

Encuentro con Rupert Spira

Barcelona, 25 al 27 de abril de 2014

Transcripción de los diálogos

Primer diálogo - 25 de abril de 2014

Rupert Spira: Muchos de nosotros hemos estado estudiando y practicando las enseñanzas no dualistas durante muchos años y algunos de nosotros ha sido tan solo recientemente que hemos llegado a estas enseñanzas. Sea cual sea el caso, os recomiendo que pongáis de lado todo lo que creáis saber acerca del tema.

Habiendo puesto de lado todo aquello que pensamos o creemos saber acerca de nuestra experiencia, empezamos, de manera muy lenta, con la pregunta: ¿de qué puedo estar absolutamente seguro? ¿De qué puedo tener absoluta certeza?

No te refieras al pasado para contestar a esa pregunta, refiérete a tu experiencia presente y directa; la experiencia es, únicamente, la prueba de la realidad.

¿Qué es lo que sabemos con certeza? ¿En qué podemos confiar?

Lo primero que sabemos es que hay experiencia; todo el mundo, cada uno de nosotros, puede decir con absoluta certeza: “en este momento hay experiencia”.

Puede que no sepamos qué es la experiencia pero sabemos, con certeza absoluta, que hay experiencia. Verifica esto por ti mismo, no adoptes mis palabras como ciertas, verifícalo por ti mismo. Os aconsejaría que este fin de semana no dierais mis palabras por ciertas en ningún aspecto.

Ahora hazte la pregunta: ¿cómo puedo estar tan seguro de que hay experiencia?

La respuesta es obviamente porque lo sé, la experiencia es conocida. Y sea lo que sea que conoce esa experiencia es a lo que nos referimos con la palabra “yo”.

¿Qué es lo que conoce nuestra experiencia? Hazte esta pregunta pero no la contestes con una palabra. Justo ahora mismo hay experiencia, esto es: cada uno de nosotros está teniendo pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones.

Toma el pensamiento presente, no importa qué es lo que estás pensando; puede que estés pensando acerca de lo que se está diciendo aquí, pero puede que estés pensando en algo completamente distinto, no importa.

Tan solo hazte la pregunta: ¿qué es eso que conoce este pensamiento?

Y cuando ese pensamiento desaparece y el siguiente pensamiento surge: ¿qué es eso que conoce ese nuevo pensamiento? Y cuando ese segundo pensamiento desaparece y un tercer nuevo pensamiento aparece: ¿qué es eso que conoce ese pensamiento?

Sea lo que sea esto que conoce el primer pensamiento no desaparece cuando el primer pensamiento desaparece, permanece presente y conoce el segundo pensamiento. Cuando el segundo pensamiento desaparece sea lo que fuera que lo conocía, eso permanece presente para conocer el tercer pensamiento.

¿Qué es eso?... No digas: “no lo sé”...

Eso que conoce la aparición y desaparición de una secuencia de pensamientos, es lo que llamamos “yo”. Es el elemento más íntimo de la experiencia, y no aparece y desaparece con cada pensamiento.

Sea lo que sea que conoce nuestros pensamientos, no está hecho en sí mismo de pensamientos, conoce los pensamientos pero no está hecho de un pensamiento. Si tuviéramos que llamarlo de alguna manera lo llamaríamos “conocer”.

Cuando un sentimiento surge, sin tener importancia cual sea el contenido de ese sentimiento, pregúntate: ¿qué es eso que conoce este sentimiento?

Cuando el sentimiento cambia, evoluciona o desaparece, ¿aquello que lo conoce cambia, evoluciona o desaparece con él? o ¿simplemente permanece firmemente presente durante el sentimiento que evoluciona y que cambia?

Ahora frota suavemente tus manos, una nueva sensación aparece; hazte la pregunta: ¿qué es eso que conoce esta sensación?

