí que esta práctica no se me daba muy bien. Creo que muchos de los meditadores noveles creen que la meditación no se les da muy bien (tienen la mente agitada, desean rascarse el cuerpo y experimentan grandes dificultades para calmarse y quedarse quietos). La experiencia de la meditación me resultó muy difícil desde el principio. Y veo que eso mismo le ocurre a mucha gente.

Yo me sentaba a meditar en mi casa y en retiros. En casa dedicaba a la meditación media hora o una hora al día, a veces más. También participaba en retiros y entonces meditaba durante periodos de tiempo mucho más largos. En realidad, mi meditación era casi siempre cualquier cosa menos meditación. Excepto durante unos mágicos instantes en los que la meditación aparentemente acontecía sin más, mi meditación me suponía una gran lucha, un gran esfuerzo para poder (sin gran éxito) calmar la mente, controlar los pensamientos y quedarme quieto. Como no conté con un don particular para meditar desde el principio (para poder controlar la mente y entrar en estado meditativo), al cabo de unos años comprendí que tenía que buscar otra forma de meditar. Era evidente que el método que estaba utilizando no me funcionaba. Entonces comencé a investigar en lo que denomino Meditación Auténtica.

Un día estaba hablando con mi maestra y ésta me dijo: «Si tu intención es ganarle la guerra a la mente, seguirás en guerra eternamente». Esto me sorprendió mucho. En ese momento me di cuenta de que hasta entonces había entendido la meditación como una batalla contra la mente. Intentaba controlarla, pacificarla, dejarla tranquila. De repente pensé: «Dios mío, eternamente es muchísimo tiempo. Tengo que encontrar otra forma de entender la meditación». Si ese camino implicaba seguir en guerra con la mente por tiempo indefinido, debía encontrar la manera de acabar con esa guerra. Sin apenas darme cuenta, empecé a investigar, silenciosa y profundamente, qué pasaría si dejase de estar en guerra con la mente, con lo que sentía, con la totalidad de mi experiencia humana.

Empecé a meditar de varias formas. Me olvidé de mi concepto sobre la meditación. Mi mente tenía muchos pensamientos acerca de la meditación. La meditación era aparentemente pacífica; debía sentirme de una determinada

forma, mayormente calmada. Se supone que la meditación debía llevarme hacia un profundo estado del ser. Pero como era incapaz de dominar la técnica de la meditación tal y como me la estaban enseñando, me vi obligado a descubrir otra forma de meditar, una que no se basase en ninguna técnica. Así que yo me sentaba a meditar y dejaba que mi experiencia se limitase a ser, en lo más profundo. Empecé a dejar de intentar controlar la experiencia. Así fue como comencé a descubrir por mí mismo la Meditación Auténtica. A partir de ese momento, este giro (dar el paso de intentar perfeccionar una técnica o disciplina a librarme de cualquier técnica o disciplina) empezó a conformar mi forma de meditar.

Una actitud inocente

Nuestras ideas sobre la meditación suelen estar afectadas por nuestros antiguos condicionamientos: lo que hayamos aprendido al respecto, nuestras creencias, hacia dónde creamos que debiera llevarnos la meditación. Ésta puede servir para un montón de cosas diversas. Algunas personas meditan para conseguir mejor salud física o mental o para aquietar el cuerpo o la mente. Otras meditan para abrir en su cuerpo ciertos canales sutiles de energía, generalmente conocidos como *chakras*. Algunas personas meditan para desarrollar amor, para desarrollar compasión. Otras meditan para alcanzar estados alterados de conciencia. Otras para intentar adquirir determinados poderes espirituales o psíquicos, llamados *siddhis*. Y luego tenemos la meditación que sirve para alcanzar el despertar espiritual y la iluminación. Ésta es la meditación que realmente me interesa (la que sirve para alcanzar el despertar espiritual y la iluminación). La Meditación Auténtica versa sobre esto.

Puedes ser completamente nuevo en la meditación o puedes llevar mucho tiempo meditando, da lo mismo. Lo que importa es la actitud con la que nos pongamos a meditar. A la hora de acercarnos a la meditación, lo más importante es hacerlo desde una actitud abierta, desde una actitud realmente inocente, y lo que quiero decir con eso es que esa actitud no esté afectada por el pasado, por lo que hayamos podido entender de la meditación a través de la cultura, de los medios de comunicación o de las diversas tradiciones espirituales o religiosas que sigamos. Tenemos que acercarnos al concepto de meditación con inocencia y frescura.

Como maestro espiritual, he conocido a una gran cantidad de personas que se han pasado muchísimos años meditando. Una de las generalidades que

comentan es que, a pesar de haber meditado durante todo ese tiempo, no sienten ninguna transformación esencial. A muchas personas se les escapa la profunda transformación interna que ofrece la meditación (la revelación espiritual), incluso a los practicantes veteranos. La verdad es que existen razones específicas por las que algunas prácticas meditativas, entre las que se cuenta la que yo seguía, no conducen al prometido estado de transformación. La explicación principal es extraordinariamente sencilla y, por tanto, es fácil perdersela: nos ponemos a meditar con una actitud equivocada. Asumimos una actitud de control y de manipulación, y por eso nuestra meditación nos conduce, aparentemente, a un callejón sin salida. El ser en estado despierto, el ser en estado iluminado, también es conocido como el ser en estado *natural*. ¿Es que acaso podríamos alcanzar nuestro estado natural mediante la manipulación y el control?

Renunciar a la manipulación y el control

La iluminación, en último término, no es más que el estado natural del ser. Si dejamos de lado toda la jerga y la terminología compleja, la iluminación es, simplemente, el regreso al estado natural de nuestro ser. Evidentemente, el estado natural implica que no tiene límites; es un estado cuyo mantenimiento no requiere ningún esfuerzo o disciplina, es un estado del ser que no está fomentado por ninguna manipulación mental ni corporal; en otras palabras, es un estado completamente natural, espontáneo. Ésta es una de las razones por las que la meditación suele llevarnos a un callejón sin salida. Si las examinas de cerca, muchas técnicas de meditación son formas de control. Mientras la mente siga controlando y guiando nuestra experiencia, probablemente no podrá conducirnos a un estado natural. El estado natural es aquel en el que la mente no nos controla. Cuando la mente se involucra en la manipulación y en el control, quizá nos acerque a diversos estados de conciencia: tal vez aprendas a calmar la mente o a adquirir poderes psíquicos. Los estilos de meditación basados fundamentalmente en una técnica o manipulación pueden ofrecerte muchas cosas. Pero no lograrás el estado natural y espontáneo del ser.

Esto parece lo más obvio del mundo. Cualquiera podría decirte que el estado natural y espontáneo del ser no puede ser logrado a través del control y de la manipulación y, sin embargo, esta verdad nos esquivo de algún modo. A mí me esquivó durante años. El fallo no está necesariamente en el estilo de meditación, o incluso en la técnica, aunque ésta pueda tener una gran influencia. *El problema reside en la actitud con la que nos ponemos a meditar.* Si nuestra actitud contiene elementos de control y de manipulación (si nos enfrentamos a la meditación igual que si fuéramos a dominar una disciplina), esa actitud se convierte en un obstáculo. En realidad, lo que medita es la mente o el ego. Y, evidentemente,

cuando hablamos de iluminación o de despertar espiritual nos referimos a despertar *de* la mente, a despertar *del* ego. En lo que denomino Meditación Auténtica, desde el principio abandonamos esta tendencia de la mente a controlar, a manipular, a seguir una disciplina. La Meditación Auténtica consiste en deshacerse del control y de la manipulación. Por raro que parezca, el inicio (extraordinariamente simple) de la meditación consiste en deshacerse de la manipulación.

Lo primero que piensa la gente que se sienta a meditar suele ser: «Está bien, ¿cómo controlo la mente?». A eso es a lo que me refiero con manipulación. Manipulación es una palabra fuerte, pero yo la utilizo para atraer tu atención, para que te des cuenta de que al hacernos la pregunta «¿cómo voy a controlar la mente, cómo voy a alcanzar la quietud?» cuando nos sentamos a meditar, en realidad la mente se está preguntando: «¿Cómo puedo controlarme para sentirme mejor?». Y una técnica de meditación te enseñará a controlar la mente y a calmar el cuerpo. Tal vez te sientas bien durante un tiempo. Pero controlar la mente para conseguir un determinado estado de paz o tranquilidad es casi como taponar a alguien la boca para que se calle. Aunque consigas callar a esa persona, lo habrás hecho mediante una técnica muy manipuladora. ¿Qué beneficio obtendrás si le tapas la boca a esa persona para callarla? En cuanto le quites la cinta de la boca tendrá algo que decir, ¿verdad? ¡Tendrá muchas cosas que decir! Creo que todo el mundo que haya meditado conoce la experiencia de entrar en meditación y alcanzar cierto control mental, cierto control corporal. Puede ser una sensación tremendamente agradable. La experiencia puede parecer incluso profunda. Pero entonces dejas de meditar (te separas del cojín o de la silla, te levantas) y tu mente enseguida empieza a parlotear. El control nos hace experimentar cierto silencio meditativo, pero cuando dejamos de controlar, la mente se relaja y se pone en marcha de nuevo. Todo regresa a lo que había sido previamente. La mayoría de los meditadores están demasiado familiarizados con este dilema. Aunque logremos determinado estado de paz al meditar, cuando dejamos de meditar la paz se nos escapa otra vez.

