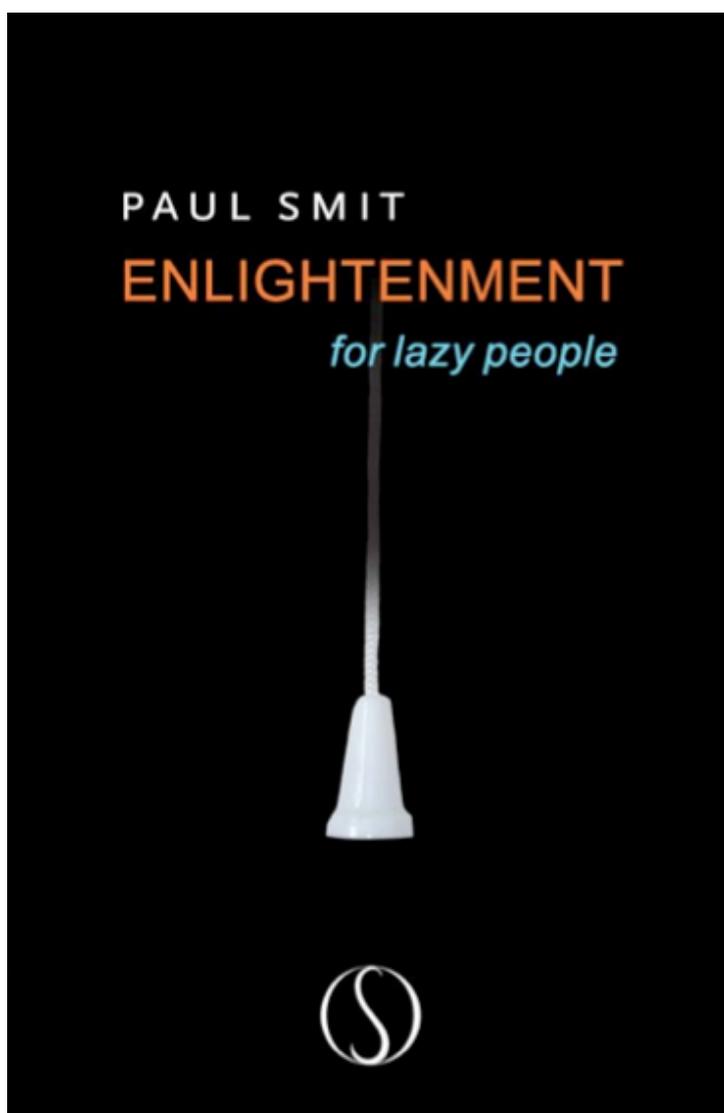


Iluminación para Gente Perezosa

Enlightenment for Lazy People

(Traducido por Tarsila Murguía)

Paul Smit



Paul Smit

2014 Diseño Portada: Erik Thé: www.erikthedesign.com

Edición: Julie Rumbarger

www.paulsmit.nu

www.nondualiteit.nu

Introducción

Durante el otoño de 2009, un hombre llamado Paul Smit se cruzó en mi camino y me dijo que todo en lo que yo había creído no era más que una fachada. Que la Tierra no es plana, sino redonda, era algo que yo ya sabía pero, que no existía ninguna diferencia entre lo que yo veía acerca de mí mismo y el resto del mundo, eso sí que era algo nuevo para mí.

Paul y yo charlamos acerca de la no-dualidad en la estación de radio; acerca de cómo esta visión no-dual podía hacer que la ansiedad, los sentimientos de culpa y la duda eterna desaparecieran. Hablamos acerca de esta filosofía durante más de cien horas. Esto, a la larga, dio lugar a la escritura de un libro en conjunto. A partir de eso, surgió esta refrescante pieza de Paul Smit llamada 'Enlightenment for Lazy People' (Iluminación para Gente Perezosa). Un título perfecto, por supuesto, tomando en cuenta que la iluminación es un fenómeno completamente natural.

Como Paul explicará, en realidad tú no tienes que hacer nada para iluminarte. De hecho, cualquier cosa que intentes hacer para conseguir la iluminación, te mantendrá obsesionado con la idea de que realmente existe algo así como un 'hacedor'. Paul me abrió los ojos y cambió mi vida, la cual es mucho más relajada ahora. Y ya que ser perezoso es algo en lo que sobresalgo, dejaré de escribir.

Disfruta este pequeño libro, que, aunque se le atribuye al autor Paul Smit, en realidad fue escrito por eso que al mismo tiempo hace que no puedas resistirte a leerlo... ¡la consciencia!

Patrick Kicken – DJ de Radio en Veronica

Índice

- (1) La Búsqueda**
- (2) La No-Dualidad**
- (3) El Libre Albedrío**
- (4) ¿Quién Eres?**
- (5) Todo es Consciencia**
- (6) Dualidad**
- (7) Foco Cerrado**
- (8) Ampliar el Foco**
- (9) El Despertar**
- (10) La Iluminación**
- ¿Quién es Paul Smit?**

(1) La Búsqueda

Siendo Felices

Si pudiéramos ofrecerle a la gente de la época de 1800 una visión acerca de la forma en que vivimos hoy en día, probablemente pensarían que somos verdaderamente felices. ¡Tenemos tantas cosas! Tenemos autos con asientos que incluyen calefacción y portavasos, aviones con conexión inalámbrica a Internet y pantallas de video, teléfonos móviles que pueden enviar mensajes, WhatsApp, correos electrónicos, ¡e incluso pueden ser utilizados para hacer llamadas! Vivimos en casas hechas de concreto, con agua caliente, baños, lavadoras de ropa y televisores de pantalla plana con sonido envolvente.

Uno podría pensar que somos inmensamente felices. Sin embargo, a pesar de tener tanto, nunca parece suficiente. Vivimos en una cultura de consumo donde la satisfacción de nuestras necesidades directas nos conducen a una felicidad sólo temporal. Hay un constante vacío que queremos llenar. A veces, incluso podríamos tener éxito a través de ganar respeto, conseguir un ascenso, ganar dinero, comer chocolate, comprar autos o zapatos nuevos. Sin embargo, si lo examinamos muy de cerca, siempre hay una pequeña voz diciendo: ***'Aún así, no es lo suficientemente bueno.'***

La Hora de un Baño de Burbujas

Cuando te sumerges en un baño de burbujas se siente maravillosamente bien. Es ese aumento en la temperatura lo que nos causa la buena sensación. Pero después de haber pasado unos minutos en el baño, uno se aclimata a la temperatura y se vuelve aburrido porque nuestros sentidos se han acostumbrado a ello. El estímulo ha desaparecido, y enseguida comenzamos a buscar uno nuevo. Debido a la manifestación de los estímulos, seguimos buscando la felicidad fuera de nosotros mismos, manteniendo la 'Carrera de las Ratas' en marcha. Incesantemente, nuevos pensamientos llegan a la mente: 'Una vez que tenga una carrera, cuando consiga la relación ideal, una casa grande, las vacaciones perfectas... entonces, seré feliz'. Es un hecho definitivo que tales estímulos externos pueden hacernos temporalmente felices, sin embargo, la euforia no proviene de la compra del auto o de la televisión nueva.

La sensación de liberación o euforia surge porque deja de haber deseo. Por un momento todo está bien y todo es más que suficiente. Entonces, por lo pronto, hemos logrado tener paz interior. Independientemente de cuánto dinero, cosas, poder, respeto o éxito tengamos, nunca es suficiente; todo eso nos da sólo un sentido momentáneo de felicidad. Incluso la gente más rica del planeta continúa escuchando esa misma voz: 'Aún así, no es lo suficientemente bueno.'

La Carrera de las Ratas

Después de nacer, dos personas que se hacen llamar mamá y papá te educan por un tiempo antes de ir a la escuela. Desde ese momento en adelante, aprendes que es esencial perseguir tus metas y obtener buenos resultados. ¡La Carrera de las Ratas ha comenzado! Una vez que terminas la escuela primaria, entras a la secundaria. Después de eso, lo más probable es que estudies algo más.

Una vez que tienes un diploma, aseguras un lugar en un sistema en el que, después de un arduo trabajo, aún tienes que luchar por seguir progresando. Entonces, después de cuarenta años de trabajo duro, ¡finalmente lo logras! Tienes una esposa, dos hijos, un Golden Retriever, un auto arrendado, y si las cosas van lo suficientemente bien, puedes incluso tomar vacaciones dos veces al año. Sin embargo, a pesar de haber logrado todo eso, todavía no logras sentirte diferente a como te sentías antes, porque nuevamente, hay una pequeña voz repitiendo: ***'Aún así, no es lo suficientemente bueno.'***

La Espiritualidad

Piensas, "Tiene que haber algo más. Tiene que haber algo más que esta existencia terrenal. Todas estas cosas son divertidas, pero realmente no me hacen feliz. ¿Sabes qué?, ¡me volveré espiritual! ¡Me desarrollaré yo mismo y exploraré los aspectos espirituales de la vida!

El incienso entra en tu vida y un nuevo mundo se abre a tus pies. Unos se convierten en maestros Reiki, otros en vegetarianos, mientras otros tantos encuentran paz a través de la meditación. Trabajas en ti mismo utilizando esos métodos, y aunque sí se dan momentos de felicidad, todavía sigue esa pequeña voz diciendo: ***'Aún así, no es lo suficientemente bueno.'***

No hay nada de malo en perseguir material o metas espirituales, pero este camino continuará manteniendo la ilusión de que tienes que hacer algo para sentirte bien contigo mismo o con las circunstancias en las que vives, cuando el mismo 'intento' de sentirte bien es realmente lo que está provocando que te sientas mal. ¡Finalmente, a una persona se le ocurre la idea de la 'iluminación'! Surge una idea que se implanta a sí misma en la mente. '¡Si puedo lograr la iluminación, siempre me sentiré bien!' ¿Quién no querría algo así?

Logrando la Iluminación

Si quieres ser un buen jugador de fútbol, tienes que entrenar mucho. Si quieres ser un buen guitarrista, tienes que tomar clases, practicar diligentemente y lograr un buen contrato. En resumen, muchas cosas en la vida requieren esfuerzo de nuestra parte para que podamos lograr algo. Con la 'iluminación', sin embargo, esto funciona de manera diferente.

¡Tú no tienes que 'hacer' nada para iluminarte!

No tienes que aplicar ningún método.

No tienes que aprender ninguna técnica.

No tienes que meditar.

No tienes que comer como vegetariano.

No tienes que ir a la India.

No tienes que adorar a ningún gurú.

No tienes que vestirte en forma especial.

No tienes que tomar ningún curso.

No tienes que pasar a través de un renacimiento.

No tienes que estar pendiente de tu respiración.

No tienes que cambiarte a ti mismo.

No tienes que ser espiritual.

No tienes que limpiar tus chacras.

Ni siquiera tienes que leer libros.