Ahora deja de frotar tus manos y la sensación desaparecerá gradualmente, ¿aquello que conocía la sensación, desaparece con ella? Es obvio que no. Ese conocer permanece presente para conocer lo próximo que aparezca.

Digamos que lo próximo que aparece es una percepción: por ejemplo el sonido de mi voz o la vista de esta habitación. ¿Qué es eso que conoce esta percepción?

Cierra tus ojos... Una percepción desaparece, el sonido de esta voz y la vista de esta habitación llegan a su fin. ¿Aquello que conoce el sonido de mi voz y la vista de la habitación llega a su fin cuando ellos desaparecen? Es obvio que no.

Si lo deseáis podéis abrir los ojos.

¿Qué es ese conocer que permanece eternamente presente a través de la experiencia? Conoce nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones pero no está hecho él mismo de un pensamiento, sentimiento, sensación o percepción.

Si estuviera hecho de un pensamiento desaparecería cuando desaparece el pensamiento. Si estuviera hecho de un sentimiento, sensación o percepción desaparecería cuando cada uno de estos desaparecen; pero este conocer no desaparece.

En los diez minutos en los que hemos estado sentados aquí ha habido numerosos pensamientos, sensaciones y percepciones que han aparecido y desaparecido; no hay continuidad en el dominio de los pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones, pero, sin embargo, nuestra experiencia es continua.

Desde que estamos sentados aquí, nuestra experiencia no está fragmentada en una serie de objetos: es un fluir continuo, sin costuras y sin límites. ¿De dónde proviene esta continuidad? ¿De dónde proviene esta cualidad sin costura y sin límite de la experiencia?

No pienses acerca de ello, esto no es filosofía -más bien podríamos decir que es verdadera filosofía- es el arte y la ciencia de la experiencia.

Si estás experimentando la continuidad de la experiencia entonces, a la fuerza, debes estar experimentando aquello que es continuo... ¿Qué es eso?... No digas no lo sé, sí que lo sabes.

Si te preguntase: ¿tu experiencia es continua? Todos diríais "sí", porque todos conocéis la continuidad de la experiencia.

En otras palabras: conocéis aquello que es continuo en la experiencia; y no es, obviamente, ni un pensamiento ni un sentimiento ni una sensación ni una percepción.

Aquello de lo cual nuestra experiencia deriva su carácter de continuidad, no puede ser encontrado ni en la mente ni en el cuerpo ni en el mundo, y a pesar de ello es una experiencia innegable. ¿Qué es eso?

Sea lo que sea, está hecho de puro conocer; cuando digo puro conocer quiero decir que no está mezclado con nada que no sea él mismo. Un conocer cuya naturaleza es simplemente ser, cuya naturaleza es simplemente conocerse a sí mismo por ser sí mismo.

No se conoce a sí mismo en tanto que algo, como un pensamiento, un sentimiento, una sensación o una percepción. Tan solo conoce su conocer vacío.

Para daros una metáfora: imaginaos el espacio vacío antes que el universo apareciera, es tan solo espacio vacío y no hay nada en él. Añadid ahora a este espacio vacío e inerte, la cualidad de conocer; es solo una metáfora, una imagen.

Este espacio vacío no es tan solo un espacio inerte sino que es un espacio que conoce, pero no hay nada que conocer que se encuentre en el seno de este espacio que conoce.

Todo lo que hay en ese espacio es ese espacio; y puesto que la naturaleza de ese espacio es conocer, ese espacio entonces se conoce a sí mismo siendo sí mismo.

Cuando ese espacio mira alrededor -es una forma de hablar- no puede encontrarse a sí mismo en tanto que un objeto en el seno del espacio, pero no es por el hecho que no pueda encontrarse a sí mismo en tanto que un objeto en el espacio.

En otras palabras, por el hecho de que no pueda conocerse a sí mismo en tanto que objeto, eso no significa que no pueda conocerse a sí mismo: él es el conocer de sí mismo, se conoce a sí mismo simplemente siendo sí mismo.