La verdadera meditación no implica dominar ninguna técnica, sino dejar de controlar. Eso es la meditación. Cualquier otra cosa será algún tipo de concentración. La meditación y la concentración son dos cosas diferentes. La concentración es una disciplina; es una forma de dirigir nuestra experiencia, o de controlarla. La meditación es la liberación del control, es dejar de guiar nuestra experiencia. La base de la Meditación Auténtica es dejar de controlar.

Dejar de controlar resulta algo inmenso para el ser humano. Decir «simplemente deja de controlar» suena fácil, pero la totalidad de nuestra estructura psicológica, de nuestro yo psicológico, de nuestro ego, está construida sobre una base de control en casi todos los seres humanos. El hecho de pedirle a la mente o al ego que dejen de controlar es, por tanto, una idea revolucionaria. Cuando dejamos de controlar, aunque sea tan sólo por un momento, surgen ciertos miedos y ciertas dudas ocultas. La mente dice: «¿Qué pasa si dejo de controlar y no sucede nada?». Por eso nos solemos aferrar a alguna técnica o disciplina, pues la mente teme que no pase nada si deja de controlar.

En Meditación Auténtica sugiero que *miremos* de verdad, que consideremos la meditación como una investigación. La Meditación Auténtica no se basa tanto en una técnica, sino en una investigación personal sobre lo que ocurre cuando empiezas a renunciar al control y permites que todo sea tal y como es (una investigación en tu cuerpo, en tu mente, bajo tu autoridad, bajo la autoridad de tu experiencia). Se trata de una investigación sobre lo que ocurre cuando dejas que tu experiencia sea exactamente la que sea, sin tratar de cambiarla. En vez de una técnica, la Meditación Auténtica es realmente una investigación. ¿Qué pasa cuando dejamos de controlar y de manipular?

Más allá del meditador

El segundo aspecto de la Meditación Auténtica es la indagación meditativa. La indagación meditativa es la práctica de introducir una pregunta (una pregunta espiritual llena de poder y de significado) en el estado mental meditativo. No se trata de hacer una antigua pregunta, sin más; hacemos preguntas que tienen un valor real, preguntas que tienen el poder de atravesar las capas de los condicionamientos para alcanzar nuestra naturaleza esencial. La pregunta más poderosa que nos podemos hacer es «¿quién soy yo, quién es el meditador?». Esta pregunta termina con cualquier tipo de control de la experiencia por parte del ego. Nos preguntamos «¿quién está controlando la experiencia, quién está meditando?». Meditamos, sobre todo, para poder ir más allá del meditador, más allá del ego o de la mente. Mientras el meditador siga controlando, las posibilidades de ir más allá de la mente o del ego serán pocas. Por eso la práctica de la Meditación Auténtica consiste en liberarse del meditador. El comienzo de la meditación te invita a deshacerte del control y a dejar que todo sea tal y como es. Esta práctica desconecta al meditador. Si el meditador no hace nada, se libera sin más del control, deja de intentar cambiar algo.

Cuando decimos «meditador», debemos darnos cuenta de que el meditador es el que controla. El meditador es el que intenta, es el manipulador, el que hace el esfuerzo. Y el meditador tiene una gran implicación en casi todos los estilos de meditación. La mente tiene algo que hacer y algo que dominar, ¡y eso le encanta! A la mente le encanta tener que dominar algo, pues así sigue manteniendo el control. Pero para que un estilo de meditación sea relevante en términos de despertar espiritual (para despertar a la verdadera naturaleza de quien somos y de lo que somos), debemos ir más allá del meditador, más allá del controlador, más allá del manipulador.

¿Sirven de algo las técnicas de meditación?

Mucha gente, yo mismo incluido, procedemos de diversas tradiciones en las que aprendemos a meditar a través de una técnica. Aprendemos diversas formas de control, como la de concentrarnos en la respiración o en diferentes partes del cuerpo. En la tradición zen generalmente nos concentramos en la zona que se encuentra justo debajo de las fosas nasales. A menudo aprendemos a sentarnos en una determinada postura, con la espalda derecha, y a respirar de una determinada forma. Estas técnicas y disciplinas se llevan enseñando cientos y miles de años, y yo no les resto valor o mérito. Lo tienen. Lo que digo, sin embargo, es que cuando nos deshagamos de esas técnicas, cuando empecemos a dejar de concentrarnos, nos podremos acercar al estado natural de nuestro ser. Estas técnicas suelen oscurecer nuestro estado natural de conciencia. Al principio de mis retiros suelo decir que sé que cada persona sigue un estilo para meditar o para concentrarse. Algunas personas repiten un mantra. Otras observan su respiración. Algunas realizan prácticas de visualización. Lo que le digo al grupo es que hacen bien en implicarse en estas prácticas al inicio de la sesión de meditación. Son medios perfectamente adecuados para traer la mente al momento presente. Te permiten reunir la energía y las fuentes físicas de la mente activa en el aquí y el ahora. No obstante, les propongo que, en cualquier periodo de meditación, se den también un espacio para deshacerse de la técnica que estén usando. Si estoy observando mi respiración, también experimentaré lo que sucede cuando deje de observarla. ¿Qué pasa cuando dejo de observar la mente? ¿O de repetir un mantra? Estas prácticas nos pueden ayudar a traer nuestra atención al momento presente; ahí reside su valor principal. Pero cuando la atención ya esté en el presente, tendremos la oportunidad de deshacernos de estas técnicas para empezar a investigar el estado natural de nuestro ser.

He comprobado que, si no prestamos atención, estas antiguas tradiciones y técnicas (yo aprendí muchas, y de hecho tienen un gran valor) se convierten a menudo en un fin en lugar de en un *medio* para alcanzar un fin. Pero, en último término, la espiritualidad no tiene nada que ver con la observación de la respiración. Tiene que ver con el despertar del sueño de la separación y con la comprensión de la verdad de la unidad. En eso consiste, y si nos vinculamos con fuerza a la técnica, podríamos llegar a olvidarlo. Por tanto, podemos comenzar con una pequeña técnica, con una pequeña observación de la respiración, con la recitación de una oración, con la repetición de un mantra o con una visualización; pero yo siempre propongo pasar relativamente rápido a preguntarnos qué sucede cuando permitimos que todo sea lo que es. En ese momento iniciamos el paso del control mental a la Meditación Auténtica. Es una transición revolucionaria. He conocido a muchas personas que la han olvidado. Han olvidado que el instante en el que pueden dejar de controlar (y deberían hacerlo) llega relativamente rápido.

La Meditación Auténtica empieza descansando en el estado natural

En Meditación Auténtica partimos de la base de permitir que todo sea tal y como es. En Meditación Auténtica no nos movemos hacia el estado natural ni tratamos de crearlo; en realidad empezamos en el estado natural desde el principio. Esto es lo que descubrí hace muchos años, cuando empecé a deshacerme del meditador, del controlador, cuando me senté a meditar y me limité a permitir que todo fuese lo que era. Enseguida me di cuenta de que la paz y el silencio que quería conseguir estaban ya ahí. Lo único que tenía que hacer era dejar de intentar llegar a esa paz y a ese silencio. Lo único que tenía que hacer era sentarme y permitir que mi experiencia fuese la que era.

Como casi todo el mundo, cuando me sentaba a meditar a veces me sentía bien y en paz. Otras veces me sentía agitado, enfadado o lleno de ansiedad. A veces me ponía triste y otras veces, contento. En la postura de meditación llegué a sentir toda la diversidad de emociones humanas. Me di cuenta de que si permitía que mi experiencia fuese la que era y si no hacía ningún esfuerzo por cambiarla, en la conciencia comenzaba a surgir un subyacente estado del ser natural. De manera muy sencilla y natural, empezaba a surgir un estado de conciencia incontaminado, no fabricado. Yo diría que era un estado de conciencia muy *inocente*, pues no resultaba de ningún esfuerzo ni disciplina. Descubrí que el estado natural, el estado natural de nuestro ser, no es un estado alterado de conciencia. Muchas personas asocian la meditación a estados alterados de conciencia. Sin embargo, esto da lugar a un enorme malentendido en torno al potencial de la meditación. Me refiero al potencial del despertar espiritual, de la realización de lo que tú eres y de lo que todo es, a la unidad de todo. Aprendemos, o asumimos, que para percibir todo como uno y dejar de percibirnos como seres separados necesitamos entrar en un estado alterado de

conciencia. Y, sin embargo, la verdad es precisamente lo contrario. Para percibir todo como uno no necesitamos entrar en un estado alterado de conciencia. Se trata de un estado de conciencia *no alterado*; es el estado natural de la conciencia. Por comparación, todo lo demás es un estado alterado.