Bueno... excepto este, por supuesto, pero una vez que lo termines, puedes tirarlo a la basura.

(2) La No-Dualidad

La Tierra es Redonda

La comprensión de la no-dualidad es una iluminación para gente perezosa porque uno no tiene que hacer nada para lograrla. Lo único que te impide ser iluminado es el hecho de que tu cerebro está lleno de 'falsas' suposiciones. Esas ideas limitantes te hacen creer cosas que muy probablemente no son ciertas. Este libro examina los conceptos desde un punto de vista no-dualista, lo que podría poner tu mundo de cabeza. Podría ser algo similar al impacto que se vivió cuando se descubrió que la Tierra es redonda. Durante siglos, se creyó que la Tierra tenía la forma de un disco plano. Cualquiera que vagara demasiado cerca

del borde del mundo caería para nunca volver - o al menos eso es lo que se creía. Cuando en el siglo 17, el astrónomo Galileo Galilei dejó en claro que la Tierra era redonda, que giraba alrededor de su eje y que rotaba alrededor del sol, la gente quedó perpleja.

Tal perplejidad puede también ocurrir mientras se lee sobre la no-dualidad. Algunos podrían confundirse, mientras otros podrían enojarse. No obstante, es posible también que esta profunda visión te llegue a tocar ofreciéndote liberación y paz interior.

La No-Dualidad

La no-dualidad, siendo sinónimo de Advaita significa, 'no-dos.' Se refiere a la idea de que todo es uno y que todo está conectado entre sí. Advaita es una antigua sabiduría India que se remonta a los antiguos Upanishads, 800 años antes de Cristo. Las enseñanzas no-duales fueron transmitidas de maestro a alumno durante los siglos. Ramana Maharishi († 1950) y Nisargadatta Maharaj († 1981) son dos maestros que tuvieron numerosos estudiantes occidentales, lo que explica cómo esa filosofía se abrió paso para llegar a nosotros.

La no-dualidad no es una religión. No pasa ningún juicio sobre lo que es correcto e incorrecto, no sabe de reglas, métodos o rituales, y es sólo una referencia a la verdad, por lo tanto, no es la verdad misma. Los filósofos que se ocuparon de la no-dualidad fueron, entre otros: Spinoza, Albert Einstein, William Shakespeare, y Arthur Schopenhauer. Enseñanzas que también incluyen la no-dualidad son el Taoísmo, el Zen, el Dzogchen, y el Sufismo.

Viendo una Película

Echemos un vistazo a la no-dualidad mediante un ejemplo sencillo. Imagina que estás sentado en una sala de cine. Una película se está proyectando en la pantalla. Mientras te relajas, ves cómo las escenas se suceden una a otras. A veces se siente emoción, a veces te ríes, a veces sientes romance, y a veces sientes tristeza. Las emociones fluyen a través tuyo, pero debido a que esto se da sin ninguna resistencia, todo se siente de maravilla. Una película así, te trae paz interior e incluso podrías llegar a sentirte 'iluminado' y libre mientras la ves. A muchos aficionados del cine les encanta pagar por un boleto para disfrutar de una película por una o dos horas. Lo interesante es que incluso sienten agradable la experiencia, por ejemplo, de miedo, cuando están viendo una película de terror. Asimismo, la gente tiende a encontrar en esto una buena manera de expresar tristeza durante una película. 'Lloré como bebé,' dicen, incluso a veces, con una sonrisa en su rostro.

A pesar de que tratamos de evitar la tristeza y el miedo en nuestra vida diaria, ¡podemos disfrutar de ellas abiertamente durante una película! Esto es porque no hay ninguna resistencia hacia esas emociones.

Los Muppets

Imagina, si quieres, que los Muppets Waldorf y Statler están sentados en el balcón de esa sala de cine y no dejan de hacer comentarios acerca de la película que están viendo.

'¡Christ, Brad Pitt jamás debió tomar esa decisión en la escena anterior!'

'¡Cuidado, Brad!'

'¡Sabía que eso iba a pasar, hombre!'

'¡Claro, ahora estás en la cárcel, idiota!'

'¿Y si eso termina mal?'

'¿Y si no se las arregla para escapar?'

'Por cierto, echa un vistazo a su camisa, está demasiado apretada.'

'Sí, exactamente, probablemente se encogió cuando la lavaron.'

'¿Crees que tenga secadora en casa?'

'Ese tipo de camisas deben secarse en un tendedero, funciona mejor.'

'O también pudo haberse comprado una talla más grande.'

'Debió haberse quedado en el Tíbet.'

'Sí, pero esa chica se escapó con su amigo.'

'¿Por qué siempre le pasa eso a él?'

'Debió haber sido más amable desde un principio.'

Debido a todas las tonterías que decían los Muppets, ya no pudiste disfrutar la película. Incluso pudiste haber terminado gritando, '¿¡Podrían por favor callarse!?' '¡Están arruinando toda la película!'

La Vida es una Película

El sencillo mensaje de la no-dualidad es que nuestra vida es también una película. ES posible experimentar paz interior, exactamente como la experimentamos mientras vemos una película. Sin embargo, nosotros, los humanos, tenemos Muppets en nuestra cabeza. Esos Muppets constantemente

hacen comentarios acerca de todo, y el resultado es que seguimos viviendo con todo tipo de preocupaciones, frustraciones, culpa y trágicos escenarios en nuestras cabezas.

Tan pronto como nos damos cuenta de que la vida es una película en la que todo es como debe ser, encontramos paz. Los sentimientos de culpa y frustración con respecto a los acontecimientos que se dieron en nuestra vida desaparecen, junto con toda la ansiedad - pensamientos cargados con lo que pudiera llegar a suceder en el futuro.

"El mundo entero es un escenario, y todos los hombres y mujeres son meros actores."

- William Shakespeare

Todo Es como Es

Cuando estás viendo una película, eres consciente que todo en la película sale como se supone que tiene que salir. Por lo tanto, no hay razón para preocuparte. Cada escena es exactamente como debe ser. Desde el punto de vista de la no-dualidad, nuestra vida también es una película en donde las escenas se suceden unas a otras y no pueden ser de otra manera a como son en este momento. Sé que si estás oyendo esto por vez primera, esta idea puede parecer un poco extraña. Eso es porque nos percibimos a nosotros mismos como individuos que podemos elegir lo que hacemos y lo que no hacemos. Además, la propia forma de vida parece depender de las elecciones que hemos hecho en el pasado. Parece como si así fuera. En cualquier caso, imagina que todo sucede de manera independiente - que tú no tienes que preocuparte de absolutamente nada - que todo lo que haces, y todas las decisiones que tomas, también suceden por sí mismas. Así pues, nunca has hecho nada malo, y puedes dejar atrás todos los sentimientos de culpa, ansiedad, estrés y frustración. ¿No suena maravilloso?

Vivir en el Ahora

Probablemente has escuchado la frase 'vivir en el AHORA' pero, ¿qué significa esto?

Cuando estás sentado en el cine, disfrutando de una película, estás en el 'AHORA'. Con toda tranquilidad ves lo que se está proyectando en la pantalla. Podrías incluso pensar sobre lo que pasó en la última escena y cómo terminará la película, pero todo sin lucha y sin resistencia. Hay aceptación de todo lo que está sucediendo en la pantalla. Esto se debe al hecho de que eres consciente de que se trata de sólo una película, y que todo en la película está siguiendo el guión. ¡Pero los Muppets no viven en el AHORA, para nada! Ellos se preocupan constantemente del pasado y el futuro. Se sienten frustrados porque el pasado se

dio de cierta manera, y también porque están ocupados sacando a colación todas las fatalidades que podrían desplegarse en el futuro. Naturalmente, todo tipo de pensamientos desconcertantes podrían surgir. 'Si tan sólo... Si yo hubiera... ¿Por qué yo... Supongamos que... ¿Qué pasaría si... En el futuro... Pero, ¿qué hay de...'

Siempre es 'AHORA'

Mucha gente no disfruta el momento presente, su energía se concentra en la frustración y la culpa sobre incidencias pasadas y en la ansiedad cuando se preguntan qué pasará o podría pasar en el futuro. Lo único que no se puede negar es que siempre es 'AHORA.' Incluso si estás recordando viejos tiempos o pensando acerca del futuro, lo estás haciendo en el 'AHORA.'

¡El pasado y el futuro no existen en otra parte más que en nuestros pensamientos! Incluso el 'AHORA' sólo puede tener lugar en nuestra imaginación.

“¡Sólo hay este momento!”

- Bill Hicks

Absortos en Algo

La iluminación no es una experiencia mística o sobrenatural que nos hace sentir como si pasáramos una semana con LSD. La iluminación es natural. Es en los momentos de paz interior cuando ocurre, cuando los Muppets en nuestras cabezas están tranquilos. Estos son momentos en los que nos vemos absortos en una actividad como cuando nos cautiva un libro, una buena conversación, una película, cuando hacemos el amor, o cuando practicamos algún deporte. Éstos son momentos en los que estamos activos y al mismo tiempo experimentamos una paz interna. También experimentamos esto cuando reímos, bailamos o cantamos. Los Muppets en nuestra cabeza, o nuestra mente preocupada se apaga y 'fluimos', estamos en el 'AHORA'. Estamos completamente absortos en una actividad y no hay pensamientos que nos generen un sentimiento de frustración, ansiedad o estrés.

El Castillo de Arena

Un niño es capaz de realmente entrar en un castillo de arena. Un niño puede ocuparse por horas, excavando, construyendo torres y figuras. Después, todo se viene abajo, poco a poco, hasta que no queda nada. El niño está profundamente feliz y disfruta cada momento porque está libre de pensamientos preocupantes. Cuando nosotros, ya de adultos, nos tumbamos en la playa, los Muppets en nuestras cabezas se la pasan charlando constantemente:

‘Ayer el clima estaba mejor, hubiéramos venido ayer a la playa.’

‘Tengo que volver a llamar a este cliente tan molesto la semana que entra. ¡Es insoportable!’

‘¡Dios mío, mira a esa mujer de allí, nadie se pone un bikini como ése!’

‘¿Pediré unas papas fritas más tarde?’

‘Mejor no, tengo que rebajar algunos kilitos.’

‘Pero una porción pequeña estaría bien...’

‘Simplemente no les pongo mayonesa.’

‘¿No debería estar prohibida la entrada a perros aquí?’

Mientras el niño disfruta de su tarde, nuestra alegría se ve empañada gracias a todos los pensamientos, ansiedades, juicios, irritaciones, culpas; y a nuestra necesidad de tener el control.

¡Fuera Muppets!