Ahora tenéis la imagen de este espacio vasto, vacío y que conoce.

Habiendo añadido la cualidad de conocer a ese espacio; ahora, retira la cualidad espacial dejando solamente un conocer adimensional. Eso es lo que llamamos "yo".

No intentes pensar acerca de ello, es imposible pensar acerca de algo que no tiene dimensiones. Más bien, si realmente intentamos pensar acerca de algo que no tiene dimensiones, lo que ocurrirá es que los pensamientos se llevarán a su propio fin, a su propia extinción.

Lo que queda cuando el pensamiento se lleva a su propio fin, a su propia extinción es este puro conocer que es vacío y adimensional llamado "yo".

Es la experiencia más familiar que hay, aunque no es en sí misma una experiencia, sino más bien un campo adimensional que penetra toda experiencia.

Presta, da tu atención a este "yo" que conoce.

Imaginad una hoja de papel cuadrada, y ahora imaginad que hacéis un pequeño agujero en el centro de esta hoja. Cuando miráis la hoja parece que el agujero está en el papel. Pero, ¿qué ocurre cuando miramos más de cerca? ¿Cuándo nos acercamos al agujero y empezamos a explorar ese agujero vacío en medio de la página?

Lo único que encontramos ahí es espacio vacío, el espacio vacío no está en la hoja, sino que la hoja está en el espacio vacío.

El agujero en el centro de la hoja es como la puerta de entrada a ese espacio vacío.

Cuando empezamos a ir hacia el agujero parece que estamos yendo hacia algo que está en el centro de la hoja pero cuando estamos cerca del agujero nos damos cuenta que el agujero no está en la página.

Cuando vamos a través de ese agujero no vamos más profundamente dentro de la página sino que vamos fuera de la página, vamos al seno de un espacio vasto, sin límites y vacío.

El pensamiento "yo" es el agujero en la hoja.

Cuando tomamos el pensamiento “yo” parece, al principio, que nos lleva a un lugar muy pequeño en las profundidades del cuerpo y de la mente. Pero cuando nos acercamos a ese lugar, que esperamos encontrar en algún lugar en medio del cuerpo, -en la cabeza, en el pecho o en el vientre- todo lo que encontramos es ese espacio vacío y que conoce.

A medida que avanzamos a través de ese agujero, esa puerta en el corazón del cuerpo y la mente con el nombre “yo” escrito sobre ella; a medida que avanzamos a través de esta puerta caemos, por así decirlo, fuera del cuerpo y de la mente en nuestra verdadera naturaleza de puro conocer, de consciencia pura y sin dimensión.

Este yo, al principio, parece ser una entidad localizada en el cuerpo pero cuanto más nos acercamos a él, deviene cada vez mas obvio que no es una entidad localizada en el cuerpo o la mente.

Es un campo de conocer, un campo adimensional que conoce, en el seno del cual la mente, el cuerpo y el mundo aparecen de vez en cuando.

En vez de tomar tu posición en el cuerpo o la mente, o en tanto que cuerpo o mente, adopta tu posición en tanto que este campo adimensional de conocer que penetra toda experiencia, y que en sí mismo no está constituido de una experiencia, pero que es íntimamente uno con toda experiencia, aunque en sí mismo no está coloreado por una experiencia particular y que es profundamente vulnerable y abierto a toda experiencia pero que no puede ser en sí mismo dañado por una experiencia en particular.

Simplemente concóctete a ti mismo en tanto que eso y empieza a vivir las implicaciones de esta comprensión.

Esta es mi ligera introducción a la esencia de lo que es la no dualidad. Por favor sentirlos libres de preguntar acerca de ello si así lo deseáis.

Interlocutor: Siento que es difícil ser consciencia, o adoptar una posición como consciencia porque mi mente siempre pretende ser consciencia.

Rupert Spira: ¿Conoces ahora, o eres consciente de tu experiencia?

I: Sí.