Al pensar en la meditación debemos deshacernos de la idea de que la iluminación es un estado alterado de conciencia al que podemos llegar. Los meditadores veteranos saben que si meditas con rigor durante bastante tiempo, al final entrarás en estados alterados de conciencia. Existen muchos tipos de estados alterados. La felicidad es un estado alterado de conciencia. La tristeza es un estado alterado de conciencia. La depresión es un estado alterado de conciencia. Luego están, por supuesto, todos los estados místicos de fusión: la fusión con el cosmos es un estado alterado de conciencia; la sensación de expansión de tu conciencia es otro estado alterado de conciencia. Hay muchos tipos de estados de conciencia alterados. Esto es un gran malentendido. La iluminación es el estado de conciencia natural, inocente, que no está contaminado por el movimiento del pensamiento, ni por el control o la manipulación mental. En esto consiste la iluminación. Si intentamos cambiar, no podremos ir más allá de lo que denomino falsa identidad, de la identidad del ego. Lo único que podemos hacer para que la conciencia empiece a despertar de su identificación con el pensamiento, con la sensación, con el cuerpo, con la mente y con la personalidad, es permitirnos descansar en el estado natural desde el principio.

El mayor acto de fe

El despertar espiritual no llega con ninguna comprensión intelectual. No podemos alcanzar nuestra verdadera naturaleza mediante palabras, conceptos, ideas ni teologías. Ninguno de esos medios revela nuestra verdadera naturaleza. Tenemos que darnos cuenta de que cuando la mente intenta comprender, cuando intenta entender intelectualmente la realidad suprema, simplemente intenta conservar el control. Es un control intelectual, y también necesitamos deshacernos de él. Esto no quiere decir que la mente no juegue un papel importante en el despertar espiritual; ése es otro de los típicos malentendidos en la espiritualidad. La mente juega un papel vital. El pensamiento juega un papel importante. Más adelante hablaré sobre la utilización de la mente para llevar a cabo una indagación espiritual. En realidad, en la búsqueda espiritual implicamos a la mente para trascenderla.

Por tanto, la mente y el pensamiento no tienen que ser un problema. El problema está en nuestro *apego* a la mente. La búsqueda en conceptos y en ideas para encontrar la verdad, la paz, o aquello que nos libere, es una búsqueda ilusoria. Cuando nos deshacemos de la mente pensante nos abrimos a la visión (en la espiritualidad nos podemos referir a ello también como revelación, o aparición espontánea de una sabiduría profunda, o de un profundo conocimiento). Aunque surja en la mente, no procede de ella. Es una experiencia de «aja», una comprensión instantánea. Cuando piensas: «¡Ajá, ya lo tengo!», no se trata de pensamiento lógico. Es algo que simplemente se registra en la mente y en el cuerpo, y responde a la naturaleza de una revelación. Así podemos ver, una vez más, que para conseguir acceder a este nivel de visión debemos empezar por deshacernos del control, incluso del control mental. Entramos en el estado natural del ser. En cierto sentido, la Meditación Auténtica es el mayor acto de fe, pues sentarse y permitir que todo

sea lo que ya es (deshacerse del control y de la manipulación) es en sí un profundo acto de fe. También es un profundo acto de investigación.

¿Qué ocurre cuando nos deshacemos realmente de este control? ¿Qué sucede cuando permitimos que todo sea exactamente tal y como es? Esta pregunta es la base de toda la espiritualidad. Hasta que no permitamos que todo sea lo que es, de la forma más profunda posible, seguiremos enganchados al control. En la auténtica espiritualidad y en la Meditación Auténtica nos deshacemos de este control desde el principio. No le damos energía al ego, a la mente, al controlador, al manipulador. En realidad nos deshacemos de todos los esfuerzos, y esto implica una idea revolucionaria para la mayoría de la gente: podemos meditar sin hacer ningún esfuerzo. Esto no implica que nos volvamos vagos o que nos durmamos. Deshacerse del control, dejar que todo sea lo que es, es una forma de deshacerse del esfuerzo. Así que cuando decimos que nos deshacemos del control, que dejamos que todo sea lo que es, es como si dijéramos que dejamos de hacer esfuerzos. Cuando nos deshacemos del esfuerzo, de la disciplina, descubrimos lo que ocurre en nuestra conciencia. Y podemos empezar a ver, en nuestra propia experiencia, que ésta recibe una determinada vitalidad. Es casi como si, por el mero hecho de deshacernos del esfuerzo y del control, se nos encendiera una luz dentro. En la conciencia comienza a surgir algo inocente, hermoso y no contaminado; comienza a surgir solo y por sí mismo. Y esto dista bastante de lo que nos han enseñado a la mayoría. Nos han enseñado que para entrar en un estado natural de conciencia debemos aprender a controlarnos y a disciplinarnos; lo que yo digo es justo lo contrario. Entrarás en el estado natural al deshacerte del control y del esfuerzo y al descansar en un estado de luminosidad. Es muy sencillo. No podría ser más simple. Siéntate; deja que todo sea lo que ya es. Incluso podrías comenzar por hacerte una pregunta muy sencilla desde el principio: «¿No es cierto que la paz y el silencio que estoy intentando alcanzar con la meditación ya están aquí, ahora mismo?». Después, búscate. Cuando nos buscamos podemos llegar a ver que la paz y el silencio son estados completamente naturales que ya existen. En ese momento, sólo necesitas hacerte consciente y entregarte. Descubre qué sucede cuando te entregas a la paz que ya es, al silencio que ya es. En esto consiste la investigación.

Postura y mirada

Cuando presento la Meditación Auténtica, una de las preguntas más frecuentes al respecto tiene que ver con la importancia de la forma de sentarse. ¿Hay que sentarse con la espalda derecha, con la columna vertebral erguida, o podríamos relajarnos en una hamaca o en un sillón? Yo contesto que es preferible no tumbarse (pues la mayoría se adormece cuando se tumba), pero que, aparte de eso, el hecho de sentarse en una determinada postura no tiene gran importancia. Entiendo que muchas tradiciones hagan hincapié en la postura adecuada. La tradición zen de la que procedo pone bastante énfasis en la postura. En realidad, algunas posturas pueden abrirnos a nivel emocional y físico. Si nuestra postura está abierta, nuestra columna vertebral está erguida y no tenemos las manos cruzadas por delante de nosotros, nos sentimos más abiertos. Esa postura conlleva una sensación natural de apertura. Las tradiciones espirituales utilizan varias posiciones físicas para fomentar la apertura de la sensación interna y de la actitud. Pero aunque la postura adecuada sea útil, yo he descubierto con los años que la mente del buscador espiritual se suele concentrar tanto en perfeccionar y en mantener una determinada postura, que el resultado no le conduce a dicha apertura. Más bien al contrario, el resultado suele ser una hipersensibilidad en relación a la postura.

Volvamos a la actitud. Lo importante es ponerse a meditar desde una actitud subyacente de apertura y relajación. Tenemos que trascender la idea de que el despertar o la iluminación sólo ocurrirán si nuestra postura es correcta, pues eso simplemente no es verdad. El despertar y la iluminación se pueden producir tanto en meditadores erguidos y derechos como en meditadores encorvados y desplomados, sentados en hamacas o como les plazca. Una vez más, lo que importa es la actitud con la que meditemos. ¿Estamos abiertos? ¿Estamos sentados sin tensión? ¿Es sencillo nuestro enfoque? En otras palabras,

¿nuestra postura nos permite olvidarnos del cuerpo, no dissociarnos de él, sino simplemente dejarlo en paz?

Otra de las preguntas más frecuentes es si los ojos deberían estar abiertos o cerrados. Cada tradición pone énfasis en una cosa distinta. Algunas tradiciones dicen que habría que meditar con los ojos abiertos. Otras te recomiendan dejarlos cerrados. Como profesor, a mí me interesa más lo que a ti te apetezca. ¿Qué te apetece hacer cuando dejas de *pensar* en lo que deberías hacer o dejar de hacer, cuando te deshaces de la autoridad que has aprendido en algún otro sitio y vuelves a conectarte con lo que es íntimamente tuyo, con lo que no te ha dado nadie ni nada? Muchos de nosotros hemos aprendido tantas cosas sobre enseñanzas e instrucciones que, al cabo de un rato, nos desconectamos de lo que es íntimamente nuestro, de nuestra sabiduría espontánea y natural. Así que yo siempre intento que la gente recupere la conexión con lo que es íntimamente suyo de inmediato, desde el principio. ¿Qué es auténtico para ti? Si quieres meditar con los ojos abiertos, déjalos abiertos. Si prefieres cerrarlos, ciérralos. Experimenta, prueba de las dos formas. Si tienes sueño, abrir los ojos será una buena idea. Te ayudará a despejarte un poco. Otras veces estarás con los ojos abiertos y tendrás ganas de cerrarlos, no de sueño, simplemente porque te apetezca. Y si es así, deja que se cierren. Ve sintiendo tu modo de proceder. Intima con tu propia experiencia.