¿Por qué nosotros, como adultos, tenemos Muppets dentro de nuestra cabeza? La preocupación surge porque creemos que podemos controlar nuestra vida. Creemos que podemos elegir lo que queremos, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Es la idea de que tenemos libre albedrío la que nos hace sentir pánico y ansiedad en nuestra vida. ‘¿Qué pasará si tomamos las decisiones equivocadas y si hubiéramos hecho las cosas en forma diferente en el pasado?’ En pocas palabras, la idea del libre albedrío viene acompañada de una gran cantidad de estrés, frustración, culpa y miedo irracional.

¿Acaso realmente tenemos libre albedrío? ¿Y cómo podemos deshacernos de esos Muppets en el interior de nuestras cabezas? Recuerda, este libro es para gente perezosa y antes dije que no tendrías que hacer nada. Por lo tanto, repito: no tienes que hacer nada para liberarte del estrés, la frustración, la culpa y la ansiedad. Por otra parte, no hay nada de malo con esas emociones. Lo único que se discute en este libro es un solo *aspecto profundo* - *el hecho de que la vida te controla a ti y no tú a ella*.

(3) Libre Albedrío

Al igual que una película en el cine, la película que llamamos 'Nuestra Vida' también resulta exactamente como debe ser. Cada escena y cada acontecimiento no podría, por lo tanto, haber salido en forma diferente. Puede sonar un poco

increíble, porque para nosotros los humanos, todo parece indicar que sí tenemos libre albedrío. Parece que podemos elegir lo que hacemos y pensamos. En este preciso momento, podrías elegir continuar leyendo el libro o dejar de leerlo. Aunque parezca que tú estás tomando la decisión en este momento, la decisión no está siendo tomada por 'ti.' La elección se origina dentro de ti. Investigaciones llevadas a cabo por neurocientíficos comprueban que nosotros no creamos ningún pensamiento, sino que se originan desde dentro. ¡No elegimos lo que pensamos!

La investigación más famosa, hasta este momento, es la del neurocientífico Benjamin Libet. Los sujetos que participaron en la prueba tenían que oprimir un botón en el momento en que tomaran su decisión. Observando en un monitor, Benjamin Libet podía determinar con una anticipación de 200 a 500 milisegundos cuándo los sujetos apretarían el botón. En resumen, hay una actividad inconsciente en el cerebro primero, y después una acción. Al observar la actividad inconsciente del cerebro, los neurocientíficos saben cuando el sujeto oprimirá el botón incluso antes de que lo presione. Así, antes de que haya consciencia de oprimir el botón, el cerebro inconsciente ya ha tomado la decisión de presionarlo. Las últimas investigaciones muestran que se puede predecir cuando alguien va a apretar el botón con seis a diez segundos de anticipación. En la mayoría de los casos, también se puede anticipar si el sujeto oprimirá el botón derecho o izquierdo. Pensamientos, sentimientos y acciones se originan automática e inconscientemente y después de eso, otra parte del cerebro activa e inventa una historia acerca de la actividad anterior. Llamamos a esto 'sistema predeterminado' del cerebro. Constantemente crea la ilusión de que tú estás llevando a cabo todas las acciones y todas las historias acerca de por qué hacemos lo que hacemos. Nuestra consciencia entra en juego demasiado tarde, y nos hacemos conscientes de una elección, un sentimiento o un pensamiento una vez que el cerebro inconsciente ya lo ha hecho. Nuestra consciencia no es, por lo tanto, más que un periodista mal informado.

“Un ser dotado de gran perspicacia y una inteligencia más perfecta, reiría al observar al hombre y sus hechos, y la ilusión de que está actuando de acuerdo a su propia voluntad.”

- Albert Einstein

¿No Tengo Control Sobre Mí Mismo?

¿No es extraña la idea de que no tengamos libre albedrío? En este momento, parece como si uno pudiera elegir hacer lo que quiere. Sin embargo, nuestro cerebro nos guía para llevar a cabo ciertas acciones, tomar decisiones, parpadear, sacar algo de la nevera, y hablar.

La idea del libre albedrío es probablemente aún más extraña que la idea de no tener voluntad libre. Piensa. ¿Acaso tú eliges inhalar y exhalar? ¿Acaso decides hacer fluir la sangre a través de tus venas y hacer que tu sistema digestivo

funcione? ¿Eliges cuándo tener hambre y sed y cuándo tienes que ir al baño? ¿Eliges enfermarte? ¿Eliges tener sueño y decides cuándo dormirte? ¿Eliges sanar tus heridas y hacer que tu cabello crezca? Todo esto sucede automáticamente. ¿Decides cómo sentirte? Si pudiéramos hacer eso, ¡todos seríamos realmente felices! Si ese fuera el caso, también podríamos elegir no estar de mal humor otra vez, no sentirnos deprimidos nuevamente, comer sanamente todo el tiempo, hacer ejercicio a diario, beber menos, dormir más y nunca volver a juzgar.

Genéticamente Programados

¿Eliges tu composición genética? ¿Tu apariencia, tu estatura, tus talentos y limitaciones, el sonido de tu voz, y tus rasgos de carácter? Una gran parte de esto está determinado genéticamente. ¿Elegiste nacer en este país, en esta cultura, con estos padres, en esta familia y en este vecindario? Todos estos elementos han tenido una gran influencia en tu actual forma de pensar, actuar y ver el mundo. Además de eso, tu medio ambiente, tu educación, tus experiencias y tu programación genética te han convertido en lo que eres hoy. Por otra parte, el 99.999995% de todo lo que hacemos está teniendo lugar a nivel subconsciente. Tú sólo estás un 0.000005% consciente de lo que está sucediendo realmente. En otras palabras, si es que hay tal cosa como 'libre albedrío' en nuestros cerebros, sería mínimo, porque nuestro comportamiento está predominantemente determinado por elementos sobre los cuales no tenemos control alguno.

Elementos tales como la cultura, el medio ambiente, la condición social, los medios de comunicación, tus colegas, tu pareja, tu familia y amigos, tu rol dentro del trabajo, y las neuronas espejo, también tienen una influencia en la forma como te comportas. Encima de todo eso están las estaciones del año, el clima, la comida que consumimos y la crisis económica, que también tienen la capacidad de afectar nuestro comportamiento.

El Chofer de Tu Cuerpo

Parece que tú eres tu propio chofer, como si tu cuerpo fuera un auto y tú estuvieras sentado frente al volante. Sin embargo, no es fácil controlar al cuerpo debido a sus limitaciones. A veces cae enfermo, a veces se cansa, y a veces se excita. El cuerpo también necesita ir al baño, necesita comida y necesita beber agua todos los días. El cuerpo también tiene un cierto aspecto que hay que tomar en cuenta. Si el cuerpo es demasiado pesado, puede que intentes bajar de peso; si eres hermoso, podrían volverte loco tantas miradas y tanta atención, y si el cuerpo es pequeño, es posible que quieras dar tu mejor esfuerzo para mantenerte al margen de cualquier discusión con gente más grande.

¡No es fácil manejar esta cosa! Y no importa lo mucho que te esfuerces por llevar el auto hacia cierta dirección, casi nunca hace lo que tú quieres. Es lo mismo que pasa con los autos que hay en los parques de diversiones; hay un volante que

puedes hacer girar, pero el auto continuará en automático sobre el camino que tiene predeterminado.

¡La idea de que tú estás manejando el auto es una ilusión!

Neurociencia

Los neurocientíficos han descubierto que nuestras declaraciones e ideas acerca de por qué hacemos algo son sólo pensamientos que surgen después de que la acción se ha producido, de que las palabras se han pronunciado, o de que la decisión ha sido tomada. ¡Nuestro cerebro nos está jugando una mala pasada! En primer lugar, se da una actividad inconsciente del cerebro, después una acción, y una fracción de segundo más tarde, surge un nuevo pensamiento que inventa una historia en torno a la acción que ha tenido lugar.

En el sueño profundo, la auto-consciencia se apaga, entonces 'tú' no estás allí para controlar nada. Duermes por horas mientras tu cuerpo funciona automáticamente. Se mueve, respira, la digestión continúa, y las células se reemplazan. Todo esto sucede sin que 'tú' dirijas el volante y sin que controles nada. Cuando despiertas, la auto-consciencia vuelve instantáneamente, la idea de que estás en algún lugar dentro del cuerpo dirigiendo el volante es creada.

“Nuestras conscientes proyecciones mentales, son sólo pensamientos posteriores. Esto nos da la ilusión de poder y control.”

- Irvin D. Yalom

El Sol Gira Alrededor de la Tierra

A muchas personas les resulta difícil aceptar que todo va como debe ir y que el libre albedrío es sólo producto de nuestra imaginación. Nuestro cerebro nos engaña y nos da la impresión de tener libre albedrío mientras que nosotros simplemente estamos siendo dirigidos por éste.

Entonces, lo que experimentas no es como realmente es.

He aquí una simple comparación del filósofo Schopenhauer:

“Imagine que yo le pregunto a usted, '¿El sol gira alrededor de la Tierra?' Usted se levanta por la mañana, sale a caminar, y observa la salida del sol. Durante el día, usted ve que el sol gira alrededor de la tierra. Por lo tanto, la respuesta a esta pregunta es clara y simple - ¡el sol gira alrededor de la Tierra! Pero si nos alejamos y miramos el universo entero, de repente se vuelve claro que la realidad es completamente diferente. El sol no está girando alrededor de la Tierra - más bien, la Tierra rota sobre su propio eje y gira alrededor del sol. En pocas palabras, lo que usted ve no es siempre la realidad. Si vemos desde otro

punto de vista, nos damos cuenta que la realidad es en verdad muy diferente de lo que creemos que es.”

Santa Claus No Existe

Cada año, un niño espera con entusiasmo la llegada de Santa Claus. El niño recibe regalos nuevos del buen viejo Santa, y sus manos están llenas de dulces. El niño ve a Santa Claus con sus propios ojos y está plenamente convencido de que realmente existe. Por lo tanto, supone que las historias que le contaron sus padres son realmente verdaderas. El pequeño cree que Santa Claus monta un trineo tirado por renos para poder repartir los regalos en la noche. Antes de irse a dormir, canta canciones para Santa Claus con la esperanza de ser escuchado. Cuando el niño despierta temprano en la mañana, corre escaleras abajo para ver lo que Santa ha puesto en su media. Después de años de creer en esa historia, llega un momento en que los padres tienen que decirle que Santa Claus realmente no existe. ¡Todo lo que el niño creyó durante esos años resultó ser una ilusión! El niño se siente desconsolado por las tantas preguntas que comienzan a surgir en ese momento. 'Entonces ¿quién trajo los regalos?' '¿Dónde están todos los dibujos que hice para Santa Claus?' '¿Quién se vestía como Santa Claus?' '¿Quién llenaba mi media?' ¡Confusión por todos lados!