RS: Sí, es obvio que sí. Eres consciente de tus pensamientos, eres consciente del sonido de mi voz, eres consciente de la vista de esta habitación.

I: Sí.

RS: ¿Necesitas hacer un gran esfuerzo para ser aquello que conoce tu experiencia?

I: No ahora, pero algunas veces es difícil, pero ahora es fácil y no lleva esfuerzo alguno.

RS: Sí, no lleva esfuerzo alguno. No tienes que mantener continuamente el ser consciencia, no tienes que pensar y recordarte a ti mismo: “soy aquello que es consciente de mi experiencia, soy aquello que es consciente de mi experiencia”.

Antes cuando creías que eras un cuerpo y una mente tampoco tenías que recordarte a ti mismo: “soy un cuerpo mente, soy un cuerpo mente”. Esa creencia estaba entretejida sin esfuerzo en tu experiencia.

De manera similar, ahora que comprendes que eres aquello que es consciente de tu experiencia, puedes ver que no tienes que hacer esfuerzo alguno para mantener el ser esa consciencia.

De hecho, si hay algún tipo de esfuerzo implicado en ello, es el esfuerzo de imaginar que soy un cuerpo mente. Eso lleva esfuerzo y necesita ser mantenido continuamente a través de la creencia y el sentimiento. Es por eso que causa tanta fatiga el ser una entidad separada, un yo separado; ser un aparente y finito yo separado requiere mantener un esfuerzo sutil continuo.

En tu experiencia sigue dándote cuenta de: “soy aquello que es consciente de mis pensamientos, sensaciones y percepciones”. No tienes que trabajar duro para tener esa realización, es tan obvio.

“Oh sí, soy consciente de mis pensamientos: ahí van otra vez, simplemente están pasando, pero yo no estoy pasando, siempre estoy aquí, mis pensamientos están pasando, mis sentimientos están pasando, mis sensaciones y percepciones están pasando...”

En otras palabras: la mente, el cuerpo y el mundo me visitan continuamente y después me abandonan. Son como mis invitados; algunos son más agradables que otros, pero todos son invitados, todos me rinden visita y después se marchan.

Pero yo siempre soy aquello que es consciente de ellos, y su aparición y desaparición jamás me toca profundamente, estoy abierto a toda forma de cada aparición, soy íntimo con la forma de cada aparición, pero ninguna aparición me puede manchar, colorear o dañar. Soy totalmente abierto y vulnerable y al mismo tiempo no se me puede dañar.

Esto no requiere esfuerzo alguno, simplemente darse cuenta.

I: Puedo verlo ahora, lo puedo experimentar, lo veo ahora, es muy fácil, pero muchas veces veo que no puedo calmar a la mente que finge ser consciencia. Pero después va a haber pensamientos de duda que surgen.

RS: Tienes razón, si piensas que estás en la mente te será tremendamente difícil salir de la mente y vas a tener una batalla sin fin y, es por eso por lo que, en primer lugar, estoy intentando mostrarte que no estás en la mente.

Estoy de acuerdo con que si crees que estás en la mente vas a tener un problema real, vas a tener que trabajar muy fuerte con la esperanza de que un día, después de veinte años de práctica espiritual intensa, puede que te encuentres y te liberes a ti mismo de la mente.

Imagínate una película en la que tú eres la pantalla en la que la película es proyectada. Lo que estas preguntando es: ¿qué es lo tengo que hacer yo, la pantalla, para salir fuera de la película? Eso es lo que estás preguntando, es absurdo, es ilógico; tu problema no consiste en que *estás* en la mente sino en que *crees* que estás en la mente.

En vez de luchar con tu experiencia, explora tu experiencia y, entonces, mira si hay algo con lo que luchar.

I: Creo que tengo que seguir practicándolo más y dejar de creer en la mente.