Esfuerzo sin esfuerzo

Otra de las preguntas típicas tiene que ver con el esfuerzo y con la ausencia de esfuerzo. Yo suelo hablar de relajación y de ausencia de esfuerzo, y mucha gente lo malentiende y se cree que les estoy diciendo, prácticamente, que deberían volverse vagos. Meditar sin esfuerzo no equivale a volverse vago, y no es lo mismo que estar desconcentrado. De hecho, cuando hablaba con mi maestra sobre la meditación, ella solía darme una de sus instrucciones más hermosas y profundas en forma de pregunta: ¿es intensa tu meditación?, ¿está viva? Es una instrucción muy buena. Si nos hemos limitado a volvernos vagos para dejar de hacer esfuerzo, nuestra meditación se volverá somnolienta y borrosa. Es casi como estar en estado de trance o incluso en un estado inducido por drogas. Cuando hablo de ausencia de esfuerzo no me refiero a eso; ausencia de esfuerzo implica el esfuerzo justo para conservar la intensidad, para mantenerse presente, para estar aquí, ahora. Para brillar. Mi maestra lo denominaba «esfuerzo sin esfuerzo». Todos tenemos que descubrir por nosotros mismos qué significa esto. Si hacemos demasiado esfuerzo nos ponemos tensos; si hacemos demasiado poco esfuerzo, nos entra sueño. El estado de intensidad, claridad y brillo interior se encuentra en algún punto intermedio. Cuando digo que no hay que esforzarse demasiado, me estoy refiriendo a esto. Debes descubrir por ti mismo hasta dónde debe llegar este esfuerzo.

Seguimos una tendencia natural a despertar

Cuando meditamos de esta forma (cuando nos deshacemos del control y permitimos que todo sea tal y como es), seguimos una tendencia natural a despertar. A nivel biológico y psicológico, estamos cableados para despertarnos. Mucha gente no lo sabe. Pero cuando nos deshacemos del control del ego, la naturaleza de nuestro ser no es otra que la de despertar.

Pero, evidentemente, la gente que llega hasta mí procede de sus propias tradiciones de meditación y cuando les propongo que se deshagan de sus técnicas, a menudo descubren que al principio la mente se pone a divagar un poco. Es natural. Cuando soltamos algo que hemos estado agarrando con mucha fuerza, tiende a escapar. Es como cuando sujetas un perro con una correa; cuando le quitas la correa, el perro tiende a correr. Con nuestra mente ocurre lo mismo. Si la hemos atado fuertemente a una correa, cuando la soltemos tenderá a correr alrededor. Pero podemos dejar que lo haga sin más, como cuando dejamos suelto a un perro. Tal vez se aleje de ti corriendo, pero, si esperas, al cabo de un rato probablemente decida volver a tus pies. De un modo similar, cuando dejas de controlar la mente, al principio tal vez te resulte un poco ruidoso. Pero si la dejas estar tal y como esté, tenderá a recuperar un estado de armonía, un estado de silencio.

Permite que se manifieste todo lo que llevas dentro

Como la naturaleza de la totalidad de nuestro ser es despertar, cuando permitimos (profundamente) que todo sea lo que es, el material que tenemos reprimido en nuestra psique suele salir a la superficie. De hecho, muchos estudiantes espirituales utilizan inconscientemente sus técnicas de meditación para seguir reprimiendo determinado material. Aunque no se den cuenta, eso es lo que sucede. Cuando nos relajamos, cuando nos abrimos realmente y permitimos que las cosas sean lo que son, suele surgir determinado material reprimido, y eso nos coge por sorpresa. De repente puedes tener un acceso de ira o de tristeza durante la meditación. Tal vez te pongas a llorar. Quizá te reencuentres con diversos recuerdos que vuelven a hacerse conscientes y a manifestarse. Tal vez sientas dolores físicos; cuando permite que todo sea lo que es, la gente cuenta que suele experimentar dolor en diferentes partes del cuerpo. Cuando empezamos a relajarnos de verdad, lo que tenga que salir a la superficie saldrá; como he dicho anteriormente, muchas personas espirituales utilizan sus técnicas espirituales, sin darse cuenta, para suprimir su inconsciente. Cuando dejamos de suprimirlo, el inconsciente comienza a surgir y se manifiesta.

¿Qué debemos hacer con el material inconsciente que sale a la superficie? Nada. Simplemente dejar que se manifieste. No tenemos que analizarlo. En la mayoría de los casos, lo que surgen son conflictos que están pendientes de solucionar: emociones que nunca nos habíamos permitido sentir de lleno, experiencias que nunca nos habíamos permitido experimentar plenamente, dolores que nunca nos habíamos permitido sentir en su totalidad. Aparecen todas estas cosas. Este material interno que no hemos resuelto anhela ser experimentado plenamente, no quiere quedarse relegado al inconsciente. Así

que si nuestro material reprimido sale a la superficie, debemos permitirlo sin suprimir nada, sin analizarlo; debemos darnos la oportunidad de experimentar esas sensaciones en el cuerpo, en nuestro ser, y tenemos que dejar que se desplieguen naturalmente. Si lo haces así, independientemente del tipo de dolor que sea (emocional, psíquico, físico, espiritual o de otro tipo), comprobarás que este material reprimido aparecerá, se manifestará, lo experimentarás y desaparecerá. Si no desaparece, estarás conservando algo de resistencia, o de rechazo, o de indulgencia, y es bueno que lo reconozcas, pues eso te dará la oportunidad de relajarte una vez más.

Así que el simple hecho de permitir que todo sea tal y como es no implica que nuestra meditación sea completamente perfecta y silenciosa. Lo que importa es el despertar, ¿no es así? Lo importante no es que aprendas a suprimirte para sentirte mejor, sino que aprendas a despertar a la realidad de tu ser, cosa que hacemos cuando nos relacionamos con nuestra naturaleza humana, no cuando la evitamos. No cuando intentamos librarnos de ella mediante oraciones, mantras o meditaciones. Nos despertamos cuando permitimos que todo nuestro interior se manifieste, cuando nos permitimos sentirlo, experimentarlo, conocerlo. Entonces, y sólo entonces, podremos pasar a un nivel más profundo. Esto es muy importante, aunque muchas personas no lo entienden. Utilizar las técnicas meditativas para suprimir nuestras experiencias humanas, para suprimir lo que no queremos sentir, resulta fácil. Pero lo que necesitamos es justo lo contrario. La Meditación Auténtica es el espacio donde todo se manifiesta, donde todo se ve y donde todo se experimenta. Y como tal, todo se relaja a sí mismo. Ni siquiera lo relajamos nosotros. Se relaja solo.

El miedo suele ser una puerta de entrada

Generalmente me hacen preguntas acerca del miedo. El miedo suele formar parte del camino espiritual. Cuando la gente se sienta a meditar, el miedo normalmente surge en un momento dado, especialmente con esta meditación en la que nos libramos del control y de la manipulación. Esto le da miedo a la mayoría de los seres humanos, pues el ego de la mente tiene pavor a dejar de controlar y a experimentar la apertura. La indagación meditativa también puede dar mucho miedo, pues al mirarnos dentro vemos que en realidad no existimos como entidades separadas.

Cuando la mente entra en contacto con lo desconocido, con algo que no entiende, normalmente se asusta. Nosotros aprendemos que el miedo es el resultado de algún error, que significa peligro. Pero, en el ámbito de la espiritualidad, debemos recordar que el miedo no significa peligro necesariamente. De hecho, a menudo significa que estamos accediendo a un lugar mucho más profundo de nuestro interior. Así que cuando te surja miedo, lo mejor que puedes hacer es permitir que surja, sin más. Siéntelo en el cuerpo. Observa que la mente tiende a crear historias e ideas acerca del miedo y fíjate que en realidad estas historias no son ciertas. Pero concédete la oportunidad de experimentar el miedo, pues éste suele ser una puerta de entrada. Es algo que debes atravesar. Cuando estés dispuesto a atravesar el miedo, a experimentarlo, a ver qué subyace tras él, a profundizar, el miedo habrá cumplido su propósito. La aparición del miedo no significa siempre que algo haya ido mal. De hecho, en la espiritualidad el miedo generalmente significa que algo empieza a ir bien.