El Libre Albedrío No Existe

Es comprensible que surja confusión cuando se nos dice que el libre albedrío es una ilusión. Tienes treinta, cuarenta, cincuenta, tal vez incluso sesenta años y siempre creciste con la idea del libre albedrío - cuando de repente, te dicen lo contrario. Como cuando el niño descubre que Santa Claus era una ilusión, es muy probable que surjan muchas preguntas y reacciones en torno a esta revelación. 'Si no tengo libre albedrío, entonces puedo pasar mi día en el sofá sin hacer nada.' 'Si no tengo libre albedrío, entonces debería robar el bolso de mi abuela, comer en restaurantes de cinco estrellas e irme sin pagar.'

La respuesta es simple. Si tú tuvieras libre albedrío, podrías elegir hacer todas esas cosas. ¿Tu cabeza sigue dando vueltas? Puede resultar confuso, pero aún así, ¡no hay nada que tengas que hacer! Bueno... excepto leer y pensar un poco. Lo siento, me acabo de dar cuenta que acabo de hacer que hagas algo. Pero al menos no tienes que pararte para hacerlo.

Sigamos adelante.

Echando un vistazo a la pregunta, '¿Tengo libre albedrío?' podríamos investigar el cerebro para averiguar de 'dónde' viene ese libre albedrío. Echemos un vistazo a quién es ese 'YO' que puede tener libre albedrío.

Digamos que tu respuesta es simplemente, 'yo tengo libre albedrío'.

¿Quién es ese 'yo' que tiene libre albedrío?

(4) ¿Quién eres tú?

Ramana Maharshi solía hacer una simple pregunta a sus visitantes: '¿Quién eres tú?'

Vino Martin a visitarme recientemente y le hice la misma pregunta:

P: ¿Quién eres tú?

R: Yo soy Martin.

P: No, no pregunté cuál era tu nombre, te estoy preguntando quién eres.

R: Soy un director.

P: No, no pregunté cuál era tu trabajo o tu rango, estoy preguntándote quién eres.

R: Soy el dueño de la compañía.

P: No, no pregunté qué tienes; estoy preguntándote quién eres.

R: Yo soy un hombre.

P: No, no pregunté cuál es tu género, estoy preguntándote quién eres.

R: ¡Soy millonario!

P: No, no pregunté cuánto dinero tienes; estoy preguntándote quién eres.

R: ¡Soy un ser humano!

P: Ah, ¿y qué parte de ese 'ser humano' eres?

R: ¿Qué parte? Bueno... este es mi cuerpo.

P: Dijiste: 'Éste es mi cuerpo'. No dijiste: 'Yo soy este cuerpo.' Extraño ¿no? Tampoco dijiste: 'Yo soy mi corazón.' Dijiste: 'Éste es mi corazón.' No dijiste: 'Soy mi cabello,' sino, 'Éste es mi cabello.' Pero, si éste es tu cuerpo, ¿en dónde está el 'yo' que posee el cuerpo? Si tú eres el chofer de tu cuerpo, entonces, ¿dónde estás tú? ¿dónde está el conductor?

R: Uhm... Realmente no lo sé.

P: Veamos, ¿de acuerdo? Si te quitamos los brazos, seguirías siendo Martin?

R: Sí, por supuesto.

P: ¿Y si te quitáramos las piernas, dejando sólo un cuerpo con una cabeza, seguirías siendo Martin?

R: Sí.

P: Y si reemplazáramos tus órganos como el corazón, los riñones y los pulmones con órganos artificiales, ¿seguirías siendo Martin?

R: Sí.

P: Pero entonces, ¿quién eres?

R: Bueno, yo soy mis sentidos... creo.

P: Si estás ciego y sordo, y no puedes oler, saborear y sentir, ¿seguirías siendo Martin?

R: Sí, seguiría estando allí.

P: Pero, ¿quién o qué es ese 'YO' que sigue estando allí? ¿Qué pieza tendríamos que remover antes de que 'tú' dejes de existir?

R: ¡Mi cabeza, creo!

P: ¿Qué pasaría si te despiertas en la mañana, miras al espejo y de pronto te das cuenta que tienes mi cuerpo. ¿Serías yo o seguirías siendo Martin?

R: Seguiría siendo Martin.

P: Entonces, ¿Tú eres tu cuerpo?

R: No.

P: De acuerdo, entonces, ¿quién o qué eres?

R: Creo que soy mi cerebro.

P: Entonces, ¿tú eres tu cerebro?

R: Sí, creo.

P: A veces hay partes del cerebro que tienen que ser removidas durante una cirugía. Entonces, ¿qué parte de los 1300 gramos del cerebro eres tú? ¿Dónde está oculto tu 'YO'?

R: Probablemente haya una parte en mi cerebro donde se esconde el 'yo'.

P: A lo que se reduce todo esto es a que el pensamiento-'yo' se origina en el cerebro. Estos pensamientos-'yo' se aseguran de que te experimentes a ti mismo

como un individuo. Cuando estás en sueño profundo, esos pensamientos no surgen, por lo tanto, no hay ninguna idea de que el 'yo' esté allí o que el 'yo' necesite hacer algo. ¡Y aún así, el funcionamiento de tu cuerpo simplemente continúa!

R: Ahora ya no entiendo nada.

P: Tu concepto de 'yo', o la idea de que tú controlas tu cuerpo, es un pensamiento. Durante tu sueño más profundo, esos pensamientos no surgen - pero cuando despiertas, la auto-consciencia se pone en marcha y los pensamientos de ser un 'yo' vuelven a surgir. ¡El cerebro nos engaña todo el tiempo!

El Ego

La idea de que eres un ser humano separado no es más que un pensamiento. Es la auto-consciencia en nuestros cerebros la que constantemente nos da la impresión de que somos individuos con libre albedrío y que tenemos el poder de pilotear el cerebro.

“Un ser humano es parte de una totalidad a la que llamamos universo - una parte limitada en el tiempo y el espacio. Él se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto; una especie de ilusión óptica de su consciencia.”

- Albert Einstein

La sensación de ser un 'yo' sucede porque tenemos auto-consciencia. El término que se utiliza para llamar a esa auto-consciencia es el 'ego'. En sánscrito, llamamos al ego 'Ahamkara,' traducido literalmente como 'el hacedor del yo'. El ego es el hacedor-del-yo.

Cuando surge un pensamiento, el ego crea la idea, 'yo pienso.' Cuando surge un sentimiento, el ego crea la idea de , 'yo siento.' Cuando se hace una elección, el ego crea la idea, 'yo elijo.' Tú respiras continuamente, entonces el ego crea la idea, 'yo estoy respirando'.

La sangre circula por las venas todo el día, pero el ego piensa, 'MI sangre circula a través de MI cuerpo.' El ego funciona para asegurarse de que nos veamos a nosotros mismos como individuos.

El Bebé y la Madre Son Uno

Debido a que la auto-consciencia de un bebé recién nacido aún no se desarrolla, el bebé se ve a sí mismo como uno con la madre. El bebé experimenta la sensación de separación por primera vez entre el segundo y el quinto mes de vida. Se hace consciente de la demás gente pero aún no es consciente de sí

mismo. La auto-consciencia comienza cuando el niño tiene alrededor de dieciocho meses. Esta es la primera vez que el niño puede reconocerse a sí mismo en el espejo. En este momento es cuando también se empieza a desarrollar la memoria a largo plazo. Así, por un año y medio, el niño funciona sin auto-consciencia. Cuando el bebé llora y la madre se acerca, el bebé se pone feliz. Cuando el bebé llora y la madre no se acerca, el bebé se pone triste. ¡Fin de la historia! Después de un año y medio, el mecanismo del ego comenzará a interferir. Cuando el bebé llora y la madre se está acercando, el bebé se pondrá feliz. Cuando el bebé llora y la madre no llega, el bebé estará triste. Pero después, el pensamiento de que las cosas deberían ser de otra manera surgirá.

Los primeros Muppets en nuestras cabezas surgen, y desde ese momento, las preocupaciones comienzan: 'Es culpa de mi mamá,' 'no soy lo suficientemente bueno,' 'si tan sólo las cosas fueran de otra manera,' '¿qué tal si esto vuelve a suceder mañana?,' El niño adopta la idea de que él tiene elección, surge una necesidad por controlar, así como la idea de que las cosas podrían haber sido de otra manera. La 'red por defecto' en nuestro cerebro es la parte de donde provienen todas las 'historias del bla, bla, bla'. Esta parte comienza a operar a toda velocidad a partir de los nueve años, aproximadamente.

Tu Auto-Imagen

El mecanismo del ego crea constantemente 'pensamientos-yo', que hacen que nos identifiquemos con muchas cosas. Nos identificamos con nuestro nombre, nuestra función, nuestra voz, nuestras preferencias, nuestro cuerpo, nuestro peso, nuestros éxitos y fracasos, con nuestra cuenta bancaria, nuestros pensamientos, sentimientos, nuestro auto, nuestra casa, nuestros hijos, nuestra apariencia y con la ropa que usamos. Todos esos elementos forman nuestra auto-imagen, ¡lo cual está bien! Sin embargo, hay una constante necesidad de mantener esa auto-imagen. Cuando alguien dice algo malo acerca de ti, o te critica, entonces tu auto-imagen se vuelve automáticamente inestable. Inmediatamente te pones a la defensiva o comienzas a ponerte agresivo, o buscas apoyo y confirmación de los demás para no caer en el papel de víctima.

Te ves en el espejo, ves tu reflejo y piensas, 'Ese soy yo.' Cuando lo que ves es considerado como hermoso, piensas, 'Mírenme, soy muy atractivo,' y te harás un cumplido - como si 'tú' tuvieras algo que ver con el hecho de ser hermoso. Y si ves algo que no consideras hermoso, puede afectar tu auto-estima y hacer que busques la confirmación de los demás.

No Soy lo Suficientemente Bueno

Muchas personas viven con la idea, 'no soy lo suficientemente bueno' por lo tanto, van por ahí pensando estrategias que les permitan probar al mundo, y a sí mismos, que están bien. Uno se puede volver dominante y agresivo y practicar conductas conflictivas con el fin de probar que se es lo suficientemente bueno.

También hay personas que piensan, 'no soy lo suficientemente bueno,' y muestran conductas complacientes y sumisas con la idea que dice: 'si soy lo suficientemente bueno para alguien más, entonces seré 'lo suficientemente bueno.' Esas personas tienden a ponerse en segundo lugar y se encargan de hacer que todo sea cómodo para los demás, con la esperanza de obtener algún tipo de confirmación. No hay nada de malo en eso, por supuesto, eso simplemente nace de la idea de que uno es un individuo con libre albedrío que tiene que lograr ser 'lo suficientemente bueno.'

Tú siempre eres la perfecta expresión de energía, aunque tu ex-suegra no esté de acuerdo con eso.

Sentimiento de Unidad

Todos somos una energía.

Dicho esto, el universo parece estar constituido por miles de millones de diferentes formas de vida. Pretendemos que existe la diversidad. Dado que es nuestra naturaleza desear la unidad, nos sentimos felices cuando experimentamos ese sentimiento.