RS: Cuando dices: “tengo que practicar eso un poco más” estás alimentando ese viejo hábito de pelear con tu mente; esto no tiene que ver con practicar, tiene que ver con comprender. No quiero decir con ello una comprensión intelectual, sino una comprensión que proviene en sí misma de la experiencia, un ver de manera clara.

I: Ok, gracias.

I: Hola, buenas tardes. Estando rodeado a veces, porque se siente, siendo consciente de la presencia de ciertas personas, eres consciente de que los sentimientos ajenos no son agradables. ¿Pueden llegar a invadir la propia forma de ser consciente de esas personas, aun siendo el observador?

RS: Disculpa, no entiendo la pregunta.

I: Está preguntando si los pensamientos de otras personas, cuando uno es consciente de los pensamientos de otras personas, ¿esos pensamientos pueden afectar la manera de ser consciente?

RS: Si eres consciente de los sentimientos de otra persona, ¿cambia eso la consciencia?

I: Siendo observador puedo mantener la distancia pero llega un momento en que puede llegar a invadir.

RS: ¿Cuál es la pregunta?

I: Está relacionado con algunas personas, entonces tú eres consciente, observas, tienes tu centro de observación, entonces, si esas personas tienen una forma de comunicarse que tú sientes que te tienes que apartar emocionalmente, si eso puede llegar a invadir tu propio centro de observación, te puede distorsionar.

RS: Primero de todo: alguien tiene un sentimiento y tú eres consciente de ello; la manera de saber que estás como testigo de ese sentimiento, es darte cuenta de si hay algún tipo de atracción o repulsión en ti hacia ese sentimiento del que eres observador.

Si hay algún tipo de actitud hacia el sentimiento, y una actitud hace que o bien quieras ir hacia allí o separarte, si hay alguna actitud sutil, entonces no estamos permaneciendo en la posición de presencia consciente, sino que más bien estamos adoptando la posición del ego que está fingiendo ser presencia consciente.

Esta es la primera cosa que hay que entender acerca de la posición que uno adopta: ¿estoy realmente permaneciendo en tanto que esa presencia consciente testigo, completamente abierto a aquello que se presenta ante mí? o más bien ¿hay un sentimiento sutil de resistencia?

Luego dices: “llegado un cierto estadio el sentimiento puede invadirme”. De hecho, no es el sentimiento de la otra persona el que puede invadirte, es tu propio sentimiento el que te invade. El sentimiento de la otra persona no es un problema, es tu sentimiento el que te está causando el problema.

En el momento en que tu sentimiento negativo ha surgido en respuesta al sentimiento de la otra persona, ya no estás adoptando la posición de consciencia observadora, sino que estás adoptando la posición de un ego dolido y a la defensiva. Ahora te encuentras con un ego enfadado que está conversando con un ego irritado; todos sabemos como se siente eso.

Estos dos egos tienden a pelear por sus diferencias, cada uno defendiendo su territorio y eventualmente y con suerte llegarán a algún tipo de resolución compartida.

La resolución no está jamás en el guion, en la historia de los dos egos, sino que se hallará en el punto en que cada parte sea capaz de abandonar su posición defensiva.

En otras palabras, la resolución jamás ocurre *entre egos*, sino que ocurre siempre en el espacio compartido de la presencia consciente. Ese espacio compartido de presencia consciente es lo llamamos amor, también se llama comprensión.

Es por ello que cuando esa batalla entre egos empieza a resolverse en comprensión también hay un aumento de amor en la situación y la amistad será restaurada.

¿Contesta esto a tu pregunta?

I: Sí, totalmente, es una experiencia vivida y el resultado ha sido ese. Gracias.

I: ¿No es la mente la que es consciente de esta presencia consciente?

RS: Todo lo que sabemos de la mente son pensamientos, imágenes y sentimientos. ¿Es eso cierto en tu experiencia?

I: Sí.

RS: Entonces tú pregunta sería: ¿no es un pensamiento, una imagen o un sentimiento que es consciente de la consciencia?