Salir de la mente y meterse en los sentidos

La Meditación Auténtica consiste en salir de la mente y en meterse en los sentidos para sentir lo que realmente estemos sintiendo. En vez de limitarnos a escuchar nuestros pensamientos, escuchamos lo que sucede a nuestro alrededor. En vez de distraernos totalmente en las películas insignificantes de la mente, nos fijamos en lo que tengamos delante. En Meditación Auténtica estamos en el cuerpo para trascenderlo. Lo paradójico es que la mayor puerta de entrada para trascender la forma sea, precisamente, a través de la forma. Por tanto, cuando te sientes a meditar conecta con tus sentidos (conecta con cómo te sientas, con lo que oigas, con lo que percibas, con lo que huelas). De hecho, tus sentidos te anclan al momento presente. Cuando tu mente empieza a divagar, ánclate en los sentidos. Ponte a escuchar. ¿Qué sonidos son externos? Ponte a sentir. ¿Cómo se siente tu cuerpo? Métete en la sensación que percibas, en el sentido cinestésico de tu cuerpo, y también en tu sensación en relación a la habitación. Ponte a oler. ¿A qué huele desde la posición en la que te encuentras? Utiliza tus sentidos para abrirte a tu mundo interior y al mundo que te rodea. Así podrás enraizarte en una realidad más profunda que la de tu mente, y también podrás concentrarte en otro lugar. Permitir que todo sea lo que es resulta extraordinariamente sencillo, aunque es más difícil de lo que la gente imagina. Si lo haces realmente bien, estarás intensamente con tus cinco sentidos, intensamente presente en relación a tu cuerpo, a tu experiencia. En cambio, si te sientes somnoliento, tendrás que regresar a tus sentidos. Tu cuerpo es una bellísima herramienta, pues te permite anclar la conciencia en un sentido más profundo de la realidad.

La conciencia es dinámica

Cuando dejamos de manipular y de controlar la conciencia, nos damos cuenta de que la conciencia no está quieta. Cuando dejamos de dirigirla, quizá descansa un rato; tal vez se vuelve globalmente consciente, de tal forma que puedes asimilarlo todo de golpe con los sentidos. Cuanto más te relajas, normalmente te haces más consciente de la globalidad, sintiendo la totalidad de la experiencia, asimilando todas las cosas y todas las experiencias como un único todo. Pero las cosas pueden cambiar. La conciencia es curiosa por naturaleza. Si te pica un dedo del pie, si sientes algo en un costado o si tienes una contracción en alguna parte, la conciencia probablemente se mueva espontánea y naturalmente hacia esa dirección. La palabra clave es «naturalmente»; la conciencia no se moverá por obligación, sino siguiendo su voluntad de fluir de forma natural. Permitir que todo sea lo que es no genera un estado estático. La conciencia se dirigirá hacia tus pies, hacia el dolor o hacia la tensión. Se desplazará hacia una sensación de alegría. Si escucho un pájaro en el exterior, tal vez me vuelva global espontáneamente y lo asimile todo de golpe. Tal vez sienta una repentina curiosidad hacia el silencio y penetre en él. Permitir que todo sea lo que es genera un entorno mucho más dinámico del sugerido por las palabras. Tú tendrás que descubrir internamente el verdadero significado de esto.

Comprobarás que la conciencia es muy dinámica; tiende a moverse. A veces se detiene y descansa en una profunda sensación de silencio y de quietud. Cuando nos relajamos, permitimos que la conciencia haga lo que quiera. Que vaya donde tenga que ir. Nos damos cuenta de que la conciencia tiene una inteligencia propia. Como meditador, tienes la oportunidad de comprometerte con lo que la conciencia quiera experimentar, con la dirección que quiera tomar, con lo que quiera ver. Estarás comprometido; estarás justo ahí, dispuesto a ir donde la conciencia quiera.

Vive igual que meditas

Que la gente se sienta a meditar es hermoso. En mi experiencia, a casi todo el mundo le vendría bien sentarse un rato a meditar en silencio todos los días, ya fueran veinticinco minutos o cuarenta y cinco. Si te apetece sentarte más tiempo, hazlo. Tal vez te apetezca sentarte una hora al día; tal vez dos. Una vez más, se trata de reconectarte con lo que te apetezca hacer. No con lo que quiera hacer tu mente, sino con lo que quiera hacer tu corazón.

No obstante, cuando hablo de meditación no me refiero solamente a lo que hacemos cuando nos sentamos formalmente. La meditación también tiene que ver con la vida y con la forma de vivir. Si sólo aprendemos a meditar bien cuando estamos sentados, por muy profunda que sea la meditación no llegaremos muy lejos. Incluso si te sientas a meditar durante tres horas al día, eso sigue dejando veintiuna horas en las que no estás sentado meditando. Y si te sientas a meditar dos minutos al día, entonces pasarás una enorme cantidad de tiempo sin meditar.

Los años me han permitido comprobar que incluso los meditadores realmente buenos se olvidan de su meditación cuando se levantan del cojín. Mientras meditan son capaces de liberarse de sus ideas, de sus creencias, de sus opiniones y de sus juicios. Pero, en cuanto se separan del cojín, sienten (de algún modo) la necesidad de recuperar todo eso de nuevo. La Meditación Auténtica es algo que vive realmente con nosotros. Podremos estar haciendo cualquier cosa, en cualquier lugar, en cualquier parte. Podrás estar conduciendo hacia tu calle permitiendo que todo sea lo que es. Podrás practicar dejando que el tráfico sea lo que es. Podrás practicar permitiéndote sentir lo que sientas. Podrás dejar que el tiempo sea como es. O podrás experimentar la próxima vez

que veas a tu amigo o a tu amante. ¿Qué sucede cuando te encuentras con esa persona y permites que sea totalmente lo que es? ¿Qué sucede cuando me permito ser completamente lo que soy? ¿Qué ocurre? ¿Cómo nos implicamos? ¿Qué cambia? Así que la Meditación Auténtica puede ser una meditación muy activa, una meditación muy comprometida.

De hecho, debemos ver la meditación como algo que va más allá de cuando estamos sentados en un lugar tranquilo. Si no, la espiritualidad y nuestra vida cotidiana se convertirán en dos cosas distintas. Ése es el engaño fundamental: creer que existe algo llamado «mi vida espiritual» y otra cosa llamada «mi vida cotidiana». Cuando nos despertamos a la realidad descubrimos que todo es igual. Todo es la expresión ininterrumpida del espíritu.

¿Qué pasaría si tu vida, y no sólo el rato que pasas meditando, se basase en permitir que todo fuese lo que es? Supondría una revolución en la vida de casi todo el mundo. Que la base de tu existencia, su fondo profundo, consistiera en permitir que todo fuese lo que ya es representaría una revolución. Implica permitir que todo sea lo que fue y lo que es ahora, y lo que podría ser. ¿Qué pasaría si basases la vida, todas esas horas en las que no estás sentado en silencio, en permitir que todo fuera lo que es?

Si lo hicieras, tu vida podría volverse muy interesante. Pues la meditación es segura. Te sientas en tu cojín, en tu silla o en tu banco, y te haces un ovillo en tu postura preferida, ¿verdad? Te da seguridad; es como regresar al útero, y eso es maravilloso, pues descubres un lugar seguro, un lugar que nadie te puede quitar, y eso resulta agradable. Es realmente agradable. Pero cuando empezamos a abrirnos y consideramos la meditación, más allá de un lugar seguro, una forma de afrontar la vida, ésta se vuelve muy interesante, ¿no? Empezamos a dejar de resistirnos a la experiencia, empezamos a descubrir algo muy potente y poderoso.

Comenzamos a descubrir lo más esencial, la verdad de nuestro ser. Empezamos a descubrir que nuestra naturaleza esencial, la conciencia, siempre permite que todo sea lo que es. Por eso meditamos de esta forma, pues la conciencia ya lo está haciendo así: permite que todo sea lo que es. La conciencia no se resiste a nada. La conciencia no se enfrenta a lo que es. ¿Te has dado

cuenta? La conciencia, o tu verdadera naturaleza, permite que todo sea lo que es. Si estás teniendo un buen día, tu verdadera naturaleza te deja tener un buen día. Y si estás teniendo un día horrible, tu verdadera naturaleza no se pone en medio como un obstáculo, ¿verdad? Permite que sea lo que es. Aunque ésa sea su base, la conciencia va más allá.

He comprobado que una de las claves para ser verdaderamente libre es vivir igual que medito. Cuando permitimos que todo sea realmente lo que es, cuando nos permitimos esa atmósfera interior, esa actitud interna de no aferrarnos a nada, ese espacio resulta muy fértil: es un estado de conciencia muy potente. Esos momentos de entrega te darán la oportunidad de recibir algo creativo. Es el espacio en el que surge la visión, la revelación. Así que no se trata de dejar que todo sea lo que es a modo de simple objetivo, sino como una meta. Si lo conviertes en un objetivo te perderás la esencia, que consiste en permitir que todo sea simplemente lo que es; ésa es la base, la actitud subyacente. Desde esa actitud subyacente podrán suceder muchas cosas. En ese espacio surgirá la sabiduría, los «ajas». En ese espacio recibiremos el regalo de lo que necesitamos ver. Es el espacio donde la totalidad de la conciencia, y no sólo una pizca de nuestra conciencia mental, podrá informarnos. Y, por último, es el espacio en el que surgirá la conciencia. Es el espacio en el que nos daremos cuenta de que somos conciencia, el material no manifestado del ser.