Cuando uno se enamora, siente un fuerte sentido de unidad, como las conexiones que se comparten con ciertos miembros de la familia y amigos. También se puede sentir esta conexión durante un concierto, o a través de la unidad dentro de un equipo de fútbol. Tan pronto como nos conectamos, hay un efecto sinérgico que nos hace sentir felices. A través del sentimiento de unidad, la idea de ser un individuo se disuelve un poco. En donde hay unidad, hay más espontaneidad, más creatividad, más pasión, más paz interior y más humor.

La Necesidad de Control

Debido a que creemos tener libre albedrío, la necesidad de controlar la vida surge de manera natural. Los Muppets en tu cabeza están ocupados todo el día, preocupándose por todo. Esos Muppets salen con toda clase de escenarios pesimistas y sienten miedo de que las cosas salgan mal; como resultado se obtiene sentimientos de frustración, culpa, remordimiento, ira, miedos irracionales y estrés. En una palabra: sufrimiento. Tratamos de tomar nuestras vidas en nuestras propias manos; hacemos planes con buenas intenciones, y entramos en pánico cuando las cosas se salen de su curso.

Echando una mirada honesta a digamos, diez años atrás, ¿pudiste haber predicho que tu vida sería como es ahora? Del mismo modo, ¿cómo será dentro de diez años? Simplemente no podrías decirlo. Por la mañana te levantas con todo tipo de planes. Cuando revisas tu día antes de irte a dormir, ¿cuántos planes salieron tal y como lo planeaste? Cada día es una sorpresa; nunca sabes lo que podría suceder. Hay demasiadas variables que influyen en lo que el día trae, probando que el control es una ilusión.

*“La vida es lo que te sucede, cuando estás ocupado haciendo otros planes.”
- John Lennon*

¿Deshacernos del Ego?

Mucha gente ha llegado a la conclusión de que el ego tiene la capacidad de causar un gran alboroto y por eso piensan que tienen que deshacerse de él. ¡Eso no es posible! Si ya no tuvieras ego, no te volverías a ver a ti mismo como un individuo. Esto podría resultar bastante complicado. Durante tu sueño más profundo, la máquina del ego, o la auto-consciencia, se apaga. Esos son los momentos en los que el concepto 'yo' deja de existir. Cuando despiertas, la auto-consciencia también despierta y genera ideas como '¡dormí muy bien anoche!', como si hubiera un 'yo' que pudiera hacer algo acerca de eso mientras 'tú' estabas durmiendo. No es que tengas que deshacerte del ego, de lo que se trata es que comprendas que no eres tu ego. Gracias al ego, nos experimentamos como individuos que tienen libre albedrío para tomar decisiones, lo que está bien, pero comprender que tú TIENES un ego, en lugar de SER el ego, puede ser un gran alivio.

(5) Todo es Consciencia

No-dualidad significa no-dos. La No-dualidad se refiere a la idea de que todo es una sola consciencia. Si quieres, también puedes llamarla: una energía, un campo unificado, unidad, un Dios, un Brahmán, un Tao.

La consciencia crea el universo en forma de un patio de juegos, por lo que puede experimentarse a sí misma en todas las facetas.

Los cuatro elementos que constituyen este patio de juegos es: materia, plantas, animales y gente.

Una piedra es energía, al igual que una planta, la diferencia es que la planta tiene un metabolismo. Un animal puede moverse y mostrar emociones, y también tiene ciertos instintos. Nosotros, como personas, tenemos un intelecto mayor y un sentido de auto-consciencia más desarrollado.

Si te preguntara: '¿Quién permite que el agua fluya?', probablemente me mirarías de una manera extraña y dirías que el agua simplemente fluye, simplemente sucede. El agua es energía que se mueve. ¿Quién o qué permite que los árboles y plantas crezcan? Esto también simplemente sucede. Se trata simplemente de energía jugando. ¿Qué hay de los animales, qué hace que los animales se muevan? Un animal sigue ciertos patrones de comportamiento sin pensar activamente en ello. En la mañana, un león no piensa acerca de lo que van a comer en la noche. ¿Crees que ellos se preguntan si van a cenar un ciervo o una cebra? No - todas las acciones del león se ejecutan puramente por instinto, sin pensamientos. ¿Tiene el león alguna opción acerca de lo que debe hacer, o su

elección ocurre porque el león está programado genéticamente y condicionado de una manera determinada? Un león es una forma más compleja de energía que, por ejemplo, un árbol, pero al igual que el agua y los árboles, el león es una energía jugando.

Todo el universo es energía jugando, con miles de millones de sistemas solares, planetas, plantas y animales. Después, hay piezas de energía que llamamos 'seres humanos.' En el universo entero, ascendemos a un mísero 0.000000000001% de su energía total. En otras palabras, el 99.999999999999% del universo está controlado por energía... ¿a excepción de los seres humanos? ¿No te parece un poco extraño? Nosotros, como gente, también somos energía jugando, y somos impulsados por esa energía. La única diferencia es que debido a los pensamientos-yo que tenemos, parece que podemos controlarnos a nosotros mismos. Al mismo tiempo, la energía que hace que el sol brille, el universo se expanda, y que las plantas crezcan, es la misma energía que te hace leer, hablar, sentir, pensar y actuar.

La Vida es un Sueño

Fue escrito, 800 años antes de Cristo en los Upanishads, que la vida es un sueño. Con el tiempo, se ha comprobado científicamente que todo el universo es un holograma gigante, y que la realidad que percibimos es creada por nuestras mentes. Esta 'realidad' no es más que producto de nuestra imaginación.

A través de nuestros sentidos y pensamientos, se crea una determinada realidad que verdaderamente no existe - sólo parece real para nosotros. Si accidentalmente te pegas en la cabeza con el armario de la cocina, podrías romper el armario a causa de tu enojo y frotarte la cabeza porque te duele, pero incluso eso es una ilusión ¡porque el armario de la cocina no existe en absoluto! Ese armario está integrado por moléculas, y las moléculas se construyen, a su vez, de átomos. El átomo tiene un núcleo alrededor del cual giran los electrones. El núcleo tiene un diámetro de 1 femtómetro, o una milmillonésima parte de un metro. Este núcleo es, por mucho, la parte más grande del átomo, mientras que los electrones son mil veces más pequeños. Si el núcleo fuera del tamaño de una canica, entonces, el átomo sería del tamaño de un estadio de fútbol. Lo que llamamos el 'armario de la cocina', por lo tanto, estaría vacío. Resulta un poco raro que duela cuando te pegas contra éste.

¿Existe la Luna?

Incluso el núcleo de un átomo no puede ser llamado materia. La física cuántica ha descubierto que los bloques de construcción del núcleo se comportan de una manera fenoménica. En 1927, Werner Heisenberg llamó a esto, 'El principio de la inseguridad.' Los bloques de construcción pueden a veces comportarse como partículas, a veces como ondas, y a veces como ambas al mismo tiempo. Estas partes subatómicas no son objetos sólidos, sino paquetes de energía que vibran, y no pueden ser entendidas como partículas sueltas.

¡Las teorías científicas se han convertido en algo aún más extraordinario! A través del estudio de la física cuántica, se ha descubierto que las partículas cuánticas de los átomos toman una forma sólida cuando está presente un observador. La atención de un humano congelaría dicha partícula. La teoría demuestra que si uno no ve algo, eso, en realidad, no existe. El mismo Einstein dijo que no estaba seguro de que la luna existiera realmente si él no la miraba.

La vida, o el mundo, hablando comparativamente, es muy similar a un juego de computadora; el mundo en el que te mueves de acá para allá como una marioneta digital realmente no existe, pero sólo aparece en la pantalla si te encuentras actualmente en ese nivel del juego.

La Muerte

No sólo la materia es imaginaria, el tiempo y el espacio también se desprenden de nuestra imaginación. Einstein dijo que el espacio y el tiempo no son circunstancias en las que vivimos, sino la forma como percibimos las cosas. El tiempo y el espacio, al igual que nuestra individualidad, sólo existen en nuestros pensamientos. La vida es un sueño; lo que pasa es que hemos sido programados de tal forma que la vida nos parece real.

Esta realidad es sólo una ilusión, pero de acuerdo con Einstein, es muy persistente. Tan pronto como te das cuenta que eres consciencia y que todo el universo es un sueño, el miedo a la muerte también se desvanece. Debido a que eres inmortal, ¡no puedes realmente morir!

Lo que realmente eres es la unidad, la eternidad, el infinito y el amor. Todo es uno. Aquí en la tierra, nosotros, como consciencia, pretendemos que hay individuos que nacen y mueren después de un tiempo. Dentro del sueño, hay apariencias que, después de un tiempo, desaparecen del escenario.

Somos olas en el océano, que crecen y desaparecen una y otra vez, y el agua de la que estamos hechos jamás desaparece.

La energía no puede desaparecer, sólo puede cambiar su forma.

Un Viaje Todo Incluido

Tan pronto como te das cuenta que todo es una sola consciencia, y que todo está impulsado por esa consciencia-una, la vida se volverá más fácil. Te darás cuenta que la vida es un viaje todo incluido. Como humano, eres un actor en una película en donde automáticamente sigues el guión. Siempre representas tu papel estupendamente, y cada escena ocurre exactamente como debe ocurrir. Por lo tanto, nunca has hecho nada malo a los ojos del director.

Tan pronto como comprendas que todo es como debe ser, la película simplemente continuará. Ya no serás, entonces, molesto por los Muppets en tu cabeza que se quejan de todo y que piensan que las cosas deberían ser de otra manera. La película podría aún tener ciertos contratiempos, o cosas que no te gusten, pero cuando ves que todo sale como debe salir, nada estará mal. Seguirán habiendo emociones, sin embargo, será como ver una película, y no pondrás resistencia. Sentimientos, pensamientos, y emociones surgen y se desvanecen, como olas del océano.

Emociones

No hay nada de malo con tener emociones. Experimentar emociones puede ser agradable siempre y cuando no te resistas. Algunas personas pueden realmente disfrutar llorar mientras ven una película. En ese momento, tus emociones serán expresadas sin resistencia, sin que quieras deshacerte de ellas o reprimirlas. Si experimentamos algo gracioso, nos reímos y expresamos nuestra emoción sin resistencia. Mientras nos divertimos, no pensamos, 'Oh, Dios, ya he sido feliz por una hora, ¿cuánto durará?' '¿Cómo puedo deshacerme de esto?' Pero cuando experimentamos una experiencia dolorosa, de pronto hacemos un problema de ello. Cuando experimentamos algo que nos duele, o algo que nos afecta, los Muppets salen con nuevos pensamientos: 'Si lloro ahora, quizás los demás piensen que soy débil.' 'Tengo que ser fuerte.' 'No quiero experimentar esto; simplemente negaré que esto está pasando.' Cuando reprimimos nuestras emociones, tratamos de mantener todo bajo control, debido a nuestro miedo de sentir dolor. No nos atrevemos a mostrar nuestra vulnerabilidad, por temor a que esto genere un efecto negativo en nuestra autoestima e imagen.