I: Es como si hubiera algo que no es ni la mente ni las emociones ni los sentimientos, pero que fuera consciente de la consciencia.

RS: Sí, tienes razón. Tenemos la mente que son pensamientos, imágenes y sentimientos y tenemos la consciencia, la presencia consciente; y tú estás preguntando: ¿no hay algo, que no es la mente, que es consciente de la consciencia?

La respuesta es sí, tienes razón, hay algo que no es la mente y que es consciente de la consciencia. ¿Que sería ese algo? Has visto que no es la mente la que es consciente de la consciencia.

I: ¿La consciencia es consciente de sí misma?

RS: Sí.

I: Sin mente, ¿puede ser esto?

RS: Sí.

I: Es lo que me cuesta.

RS: Si te pregunto ahora mismo: ¿eres consciente? ¿Qué contestarías?

I: Sí.

RS: Si ahora te pregunto: ¿cómo sabes que eres consciente? ¿Qué dirías?

I: Lo sé.

RS: Lo sé, simplemente lo sé. En otras palabras, es tu experiencia el que eres consciente; eres conscientes de ser consciente.

¿Qué es eso que es consciente de ser consciente? En otras palabras: ¿cuál sería su primera cualidad? Tú reconoces: soy consciente de ser consciente.

I: Sí.

RS: Sea lo que es que es consciente de ser consciente. ¿Cuál sería su primera cualidad? Digamos cuál es su segunda cualidad, la primera es que está presente. Sea lo que es que es consciente de que eres consciente, obviamente está presente.

¿Cuál es su segunda cualidad?

I: Ser consciente, consciencia.

RS: Sí tiene que ser consciente, sí no fuera consciente, ¿podría entonces ser consciente de que eres consciente? ¡Por supuesto que no!

Así, sea lo que sea que conoce la experiencia “Yo soy consciente” debe tener dos cualidades: tiene que estar presente y ser consciente. ¿Cómo llamamos a eso?

I: Consciencia presente.

RS: Sí. Antes que la presencia consciente conozca alguna cosa, como: una mente, un cuerpo o un mundo, ya se conoce a sí misma.

Eso es lo que quiere decir en el Antiguo Testamento: “Yo soy el que soy”. La versión completa de esa frase es: “Soy la presencia consciente que es consciente de que soy consciente”. “Soy lo que soy”, en corto.

Ramana Maharshi decía que esta frase del Antiguo Testamento era el enunciado más profundo, sucinto y verdadero que había acerca de la Realidad.

Esa experiencia de “ser consciente de ser consciente” es la experiencia íntima y directa que todo el mundo tiene; pero en la mayoría de casos nuestra consciencia se ha entremezclado de tal manera con pensamientos y sentimientos que parece que ha pasado por alto el conocerse a sí misma, el conocer de su propio ser.

Como resultado de ello ha dejado de conocerse a sí misma en tanto que presencia consciente abierta y vacía y, entonces, parece conocerse a sí misma en tanto que un finito y separado cuerpo mente.

Es como si la pantalla se entremezcla con la película y olvida que es una pantalla vacía, transparente e infinita y, entonces, piensa que es una colección de objetos finitos y separados.

La primera etapa en el proceso espiritual es este desmezclar, este separar nuestra naturaleza verdadera en tanto que presencia consciente, de todas las capas de pensamientos y sentimientos que han sido superpuestos en ella.

I: Desde hace algún tiempo lo que dices es mi experiencia la mayoría del tiempo o todo el tiempo y con ello hay un incremento del sentimiento de felicidad, de gozo y también de energía a través de mi cuerpo.

Hay ciertos momentos en que la mente vuelve a introducirse allí, se acerca de maneras distintas: algunas veces me recuerda a mí mismo acerca de esta realidad y entonces me aporta una gran dicha; y otras veces creo que está relacionado con un cierto miedo a perder esto.

A pesar de ello no me creo identificado con estos pensamientos, estos pensamientos surgen, hay ciertos sentimientos que resuenan con ellos, hay ahí un cierto ego pero no me siento identificado con ello.