Segunda 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.

Cómo 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. Entonces 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 con la mente, quedándome cinestésicamente 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 se 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 tí? ¿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 adonde 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 tu 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? Ésta es la pregunta que inicia el viaje de indagación espiritual para que puedas descubrir por ti 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 posea 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. Ésta 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 qué 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 esta 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.

Entrevista a Adyashanti

La entrevista que sigue fue realizada después de mi primer retiro de cinco días con Adyashanti, durante el cual descubrí este radical método de meditar.

Tami Simón: Adya, tú practicaste zen durante quince años y equiparas las prácticas meditativas que hacías, meditando en zazen durante largas horas, a haberte dado cabezazos contra la pared. ¿Pero qué pasaría si la meditación zen que hiciste te hubiese preparado energéticamente para el despertar y te hubiese proporcionado las visiones que ahora enseñas? ¿No lo crees posible?

Adya: Es posible. Todo es posible. En mi experiencia, sin embargo, la práctica zen realmente me acercó a la avenida por la que, al cabo del tiempo, terminé fracasando. Fue mi avenida hacia el fracaso. El cojín era el sitio en el que entraba en guerra espiritual conmigo mismo. Yo intentaba iluminarme y el cojín era el lugar en el que demostraba mi voluntad personal. En ese sentido, cuando miro atrás puedo decir que yo necesité involucrarme en esa batalla con tanta intensidad para poder fracasar. Descubrí, de una vez y para siempre, que no iba a ganar la batalla espiritual y finalmente me relajé. Así que, en ese sentido, todos esos años de práctica zen fueron años realmente útiles. Pero creo que eso

no significa que todo el mundo deba seguir ese camino; eso sería un gran error. Pienso que todos llegaremos por la ruta que elijamos.

TS: Tu maestra zen fue Arvis Justi. No sé nada de ella.

Adya: La verdad es que casi nadie ha oído hablar de ella. Se formó con un buen puñado de los maestros japoneses que vinieron por primera vez a Estados Unidos el siglo pasado, principalmente Yasutani Roshi y Maezumi Roshi. Y muchos de los componentes de esta primera oleada eran excelentes maestros que vinieron a América porque el zen de Japón se había vuelto muy tradicional, muy institucionalizado. La gente acudía al templo zen (no todo el mundo) como algunas personas van a la iglesia. Ya sabes: «Es domingo, vamos a meditar al templo zen». Así que estos primeros maestros que llegaron a América buscaban sangre fresca; buscaban gente muy sincera. Y, evidentemente, si nos despertamos realmente y somos llamados a enseñar, eso es lo que queremos: enseñar a personas realmente sinceras.

En esa época en Estados Unidos no había templos zen. Así que la casa de mi maestra, en el norte de California, se llenaba con unas cuarenta personas que acudían a practicar. La gente dormía en el césped, o por cualquier parte. Al cabo del tiempo, el maestro de mi maestra le dijo: «Ya no me necesitas aquí; ha llegado tu hora de enseñar». Y así fue. No hubo ninguna ceremonia tradicional del dharma. Y mi maestra fue muy clara. Ella no se sentía preparada para la vida religiosa. En esa época ella era una mujer mayor, había educado a cinco hijos y se había dado cuenta de que, aunque el zen pudiese seguir una vía tradicional, para ella no era necesario seguir esa vía y no se sentía atraída hacia ella.

Mi maestra enseñaba en su casa y nunca se anunciaba. Al principio, ponía cojines en su cuarto de estar todos los domingos por la mañana y se sentaba a esperar, pero durante el primer año y medio no apareció nadie. Ella tenía una charla preparada y seguía poniendo cojines todas las semanas. Se sentaba a esperar, sin más, y no aparecía nadie. Evidentemente, ¿quién va a aparecer si no te anuncias? Pero ella se mantuvo firme con total dedicación. Y al cabo de un año y medio apareció una persona, así que se sentó con esa personas todos los fines de semana durante un año. Y después apareció otra persona, y así fue

creciendo la cosa. Ella nunca intentó hacerse conocida y ni siquiera se consideró jamás una maestra. No tenía grandes pretensiones.

En esa época se empezaba a conocer el zen en Estados Unidos y la gente como yo se sentía atraída por los trajes, los templos, las ceremonias y todas esas cosas. Y de repente te encontrabas con esta mujercita que vestía ropa normal, te recibía en su casa por la puerta de atrás y después te hacía entrar en su cuarto de estar para que te sentaras. Desde fuera no resultaba nada impresionante. De hecho, creo que yo no comprendí lo que ella realmente ofrecía hasta que me propuso hacer un retiro largo en un templo, mi primer retiro. Cuando volví de ese retiro, que fue bastante exigente, estaba literalmente asombrado. Pensé: «Dios mío, aquí hay lo mismo que allí, incluso en mayor medida. La cocina y el cuarto de estar de esta mujercita tenían el mismo dharma, y tal vez más, que en el retiro». No puedo explicarlo bien, pero me llevé una gran sorpresa. Creo que como ella tenía tan pocas pretensiones, la mayoría de la gente no se daba cuenta. Se la perdían, se perdían lo que era y lo que podía ofrecer.

TS: Aunque tú enseñes según tu propio método, basado en tus descubrimientos sobre la Meditación Auténtica y en tus experimentos de escritura, ¿te sientes parte de algún linaje? ¿Tienes la sensación de haber heredado su linaje?

Adya: En realidad, sí, mucho. Ella ocupa un lugar muy profundo en mi corazón y, en gran medida, me siento parte de su linaje.

Mi maestra solía contar una historia sobre la primera vez que se había sentado a enseñar. No había aparecido nadie, por supuesto, pero ella se sentó en su cuarto de estar y siguió sentándose ahí todos los domingos por la mañana. Y alguien llegó a decirle en una ocasión: «Vaya, debe de haber resultado muy solitario, habrá sido duro». A lo que ella contestó: «No lo fue. Cada vez que me sentaba ahí podía sentir y, prácticamente, ver a todos los miembros que habían formado parte del linaje. Podía sentirlo». Y recuerdo haber experimentado lo mismo cuando me senté a dar mi primer retiro. Me sentía como si fuese la punta del iceberg de este linaje tan larguísimo de seres que, respondiendo a su compasión, hacen lo posible por seguir transmitiendo esto. Yo siento muy de cerca la transmisión que obtuve de ella, no sólo la transmisión del despertar,

sino la trasmisión de su increíble integridad como ser humano. Es casi como si se me hubiese metido dentro de una forma energética. Ella poseía una gran integridad y tenía, también, una enorme gracia. No fingía nunca; no había nada falso en ella, de ninguna forma. Tardé muchos años en ver que, lentamente, había ido heredando la comprensión de esa integridad. Yo no tengo tanta gracia como ella, pero una parte de mi cuerpo se siente prácticamente igual que su integridad, se siente energéticamente como ella. Eso fue, probablemente, su trasmisión más importante.

TS: ¿Te preocupa que el camino que te condujo donde te encuentras no sea el camino que enseñas?

Adya: No, no me preocupa en absoluto. El camino que estoy enseñando es en gran medida el camino que me trajo donde me encuentro. Cuando dirijo un retiro, siempre pasamos cinco o seis días en meditación silenciosa. Pero yo descubrí que mi espiritualidad realmente empezaba a despegar cuando no confiaba exclusivamente en la práctica meditativa. Aunque seguí meditando, en un determinado momento di un giro fundamental y dejé de confiar unilateralmente en la práctica. Veía que, en mi caso, la meditación en sí y por sí misma no funcionaba. No la rechacé totalmente, pero empecé a percibir otro elemento: la indagación. Empecé a cuestionarme fundamentalmente casi todo. Empecé a observar las cosas con mucha profundidad, con mucha intensidad.

Después, por supuesto, la parte del despertar es siempre espontánea. No existe ningún abecé sobre cómo despertar. Pero al mirar atrás vi estas dos cosas: quietud y silencio, y la habilidad de ser implacablemente honesto conmigo mismo, la habilidad de no engañarme, de no decirme que sabía algo que no sabía, de seguir con mi línea de indagación. Al cabo de un tiempo estos dos enfoques juntos conformaron mi camino espiritual. Y lo que yo enseño es la combinación de estas dos cosas.

TS: En ese sentido, ¿estás enseñando un camino?

Adya: Por supuesto. Un camino sin camino [risas]. Pero sí, podría decirse que es un camino. No es un camino del tipo de «uno más dos son tres», ni «límitate a seguir andando y llegarás a la cima de la montaña». No es un camino en ese sentido. No es un camino que te dé la sensación de estar progresando. Es una forma de estar con la experiencia. Es una forma de estar con uno mismo que, en realidad, deconstruye al yo personal. Aunque no lo sepas, aunque no seas consciente, el camino te va deconstruyendo. El silencio te deconstruye, pero esto no es suficiente para casi nadie. Meditar no es suficiente. Contamos con esta otra parte activa de deconstrucción, que es la pregunta y la indagación directa.