(6) La Dualidad

Todo ser humano quiere sentirse bien todo el tiempo. Casi nadie espera tener contratiempos, enfermedades, discusiones, atascos, pinchazos en los neumáticos ni computadoras que se descompongan, pero esas cosas pasan. Puesto que el ego nos insta a controlar la vida, siempre estamos ocupados buscando placer y evitando el dolor. Es esta carrera de ratas la que aparente nos trae tanta miseria. Cuando experimentamos contratiempos, el pánico surge y cuando hay prosperidad, la codicia entra en juego y el deseo por más crece.

La liberación no está en huir de los contratiempos o alcanzar la prosperidad, sino en abrazar a ambos. Uno no puede existir sin el otro. Todo tiene su yin y yang. Flujo y reflujo, inhalar y exhalar, día y noche, éxito y fracaso, ganar y perder, altas y bajas, dolor y placer. Todos estos elementos están innegablemente conectados unos con otros.

La dualidad es necesaria porque no es posible comprender si algo está caliente cuando no hemos entendido el concepto de frío.

Aventuras Emocionantes

Imagina una película en la que no existen los problemas, en donde todos y todo es exitoso, y no hay ni un solo revés. Por ejemplo, estás viendo los combates del Gladiador en el Coliseo y el emperador de repente se levanta y anuncia: 'Lo siento, pero todos somos uno, así que hagamos a un lado esta tontería. Tiren sus armas y vamos todos a tomar un café. Oh, y pido disculpas por el hecho de que mi ego no se inflara al grado de exhibir todo tipo de comportamiento dominante y completamente loco. Me disculpo.' El Gladiador baja sus armas y se va a casa, donde continúa con su existencia como granjero. Y eso es todo. Fin de la historia, fin de la película. Si esto sucediera, es probable que te pongas de pie en la sala de cine y digas: '¡Dios mío, ¿qué clase de película aburrida es esta?!' Incluso podrías exigir un reembolso. Una película es divertida sólo gracias a la dualidad de lo que se representa.

Nuestras vidas son emocionantes gracias a todos los acontecimientos - dolor y placer incluidos. Tan pronto como vemos la vida como si fuera una película, comenzamos a entender que las cosas que consideramos 'no divertidas' o 'molestas' son sólo parte del guión. Es la dualidad lo que hace nuestra vida interesante y emocionante.

Dos Caras de la Moneda

Dolor y placer, salud y enfermedad, buena y mala suerte y amor y odio, todo es parte de la dualidad en la vida. Queremos una cara de la moneda, siempre sentirnos bien y felices, y a pesar de todos nuestros esfuerzos, nunca ha habido nadie en este planeta que haya tenido la experiencia de tener sólo buenos y felices tiempos. No tiene sentido tratar de evitar la dualidad.

La liberación viene cuando se comprende que la dualidad es hermosa porque es la única forma en que puede ocurrir la historia completa.

Cuando el yin y el yang son abrazados, hay paz interior. Hay la comprensión de que acumulas todo tipo de experiencias como actor; a veces divertidas, a veces menos divertidas, a veces emocionantes, y a veces aburridas. Cuando está presente esta comprensión, se ve que todo es precisamente como es, y como debería estar ocurriendo en el momento; sin resistencia, sin frustración, sin dependencia, y sin miedos irracionales. Hay paz interior y la experiencia de la vida deja de ser una carga. Uno se siente como si le hubieran quitado un peso de encima. Por eso se utiliza la palabra '*iluminación*' (*enlightenment* = '*lighten*' = *aligerar*).

(7) Foco Cerrado

Muchas personas viven con un 'foco cerrado'. Se ven a sí mismas como individuos que deben controlar su propia vida y tomar las decisiones correctas.

Esta idea causa todo tipo de pensamientos y con ellos, diversas emociones y juegos del ego, como:

Frustración por cómo fueron las cosas

Preocupación por lo que podría pasar

Estrés, debido a diversos problemas

Resistencia a situaciones o emociones

Culpa por las decisiones pasadas

Haremos cualquier cosa para mantener nuestra auto-imagen y conseguir la confirmación de los demás para sentirnos bien con nosotros mismos. Esto se expresa en varias maneras:

Buscar el conflicto y actuar dominante

Siendo sumiso y agradable

Culpando a otros

Temiendo la crítica y la opinión de los demás

Mintiendo e inventando excusas

Discutiendo

Criticando a otros

Protegiendo sólo a los suyos

Auto-glorificándose

Buscando Satisfacción

Cuando tenemos el 'foco cerrado', nuestra felicidad depende de los estímulos del mundo exterior. Sólo cuando nuestros deseos se cumplen, o cuando se alimenta nuestra auto-imagen, es cuando podemos experimentar esta felicidad temporal. Hay una constante búsqueda de esa satisfacción que depende de las reacciones o confirmaciones de los demás, o de la compra de bienes materiales, o del logro de las metas. Sin embargo, el sentido de vacío se mantiene. Continuamos buscando satisfacción. Algunos la consiguen a través de comprar cosas o ganar dinero. Otros luchan por hacerse exitosos y otros toman drogas, fuman, o buscan satisfacción a nivel sexual. También hay gente que llena el vacío adquiriendo poder y respeto. ¡Todo eso está muy bien! Después de un tiempo, sin embargo, podríamos darnos cuenta que se trata sólo de soluciones temporales que llenan

el vacío. Nos sentimos felices por un momento, pero una vez que la sensación de vacío surge inevitablemente, tenemos que buscar la siguiente pizca de felicidad.

Si...entonces...

Si gano la lotería, entonces seré feliz.

Si consigo un ascenso, entonces seré feliz.

Si medito todos los días, entonces seré feliz.

¡Si encuentro la pareja adecuada, entonces seré feliz!

Si dejo de fumar, entonces seré feliz.

Si termino mi examen, entonces seré feliz.

Si pierdo cinco kilos, entonces seré feliz.

Si consigo ir de vacaciones, entonces seré feliz.

Si termino este proyecto, entonces seré feliz.

... pero, ¿acaso esto es realmente cierto?

***"La felicidad es la ausencia de la lucha por la felicidad".
- Chuang-Tzu***

Ansiedad

El deseo también es miedo; más específicamente, el miedo a no lograr algo. Podemos dividir el miedo en miedo funcional y miedo preocupante.

Si entra un tigre a la habitación, el miedo se asegura de que corras y te protejas. Ese es un miedo funcional genéticamente programado, un instinto de supervivencia.

También hay un miedo preocupante, o el miedo a lo que podría pasar en el futuro; el miedo a lo que otros piensan de ti, el miedo de hablarle a alguien, el miedo al rechazo, y el miedo al fracaso.

Debido a que nuestro cerebro no puede distinguir la realidad de la ficción, el cuerpo responde hacia los pensamientos de ansiedad como si se tratara de un miedo real. Cuando piensas que algo horrible podría pasarte, sientes cómo tu cuerpo responde inmediatamente. Esta preocupación nace de la idea de que podemos controlar el futuro. Por lo tanto, podemos tomar todos los escenarios posibles en consideración, pero habiendo vivido ya algún tiempo en este planeta,

podemos darnos cuenta que a menudo las cosas pasan de manera diferente a como lo habíamos planeado.

Auto Accidentado

Imagina que estás viendo una película. En esa película, un camión se estrella contra el auto y lo destroza. ¡Un terrible accidente! Lo miras, incluso te hace gracia, y no hay ningún pensamiento acerca de que las cosas tendrían que haber sido de otra forma. Cuando termina la película, sales de la sala y notas que un automóvil, probablemente también un camión, sale apresurado hacia tu auto. Inmediatamente comienzan las preocupaciones: '¿Por qué esto siempre me pasa a mí?' '¿Qué no podría manejar con más cuidado ese chofer?' 'Si tan sólo hubiera estacionado mi auto más adelante'. '¿Qué pasa si mi seguro no cubre el daño?' Todos esos pensamientos causan un montón de emociones. Inmediatamente te sientes enojado y frustrado por el incidente. De repente, parece que no viste del todo bien - ¡porque no es tu auto el que está allí! Es el mismo modelo y color, pero el tuyo está estacionado diez metros más adelante. Las emociones inmediatamente se disipan, y como en la película, puede parecerte hasta gracioso.

En pocas palabras, la mente preocupante se pone en marcha tan pronto como nos identificamos con, y creemos que las cosas debieron haber pasado de otra manera.

La Crítica

Cuando alguien te critica, podrías tomarlo realmente personal. La gente normalmente se siente inclinada a defenderse, a echar la culpa a alguien más, o a lanzar un contraataque. Pero la persona que te está criticando, no puede hacer otra cosa más que expresar esas palabras. Él o ella es una simple energía jugando. Si esa persona fuera un robot, ¿cuál sería tu reacción? 'Eres un holgazán,' dice el robot. Probablemente te reirías, o dirías, 'Está bien, si tú lo dices,' porque eres consciente de que el robot está programado para decir eso, y no se trata de 'alguien' diciendo algo. Dado el hecho de que nuestra individualidad es imaginaria, lo mismo sucede cuando un colega te critica. No se trata de 'alguien' que está diciendo algo; es sólo la energía que está jugando la que emite esas palabras. Tú, como receptor, eres energía recibiendo esas palabras.

Sin identificación, no hay crítica, no hay ataque a tu autoestima, esto no activará los Muppets en tu cabeza, y tampoco activará las emociones dentro de tu cuerpo.

(8) Ampliar el Foco

Cuando ampliamos el foco de nuestra atención y vemos que la vida es un viaje todo incluido, hay paz y tranquilidad interior. La necesidad de control, la frustración y los sentimientos de culpa y ansiedad por el futuro dejan de existir.

Foco Cerrado

Estoy controlando la vida
Miedo al futuro
Frustración por el pasado
Necesidad de control
Contracción

Foco ampliado

La vida me controla
El 'AHORA'
El 'AHORA'
Soltando
Paz interior

Cuando nuestro foco está cerrado, surgen dos problemas. Quieres algo que no está allí, o hay algo allí que no quieres. Ambos problemas surgen de la idea de que las cosas podrían ser diferentes de como son ahora, pero, eso es una ilusión. Todo es consciencia, y esta consciencia está jugando un juego en donde todas las apariencias (apariciones) juegan su papel. En este sentido, el humano es un instrumento único programado que está siendo tocado por la consciencia.