TS: En tus retiros a menudo propones a la gente la indagación a partir de la pregunta «¿qué soy yo?». Nunca había oído esa sugerencia antes. La mayoría de la gente que enseña indagación propone a los estudiantes la pregunta «¿quién soy yo?».

Adya: «¿Quién soy yo?» nunca me funcionó a mí. Aunque funcione para algunas personas, «¿quién soy yo?» implicaba, para mí, una entidad. «¿Qué soy yo?» me parece una pregunta más abierta.

TS: ¿Y no te preocupa que la gente vaya a tus retiros y no se siente derecha durante los periodos de meditación silenciosa? Tengo curiosidad al respecto, pues va en contra de casi toda la formación que he recibido.

Adya: También va en contra de casi toda la formación que yo he recibido.

TS: ¿Entonces por qué no te preocupa? ¿No conviene sentarse para estar abierto y alerta y para que las vías energéticas del cuerpo puedan fluir libremente?

Adya: En realidad no [risas]. Lo digo porque he visto que mucha gente se ha despertado sin tener una postura erguida [risas]. Y yo siempre utilizo lo que

veo, mi experiencia directa. ¿Hay que sentarse en la posición de loto para poder despertar, hay que mantener la columna vertebral erguida? No. La simple observación, el mero hecho de ver lo que realmente ocurre, en lugar de escuchar lo que diga cualquier tradición, me ha dejado claro que para despertar no se necesita nada de eso. ¿Sirve de algo sentarse con la columna derecha? Evidentemente, sirve para algunas cosas. Puede abrir determinadas vías, como has mencionado, y hay posturas que, en sí mismas, son más abiertas. Eso es cierto, por supuesto. Pero mi pasado zen me dio la oportunidad de descubrir que muchas personas se concentraban tan intensamente en la postura correcta que aunque se sentaran en una postura muy abierta (postura de loto con las manos en el mudra correcto), aunque todo estuviera bien externamente, su actitud interna era muy tensa y estaba muy cerrada. Como hemos visto, lo que importa es la actitud. Si la actitud y la postura son uno, entonces funciona. Pero cuando ponemos demasiado énfasis en la postura, aunque ésta sea la correcta, en muchas ocasiones la actitud no estará abierta. Y la actitud interna es la que contiene todo el poder. Hay una enseñanza que dice que la postura correcta dará paso a la actitud correcta, pero no es así. Al menos para mucha gente.

TS: Muchos maestros de meditación enseñan a los principiantes alguna práctica de concentración. Luego, cuando ya están acostumbrados a las prácticas básicas de concentración, les dejan relajarse un poco y explorar. Creo que muchos maestros de meditación enseñan la concentración al principio para evitar que los estudiantes se pasen el tiempo divagando en vez de meditando.

Adya: Es muy probable.

TS: ¿Pero no te asusta que la gente que asiste a tus retiros y que no ha recibido esa formación se pierda divagando en sus pensamientos?

Adya: He comprobado que la gente que acude a los retiros generalmente no ha meditado nunca o ha seguido alguna tradición de meditación. En cualquiera de los dos casos tal vez necesiten algo de tiempo para captar lo que yo enseño. Y, por supuesto, cuando dejamos de manipular la mente, muchas veces se vuelve un poco loca durante un tiempo. Pero, según mis descubrimientos, cuanto más tiempo pueda pasar la gente sin manipular (normalmente no estamos hablando de años ni de meses), más naturalmente se irán calmando las cosas. La gente me

pregunta: «¿Puedo repetir mi mantra?, ¿puedo observar mi respiración?». Y les digo que por supuesto, que lo hagan si eso les funciona. Si eso te sirve, sigue adelante y hazlo. Límitate a hacer cada vez menos y menos y menos y menos.

Aunque en teoría casi siempre se aprende una práctica de concentración para poder pasar después a relajarte y a deshacerte de ella, la mayoría de la gente en realidad no se relaja. Si te pasas diez años entrenando para poder manipular tu experiencia, esa experiencia te habrá creado un surco profundamente arraigado. Deshacerse de él puede resultar muy difícil. Aparentemente funciona así, en teoría, pero muchas veces las cosas son diferentes.

Creo que la gente, y quizá ciertos maestros (aunque no lo sé a ciencia cierta), a veces temen que la mente no sepa detenerse si dejamos que se vuelva loca durante un tiempo, si dejamos de manipular la experiencia. O temen que la gente se quede perdida, de algún modo. Pero yo he podido comprobar, una y otra vez, que el estado natural realmente comienza a surgir. El maestro zen Suzuki Roshi decía que la mejor forma de controlar una vaca era dándole un campo enorme. Colocando las vallas no muy juntas. Y, en cierto modo, creo que eso es lo que estoy haciendo. Se trata de crear un campo realmente grande y, con el tiempo, la mente dejará de intentar salirse de él. La gente está acostumbrada a seguir otro proceso, pero yo veo constantemente que los que llegan a los retiros tardan un día, dos, tres, o a veces cuatro, en empezar a experimentar un proceso natural de relajación y de silencio.

TS: ¿No te preocupa que, en vez de meditar, la gente se ponga a divagar mentalmente o a alucinar?

Adya: No. Imagino que en este sentido difiero de muchos maestros. No me veo, en absoluto, en el papel de profesor o de progenitor de nadie. Yo estoy aquí para hablar del despertar a las personas que sean verdaderamente sinceras. Si todavía no tienen esa sinceridad, entonces están con la persona equivocada. Porque no van a obtener esa sinceridad de mí, y yo no voy a invertir mucha energía en su falsa sinceridad. Sé que hay muchas tradiciones en las que los maestros intentan que sus estudiantes sean sinceros. Y yo no digo que eso esté mal, de ninguna forma, sino que eso no es lo que ocurre conmigo. Mi actitud es: si eres sincero, tu sinceridad se convertirá en una fuerza

realmente poderosa en tu vida. Y si no lo eres, la postura y todo lo demás realmente no tendrán mucho efecto. Así que si quieres sentarte en una hamaca y pasarte el día mirando las nubes, es asunto tuyo. ¿Entiendes lo que quiero decir? Si eso es lo que quieres hacer, eso es lo que harás. Si me preguntas, yo no voy a hacer como si eso fuera sincero y, por tanto, no haré nada que pueda llevarte al despertar. Pero yo no estoy aquí para intentar cambiar lo que la gente quiere. Yo estoy aquí, y si tú realmente quieres la verdad, entonces tenemos algo de que hablar. La sinceridad depende totalmente de ti. No es de mi incumbencia. El material de tu sinceridad dejará que te hundas o te permitirá nadar. Si lo tienes, bien. Y si no lo tienes, yo no te voy a rescatar. En ese sentido, los canguros infantiles y yo no tenemos nada en común.

TS: ¿Qué le dirías a alguien que se siente parcialmente sincero en su búsqueda de la verdad, pero que a la vez se siente parcialmente insincero?

Adya: Creo que la mayoría se siente así cuando se mete a fondo en la cuestión. Tienen esa sensación de división. Normalmente les propongo que miren en su interior y que lleven a cabo una indagación profunda, una indagación abierta en lo que quieren de verdad. Les pido que no supongan nada de lo que quieren. Y suelo decirles que no construyan lo que creen que deberían querer ni lo que les haya dicho ningún maestro sobre lo que deberían querer. Observa realmente lo que tú quieres de verdad, realmente.

Esta indagación sólo la podrás llevar a cabo si no tienes ningún «debería», si no tienes ideas preconcebidas sobre lo que deberías querer. Cuando hablo de integridad me refiero a esto: a la voluntad de averiguarlo realmente por ti mismo. Y lo que he descubierto es que si alguien observa de verdad y se involucra en esta investigación, en observar lo que realmente quiere, esta indagación podrá llevarle a un lugar mucho más unificado. Le llevará allí de un modo natural. Y para mí esto es mucho mejor que intentar llegar a un lugar mediante la disciplina, pues la gente ha oído esa clase de enseñanzas (debes desear el despertar más que ninguna otra cosa), y es cierto, pero hasta que llegues ahí no puedes fingir tu camino, no puedes hacer como si hubieras llegado. Y, en realidad, creo que muchas personas lo están haciendo: escuchan las enseñanzas y después fingen estar en un lugar en el que no están.

Mi forma de enseñar es totalmente diferente. Porque sé que si las personas observan su interior profundamente, encontrarán que realmente desean la verdad auténtica. Sé que si observan su interior durante suficiente tiempo, eso es lo que descubrirán. Porque es la base de su ser. También es el núcleo de su ego. Incluso el ego, en lo más profundo, desea la verdad.

TS: ¿Qué quieres decir con eso de que el núcleo del ego desea la verdad? Yo creía que mi ego deseaba cosas como la fama, el poder, el dinero, la dominación.

Adya: Y las desea. También desea todo eso, aunque en realidad sea bastante superficial. Se trata de deseos superficiales, de voluntades superficiales. Evidentemente, los egos desean todas esas cosas, pero si penetras con suficiente profundidad en el yo del ego, en lo profundo de su núcleo, te encontrarás con la verdad, te encontrarás con el divino. Su chispa se encuentra precisamente en el núcleo del ego.

Por eso le dedico tanto tiempo a darle espacio al ego. La gente me dirá: «Creo que no deseo la verdad, quiero hacer esto o quiero tener eso». Y yo digo: «Ve a por ello, hazlo». Y no deja de sorprenderme lo que ocurre cada vez que le dices a alguien lo siguiente: «Puedes hacer lo que quieras, puedes querer lo que quieras, sigue así, a mí no me importa, a Dios no le importa, no existe nada que piense que estás equivocado; dejando aparte el pensamiento, no hay nada en el universo que crea que estás equivocado por querer lo que quieres, así que sigue así». A veces resulta increíble ver que, cuando le das permiso total a ciertas personas, se hace visible algo más profundo. De repente ven esto: «Ahora que siento que realmente puedo desear cualquier cosa, creo que en realidad no quiero lo que creía. Ahora que tengo permiso, ahora que todo está bien con el universo y con Dios y con el gurú y con el divino y con todo, ni siquiera estoy seguro de que eso sea lo que realmente quiero». Porque muchos de estos deseos superficiales del ego siguen ahí principalmente porque creemos que no está bien. Es algo muy de adolescente. Los adolescentes desean teñirse el pelo de naranja siempre y cuando eso espante a sus padres. Pero si sus padres no se oponen en absoluto al pelo naranja, no se lo teñirán más de ese color, ¿no es así? Porque no les aporta ningún misticismo, ningún encanto especial. Sin embargo, cuando no sabían que no había problema alguno en el hecho de teñirse el pelo de naranja, eso era casi lo más importante del mundo.

Sé que mi enfoque se aleja por completo del camino típico que sigue quien quiere aprender a ser espiritual. Mi enfoque consiste en ayudar a la gente a conectar con su propia integridad, porque los descubrimientos espirituales sólo pueden llevarse a cabo cuando la gente está en contacto con su propia integridad. La gente no podrá llegar ahí si está atascada en lo que debería hacer o dejar de hacer.

TS: Cuando la gente dice que su verdadera naturaleza es su conciencia, a veces me suena un poco a retórica vacía, a rodeo espiritual. Aunque sepan dónde deberían llegar mediante la indagación y pronuncien ciertas palabras, en realidad yo estoy viendo a alguien lleno de rabia o a una persona que tiene los nervios destrozados.

Adya: Ésa es una de las razones por las que pongo a la gente a meditar. Considero que es un tiempo de verdad. Si te sientas en silencio durante un rato, antes o después tu negación empezará a desmoronarse, pues el hecho de quedarte ahí sentado mintiéndote sobre lo que ocurre se vuelve muy doloroso. En nuestros retiros la gente se levanta, antes o después, y se pone a hablar sobre un miedo de siempre, o sobre un asunto pendiente de resolver que nunca tuvo en cuenta, o sobre la rabia que siguen sintiendo por algo que sucedió veinte años atrás. Basta con sentarse en silencio. Al cabo de un rato la gente empieza a derrumbarse. Y ésa es una de las razones por las que enseño indagación y meditación. Si la gente cree que se ha despertado a su naturaleza verdadera y, sin embargo, no es capaz de quedarse sentada en silencio sin volverse loca, entonces no está ni la mitad de despierta de lo que creía. La meditación es como un horno que saca la verdad al exterior.

Yo suelo explicar que mi objetivo, al poner a la gente a meditar, no es conseguir que se conviertan en buenos meditadores. Cuando meditas sin manipulación (algo que, por supuesto, es nuevo para muchos meditadores), esta especie de descarga termina por producirse de forma bastante natural y la verdad puede surgir de un modo espontáneo. Normalmente descargamos un montón de material que hemos estado reprimiendo a través de la espiritualidad. Cuando te sientas sin manipular, empiezas a ver lo que necesitas y experimentas lo que tienes que experimentar. Tal vez surjan antiguas experiencias que llevan esperando treinta años, no a que las adivines o a que las

analices, sino simplemente a que las experimentes con conciencia. Y con el tiempo he llegado a descubrir que cuando se produce esta descarga natural, la gente obtiene la energía necesaria para seguir profundizando.

TS: Te he oído decir que no crees que el despertar (definido como un cambio fundamental de identidad, que se aparta de la personalidad y se sumerge en la propia conciencia) sea realmente tan raro. Y que, de hecho, creer que el despertar es raro implica en sí mismo un obstáculo frente al despertar. ¿No crees que el despertar es poco frecuente?

Adya: No.

TS: ¿Por qué crees que esta idea supone un obstáculo?

Adya: Porque casi todos tenemos la sensación de que no somos los elegidos. En el fondo, la mayoría nos sentimos bastante ordinarios. Si, de forma consciente o inconsciente, crees que el despertar es sólo para personas muy extraordinarias, eso contradice por completo nuestra sensación interna. Esta idea es, posiblemente, el impedimento más poderoso para poder despertar. Nuestros ejemplos de despertares así lo ilustran. En las imágenes que tenemos de los seres despiertos éstos aparecen escondidos detrás de halos, con el pelo largo y batas flotantes, y si se dedican a algo en la vida, siempre es a enseñar, siempre tienen discípulos, siempre cuentan con gente a sus pies. Estas son las imágenes que tenemos ahí fuera y, sin embargo, no es así. A nuestra mente le cuesta mucho creer que la iluminación pueda surgir bajo el aspecto de tu abuela o de tu tendera. El ser iluminado no tiene que parecer nada extraordinario. Algunos seres iluminados son muy carismáticos. Pero ¿sabes qué? Algunos seres no iluminados también son muy carismáticos. Pero estas imágenes realmente se ponen en medio. El despertar no lleva implícito el hecho de volverse extraordinario. En todo caso, lleva implícito el hecho de volverse ordinario. Tiene que ver con lo que somos realmente.

TS: Entre otras cosas, creo que la gente piensa que el despertar es poco frecuente porque lleva veinte o treinta años practicando y no ha llegado a los

grandes descubrimientos que tú describes, así que tienen cierto malhumor o cinismo al respecto, y eso se une a la idea de que la iluminación debe de ser sólo para unos pocos. Si no, la gente creería que tienen algo que no les funciona bien, o que se han equivocado, de un modo o de otro.

Adya: Sí, su mente podría ir hacia ahí.

TS: O tal vez crean que el camino que están siguiendo no funciona.

Adya: ¡Vaya!, ésa es una idea mucho más peligrosa. Evidentemente, creo que eso es lo que contribuyó a mi propio despertar. Yo no le eché la culpa al camino, sino a mi relación con el camino. Por eso pretendo que la gente se libere de su camino, que se relaje, que lo cuestione, que se abra un poco. No tengas miedo a preguntar. Obsérvate y mira lo que no haya funcionado. Y ten el coraje de cambiar, de seguir adelante cuando algo no funcione. Observa con ojos inocentes, con ojos muy abiertos. Esa inocencia siempre está ahí. Es una especie de milagro.

Sobre el autor

Adyashanti (cuyo nombre significa «paz primordial») desafía a todos los buscadores de paz y de libertad a que consideren seriamente la posibilidad de liberarse en esta vida. Adya empezó a enseñar en 1996, respondiendo a la petición de la maestra zen con la que llevaba estudiando catorce años. Desde entonces, muchos buscadores espirituales han despertado a su verdadera naturaleza en compañía de Adyashanti.

Autor de *La danza del vacío*, *The impact of awakening* y *My secret is silence*, Adyashanti ofrece enseñanzas espontáneas y no duales, comparadas a las de los primeros maestros zen y a las de los sabios del Vedanta Advaita. Sin embargo, Adya dice lo siguiente: «Si filtras mis palabras a través de cualquier tradición o "-ismo", te perderás todo lo que diga. La verdad liberadora no es estática; está viva. No podemos encasillarla en conceptos y no la podemos comprender con la mente. La verdad trasciende cualquier forma de fundamentalismo conceptual. Tú eres lo que está más allá: estás despierto y presente, estás aquí y ahora, ya. Yo simplemente te estoy ayudando a hacerte consciente de ello».

Originario del norte de California, Adyashanti vive con su esposa, Annie, y ofrece sus enseñanzas en varios lugares de la bahía de San Francisco, en forma de satsangs, de intensivos de fin de semana y de retiros de silencio. También se dedica a viajar para compartir sus enseñanzas por otras zonas de Estados Unidos y de Canadá. Para obtener más información visita la página www.adyashanti.org.