Espectador de Ti Mismo

Tan pronto como la identificación cambia de ti como siendo un individuo separado, a ti como siendo consciencia, se puede producir un cambio. En lugar de preocuparte por las anteriores y las siguientes escenas como actor de tu película, te volverás más un espectador de la misma. De este modo, te conviertes en el observador de tus acciones en esa aventura. Observas las acciones que se dan, las decisiones que se toman, las palabras que se hablan, y las experiencias que ocurren. Te das cuenta que todo parece como si fueras un actor en esa película, cuando en realidad, todo lo que ocurre es la consciencia jugando un juego. Debido al hecho de que la identificación con el actor se desvanece, no hay una gran necesidad de mantener tu autoimagen, buscar cosas que te hagan sentir bien, o juzgar y criticar a los demás. Uno simplemente observa la película, donde la dualidad continúa existiendo. Hay escenas donde todo falla y hay escenas en donde todo sale bien para el actor. Cuando nuestro foco está abierto, todo esto se lleva a cabo sin la preocupación de que las cosas podrían haber sucedido de otra manera.

Responsabilidad

Una pregunta frecuente es: 'Si no tenemos libre albedrío, entonces, ¿qué pasa con la responsabilidad?' ¿'Quién' podría ser responsable? Todo es energía en movimiento, incluyendo los cuerpos a los que llamamos 'humanos.' Es la consciencia la que hace todo; la idea de que nosotros, como individuos, hacemos algo, es sólo un pensamiento también creado por la consciencia.

Tú no te controlas a ti mismo, por lo tanto, no eres responsable de nada. El agua no puede evitar fluir hasta el punto más bajo, un árbol no puede evitar crecer, y un tigre no puede evitar cazar ciervos. Es decir, un humano no puede evitar hacer y decir ciertas cosas. Una marioneta no es responsable de sus propios movimientos. Asimismo, el hecho de que te sientas responsable o no de algo, está también dictado por la consciencia. Un ladrón no puede evitar robar un auto, un policía no puede evitar arrestar al ladrón, y el juez no puede evitar encerrar al chico malo. Todo ocurre automáticamente. Entonces, el sentido de responsabilidad está ocurriendo también automáticamente, tú no puedes elegir si te sientes responsable por algo o no. Esto simplemente sucede.

Resignación

Si tú percibes la vida como una película y te das cuenta que todo sucederá como debe, ¿harías algo diferente? Algunas personas esperan que dejes de ir a trabajar; que dejes de criar a tus hijos, o que pases todo el día en el sofá. ¡Esperan que te conviertas en un perezoso o en un resignado! Este pensamiento se origina desde el ego, que nos hace creer que tenemos el control. '¡Si suelto el volante, todo se vendrá abajo, y terminaré en la calle!' es un pensamiento que podría surgir - ¡y que además es bastante lógico! Toda tu vida has estado condicionado con la idea de que tienes el control. Después, alguien, de repente, te dice que no eres tú quien dirige el volante y que todo simplemente sucede.

Tú no tienes libre albedrío, para nada, e incluso tu individualidad es una ilusión. No tienes la opción de sentarte o no sentarte en la banca, de ir a trabajar o no, de ser holgazán o no ser holgazán, de ser imparcial o no imparcial. Parece que tomas decisiones, pero simplemente haces, automáticamente, lo que te atrae más. Por su parte, esos pensamientos se originan automáticamente en nuestro cerebro.

La idea de que creamos esos pensamientos nosotros mismos y que tomamos decisiones es un pensamiento secundario.

Mente Funcional

Tenemos una mente funcional que nos hace actuar y nos permite tomar decisiones, de nuevo, automáticamente. La mente preocupante es la parte del cerebro que inventa una historia acerca de lo que está ocurriendo. Equivale a un espectador en un estadio que hace comentarios sobre el juego. Tan pronto como

vaya perdiendo 1-0, la mente funcional recogerá la pelota y seguirá jugando fútbol. Sin embargo, el comentarista en el estadio comienza a preocuparse: 'la defensa debería jugar mejor, ¿qué tal si perdemos el partido?', no son lo suficientemente buenos, debieron haber entrenado más, ¿por qué siempre me pasa esto a mí?' La mente preocupante está ocupada resistiendo lo-que-es. Hace un problema de todo y sólo ve problemas. En el momento en que cerramos nuestro foco, nos sentimos bien si ganamos y mal si perdemos. Cuando abrimos nuestro foco, simplemente disfrutamos del partido. Cuando ganamos, no tomamos todo el crédito instantáneamente y alardeamos acerca de lo increíbles que somos. Cuando perdemos, no nos sentimos deprimidos. Pero ya sea que abramos o cerremos nuestro foco, no importa. Todo es la consciencia jugando.

(9) Despertar del Sueño

La fase de despertar del sueño ocurre una vez que te das cuenta que la vida te está controlando, en lugar de que tú la controles a ella. Es la transición que se da de un foco cerrado hacia un foco abierto. Este proceso de despertar no siempre es fácil, y puede causar confusión, dolor y cambios. Describiré algunas fases que encontré por mí mismo, que veo que también les han ocurrido a varias personas que me rodean.

En primer lugar, está la fase de confusión, donde las creencias que has mantenido durante toda tu vida, de repente se ponen patas arriba. Todo tipo de creencias que has tenido se van desmoronando poco a poco mientras sigues repitiendo, 'sí, pero' en tu cabeza. Sí, pero, ¿qué hay de la responsabilidad, de la reencarnación, del karma, y del propósito de vida? Todos estos temas se ven bajo una nueva luz. No hay ninguna responsabilidad, pero todo es acción y reacción, o la ley de Newton, o el karma. Sin embargo, ya que nuestra individualidad es imaginaria, no se trata del karma de 'alguien.' Se trata sólo de acción y reacción ocurriendo, y ya que hay incontables acciones y reacciones ocurriendo al mismo tiempo, nunca podemos saber realmente por qué pasan las cosas. ¿Y 'quién' reencarna? No hay ningún individuo; sólo hay energía jugando.

Tú Ya Estás Iluminado

Además de la confusión, también hay una fase en donde uno está motivado para alcanzar la iluminación lo más rápido posible. La fuerza impulsora detrás de ese deseo es el ego. Éste quiere sentirse bien todo el tiempo, y la iluminación parece la mejor manera de alcanzar esa meta. En esta fase, uno puede leer muchos libros y asistir a muchas reuniones. En realidad buscamos métodos para ayudarnos a nosotros mismos. Algo como, 'Dime lo que tengo que hacer para iluminarme.' ¡Lo terrible de la no-dualidad es que no existe ningún método! Se trata de una iluminación para gente perezosa, de ahí que no se tenga que hacer nada. Por supuesto, seguirás preocupado con miles de cosas porque eres energía jugando - no puedes evitar hacer lo que estás haciendo, pensando o sintiendo. En el momento en que crees que tienes que hacer algo para iluminarte, por ejemplo, ir de A a B, es el momento en que el ego está tratando de tomar el control. ¡No

puedes alcanzar la iluminación porque ya estás iluminado! ¡Tú ya eres consciencia! No hay ningún 'yo' separado que pueda ir a algún sitio para convertirse en la unidad de nuevo, porque sólo hay unidad. Somos como una gota de agua tratando de encontrar el océano. ¡Tú eres el océano! La separación es una ilusión.

Superioridad

Cuando la idea de que tú estás en control de tu vida se desvanece, el mecanismo del 'ego' todavía puede surgir en formas sutiles de vez en cuando. Cuando la no-dualidad es entendida a un nivel racional, el ego la agarrará como si fuera un juguete para sentirse especial. Comenzará a sentirse superior y dirá: '¡Miren lo que sé!' '¡Tú sigues en el juego espiritual, pero yo ya sé que yo no existo!' La gente que se encuentra en esta fase, a menudo discute sobre cuál es el mejor método de enseñanza, y que el mensaje de la no-dualidad debería ser explicado de determinada manera. También suele discutir acerca de qué maestro es el mejor y trata de evitar las palabras 'yo' y 'mí'.

Enamorado de la No-Dualidad

Hay todavía otra fase, durante la cual te enamoras de la no-dualidad. Esto ocurre cuando eres consciente de que tus actividades diarias se vuelven más fáciles y se dan con menos preocupación. Esta alegría y alivio hace que quieras compartir el sentimiento y andar molestando a tus compañeros con que el libre albedrío no existe y que nuestro universo es sólo una ilusión engañosa. En este punto, la gente te mirará con apatía; te ofrecerán otra cerveza, esperando a que cierres la boca. Es inútil hablar de la no-dualidad cuando la gente no está lista para escuchar este mensaje.

Una Mano en el Volante

Poco a poco, te irás dando cuenta que todo en la vida sucede de manera automática, y la idea de que tú haces algo es una ilusión. ¡Abrir el foco sucede más a menudo y se siente glorioso! Pero entonces, el ego reacciona y pregunta: '¿Cómo le hice para abrir el foco de esa manera?' Y ¡BAM! Estás de vuelta en donde comenzaste y te fijas en lo que tienes que hacer para abrir el foco nuevamente. No importa cuánto intentes abrir el foco, lo opuesto ocurrirá cuando la auto-identificación y el deseo vuelvan, junto con la idea de que tú no puedes controlar ese proceso.

Lo más difícil para el ego es confiar en que la vida cuidará de ti. Todo, incluyendo el 'tú' simplemente ocurre. Esto puede asustar bastante en un principio, porque los Muppets siguen en tu cabeza y continúan haciéndote creer que si sueltas el volante, todo se vendrá abajo. Por lo tanto, continuarás este milagroso proceso con una mano en el volante - sólo para estar seguro.

Rendición

Perseguir todo tipo de cosas solía ser la norma: conseguir ese auto tan cómodo, tu carrera, tu amante, tu hermosa auto-imagen, y esas vacaciones tan divertidas. Después, comprendes que a pesar de que esas cosas te pueden traer felicidad, el sentimiento dura muy poco. Además, si todo eso viene y va, automáticamente, ¿por qué habría uno de seguir persiguiéndolas? Llegas a la fase de la indiferencia, en donde ya no ves el punto de hacer cosas y tratar de alcanzar metas. ¿Por qué perseguir una carrera? ¿Qué beneficio agregaría? Ves a la gente que te rodea corriendo de un lado a otro, trabajando, trabajando, trabajando, pero tú ya no ves el punto de esa carrera de ratas. Esta puede ser una fase en donde tu condicionamiento está cambiando: en lugar de tratar de lograr metas para encontrar la felicidad en el futuro, simplemente vives la vida. Esto puede sentirse como un vacío por un tiempo, aunque tus pasiones volverán eventualmente. Todavía hay cosas que te gusta hacer, puedes seguir teniendo alguna meta o algo que deseas lograr, pero sin estrés, sin miedo y sin la idea de que hay algo malo con este momento.

El Reajuste Advaita

Dos realidades están ocurriendo al mismo tiempo, al igual que la historia del Sol y la Tierra. Por un lado, está nuestra percepción de que el Sol gira alrededor de la Tierra, mientras sabemos que la Tierra gira alrededor del Sol. Pretendemos que aquello que percibimos es verdadero, ¡y eso está bien! El reajuste Advaita puede ser explicado con este ejemplo. Imagina que estás disfrutando de una copa de vino tinto con tu novio o novia en la playa, y te dice: '¿Es hermoso verdad? Esta puesta de sol...' y le respondes: '¿Puesta de sol?' ¡El sol no está bajando! ¡La Tierra gira sobre su propio eje, debes estar confundido! A lo que responde: 'Sí, lo siento. Sólo lo dije porque estoy disfrutando de esta bella puesta de sol.' A lo que contestas, 'La belleza es sólo un concepto; es un pensamiento subjetivo. Por otra parte, no hay ningún 'yo' que pueda encontrarlo hermoso, porque tú también eres una ilusión.'

Obviamente, tú puedes entender que no serás muy amado por la gente que te rodea durante esta fase. En esta fase, vas constantemente por ahí diciéndole a la gente que todo es una ilusión.

El Juego de Computadora

Podrás entender que todo es consciencia y que esta consciencia lo controla todo y a todos. Sin embargo, sigues experimentando, al mismo tiempo, que eres un individuo con libre albedrío. Es como jugar un juego de computadora. Estás completamente enfocado en el mundo virtual del juego, y aún así estás consciente de que ese mundo no existe realmente. El juego de computadora es producto de tu imaginación en la pantalla de una computadora. Si estás pensando constantemente, 'no existe, se trata sólo de un mundo virtual, todo es

una ilusión,' le quitarás toda la diversión al juego. Pretender que es real es lo que hace al juego divertido. Lo mismo pasa con nuestras vidas. Puedes comprender que todo es consciencia, que la vida es un sueño, y que todo es como debe ser. Con el reajuste Advaita, sin embargo, el juego no es divertido ya que constantemente te repites a ti y a los demás que se trata de una ilusión. Especialmente cuando ocurren momentos dolorosos, el ego saca a relucir el concepto, 'todo es una ilusión,' como un mecanismo de defensa contra el dolor, pensando, '¡Ah! No, es sólo una idea - una ilusión - y nadie está haciendo nada.' Pero si eso sucede, entonces, naturalmente, eso es lo que está pasando.

¿Acaso Ya Llegué?

Habrán momentos de claridad, cuando la vida no se sienta como una carga, y de pronto comenzarás a preguntarte: '¿Acaso ya llegué? Y mientras crees que ya te has liberado, ¡la vida te lleva a una situación en la que instantáneamente cierras tu foco y te das cuenta de que la lucha está de vuelta! Y piensas: 'Demonios, ¿qué salió mal? ¿Qué hice mal?' Por supuesto que no hiciste nada malo; todo salió como debió salir. La idea de que algo salió mal cerrando tu foco es una de las muchas extrañas creencias creadas en tu mente. En determinado momento, mientras cierras tu foco, te haces consciente de los Muppets, nuevamente en tu cabeza. Mucha gente cree que los Muppets son sus propios pensamientos, pero tan pronto como comprendes que tú no eres esos Muppets, empezarás a hacerte consciente de ellos. Podrías pensar: 'Ah, ahí están de nuevo.' La diferencia, sin embargo, es que los Muppets no serán ya creídos y perderán su poder. En el comienzo del despertar, la gente suele 'ir y venir', se mueve de la total claridad hacia el caos, y viceversa. Esto podría pasar un rato, pero con el tiempo, ese 'ir y venir' se hará menos extremo y ocurrirá con menos frecuencia.

Dolores del Pasado

De la necesidad de evitar el dolor y encontrar el placer, nos alejamos de todo tipo de emociones desagradables. Durante el despertar, todos esos sentimientos reprimidos, el dolor del pasado, y los traumas, podrán surgir nuevamente. Todo lo que desesperadamente trataste de esconder bajo la alfombra sale poco a poco. Después, te ves a ti mismo en situaciones en donde todos esos viejos dolores se detonan. Y aunque antes los ocultabas o evitabas, ahora tienes la oportunidad de experimentarlos sin resistencia.

Cuando cerramos nuestro foco de atención, queremos deshacernos de las emociones, por lo tanto, buscamos excusas. Ahora, con nuestro nuevo punto de vista, hay la comprensión de que no hay nada de malo con las emociones ni con las experiencias dolorosas. Es nuestra resistencia a esas emociones lo que causa el sufrimiento. Pero el dolor, la alegría, la ira, la felicidad, la frustración y la decepción son como olas en el océano. Van y vienen una y otra vez, todas por sí mismas.

La Gente Cree Que Estás Loco

Después de entender la no-dualidad a un nivel racional, ésta se integrará en tu vida diaria. La resistencia se irá desvaneciendo cada día, y vivirás en una forma más relajada y pacífica. El día ya no se dedica a los juegos del ego, como pulir tu apariencia y perseguir una variedad de estímulos para sentirte bien. Esto dará lugar a varios cambios en tu condicionamiento. No se trata de una nueva experiencia sólo para ti, sino para todos los que te rodean. Tus amigos, tu familia y tus colegas se tendrán que acostumbrar a tu nuevo comportamiento. La gente buscará hablar más contigo, porque notan que escuchas sin juzgar demasiado y sin un interés propio. Pero la gente también podría entrar en pánico de vez en cuando porque no podrás ser afectado o manipulado tan fácilmente y porque no te precipitas para tomar partido como antes. Dejarás de preocuparte por muchas cosas y no te obsesionarás con los resultados si los planes cambian de pronto. Algunas personas podrían no estar acostumbradas a ese tipo de aceptación y eso podría causar un poco de resistencia.

(10) La Iluminación

Con el tiempo, comenzarás a notar que tu foco de atención casi ya no se cierra. A veces, los Muppets se quejarán un poco, pero esos pensamientos dejarán de ser creídos. Como si estuvieras viendo una película, simplemente observarás qué eventos están ocurriendo en 'tu' vida. Las emociones seguirán su curso; las experiencias serán simplemente experimentadas, todo sin resistencia. Hay un dicho Zen que apunta a esto perfectamente: "Antes de la Iluminación hay que cortar la leña y acarrear el agua; después de la Iluminación, hay que cortar la leña y acarrear el agua." En resumen, la vida simplemente continúa. La única diferencia es que, antes de la iluminación, el individuo piensa que él corta la leña y acarrea el agua, después de la iluminación, se ve que la leña es cortada y que el agua es acarreada, pero no hay nadie allí haciéndolo. Las cosas ya no se toman personalmente. Todo sucede tal cual, sin resistencia, sin culpa, sin miedos irracionales acerca de lo que podría suceder y sin la frustración acerca de que las cosas pudieron haber sido de otra manera.

Si Comienzas a Vivir Así...

Un comentario que a menudo escucho es: '¡Si vivo de la manera que estás describiendo, la vida se volverá realmente fácil! Sinceramente, esto es verdad; se vuelve mucho más fácil. Cuando la mente preocupante deja de interferir en tu vida, todo pasa con menos 'lucha,' - pero eso no significa que con 'menos esfuerzo'.

El niño que construye un castillo de arena sigue poniendo todo su esfuerzo. No desperdicia el 'AHORA' preocupándose por el pasado y el futuro. El jugador de fútbol que juega intuitivamente también pone todo su esfuerzo; no tiene esa lucha mental interna que influye en sus acciones durante el juego.

Mientras el rendirse a 'lo que es' sucede, el ser humano seguirá poniendo esfuerzo en las cosas porque estamos siendo jugados por la consciencia. Nosotros simplemente desempeñamos nuestro papel. La diferencia es que ahora disfrutamos del viaje, en lugar de simplemente limitarnos a satisfacer nuestros apetitos urgentes por el siguiente estímulo que nos haga sentir bien.

El Viaje en Barco

La vida es como un viaje en barco, cuando creemos que somos el capitán del barco, experimentamos miedo, frustración y estrés. ¿Por qué? Porque cuando el barco navega por una ruta diferente a la que teníamos en mente, sentimos pánico. Nos preocupamos por la dirección que el barco habrá de tomar, y sólo nos sentimos bien cuando llega a puerto de manera segura. ¡La no-dualidad te demuestra que no eres el capitán! El viaje en barco es un recorrido todo incluido. Relájate, disfruta del paseo, disfruta del maravilloso clima, disfruta las tormentas, disfruta los delfines, disfruta las fugas de agua y cuando el mástil se rompa. Todas las situaciones, los cambios inesperados y las sorpresas hacen del viaje una apasionante e inolvidable aventura.

El Océano

Lo que realmente eres es consciencia. En esta consciencia, hay cosas que aparecen y desaparecen una y otra vez. Tú eres el océano, donde las olas vienen y van incesantemente. Esas olas pueden ser cualquier cosa. Pueden ser un sentimiento, un pensamiento, una emoción, una persona o una experiencia. Éstas aparecen y desaparecen. Todo aparece en ti y desaparece en ti; lo que realmente eres se mantiene intacto. El océano siempre será agua, sin importar cuántas olas surjan. Si se acepta esta idea profunda, contemplarás las olas, en lugar de perderte en ellas.

Eres consciencia, y en esa consciencia aparece una infinidad de cosas. Tú también apareces y desapareces como un sistema cuerpo-mente. Incluso la idea de que tú eres el chofer de ese sistema viene y va. Lo que realmente eres es nodos. Todo es uno. Dado el hecho de que cada forma que expresa diversidad es sólo imaginaria, nuestra verdadera naturaleza es unidad y amor.

¡Disfruta Tu Viaje!

Espero que hayas estado relajado en un sofá, en una silla, o en tu cama mientras lees este libro. Ahora que lo has terminado, puedes tirarlo a la basura. No tienes que leerlo otra vez o pensar cómo volverte iluminado. ¡Ya estás iluminado! Es sólo debido a la idea de que tienes que planear y controlar todo tu viaje en la Tierra que experimentas estrés, frustración y miedo.

No estás separado, eres uno, eres amor infinito.

*“No te preocupes,
No tengas miedo,
Nunca, porque esto es sólo un paseo.”*

- Bill Hicks (1961 - 1994)

¿Quién es Paul Smit?

Como se ve en este libro, la pregunta "¿Quién eres tú?" es bastante filosófica. Lo único que puedo decir es que soy consciencia. En esta consciencia, hay una apariencia que lleva el nombre Paul. Él tiene características agradables y no tan agradables, él tiene sus preferencias y ha sentido pasión por la filosofía desde que era adolescente.



A la edad de 24 años me gradué en la evolución de la consciencia humana y alrededor de los 29 años me encontré con la no-dualidad. Después de un proceso de despertar, mi fascinación acerca de cómo se mueve constantemente el universo, y cómo es que todos somos parte de él, creció. En mi vida diaria me dedico a hacer presentaciones para las empresas con una mezcla de comedia y filosofía.