Mi pregunta es: por un lado siento como si ya está acabada la comprensión pero por otro lado como si hubiera un proceso que sería una profundización de la comprensión. Entonces me pregunto qué forma adoptará lo que venga, si será el caso que el ego será más y más transparente y que esos sentimientos que no son realmente desagradables sino algo molestos, desaparezcan, o más bien el ego seguirá haciendo lo que hace, su trabajo, pero yo reaccionaré cada vez menos a su aparición.

Si pudieras en tu respuesta tocar ese aspecto del miedo, porque ahora tras un año y medio vuelvo a la vida activa y no sé cuales son mis prioridades, pero si pudieras hablar sobre todo eso del aspecto miedo.

RS: Tu mente es como un niño que tuviera un padre español y una madre inglesa. El niño ha nacido en Inglaterra con padre español y madre inglesa y crece hablando inglés; cuando el niño tiene 10 años deciden trasladarse a España y entonces empieza a ir a la escuela en Barcelona, y tiene que empezar entonces a aprender español; así que gradualmente empieza a aprender español, al principio habla 95% inglés y 5% español, un mes más tarde 80% inglés 20% español, seis meses más tarde es 50% a 50%, y el niño se da cuenta que va y viene del español al inglés.

Tiene el condicionamiento profundo de hablar inglés, pero ese condicionamiento está siendo gradualmente reemplazado por un nuevo condicionamiento que es hablar español. Hay un momento en que los dos condicionamientos están más o menos en equilibrio, y esto es un poco confuso para el niño. Empieza una frase en español y la acaba en inglés.

Esta es la situación que describes: creciste pensando y sintiendo en nombre del yo separado, ése es el condicionamiento en el que te nutrió tu cultura, con lo que tu cultura te amamantó.

Como la mente del niño está muy abierta y es susceptible aprendiste a pensar y sentir en el nombre de un yo separado; llegado a un cierto punto, cambiaste de país y empezaste a explorar un territorio nuevo, hiciste nuevos descubrimientos que no están en concordancia con tu condicionamiento antiguo, y hubo un reconocimiento profundo en ti que estos descubrimientos son verdaderos.

La paz, la felicidad y la energía en tu cuerpo, todo confirmaba que estos nuevos descubrimientos son ciertos, así empezaste a sentir y pensar de manera que concordaba con tu nueva comprensión.

Pero debido a todos los años que pensaste y sentiste en el nombre de un yo separado, estos viejos hábitos de tu mente y de tu cuerpo no desaparecen de repente. Siguen surgiendo y reafirmando a sí mismos; no tanto cuando las situaciones son fáciles, sino cuando las situaciones son más difíciles, se inicia de nuevo ese viejo condicionamiento de pensar y sentir en nombre de un yo separado, y esos viejos hábitos están en conflicto con tu nueva comprensión.

¿Por qué pienso y siento así, cuando no concuerda con mi nueva comprensión? ¿Por qué continúo actuando de esta manera reactiva, cuando sé que no es así? ¿Por qué no puedo pensar, sentir, percibir y relacionarme de manera que sea cien por cien concordante y en consistencia con mi comprensión? Es a causa de esos viejos hábitos que están profundamente programados en la mente y en el cuerpo, y ese programa no será borrado de un día para otro.

Cuando el niño llega a la escuela en Barcelona no va a empezar a hablar español de un día para otro, los viejos hábitos de hablar inglés en la mente tendrán que ser aclarados progresivamente, y reemplazados por el nuevo hábito de hablar español.

Ese hábito de pensar y sentir en nombre de un yo separado, en teoría gradualmente desaparecerá por sí mismo si se le da tiempo suficiente. También es posible cooperar de manera activa con este recondicionamiento del cuerpo y la mente.

Podemos decir que lo que hacemos en estos encuentros tiene tres etapas. La primera es la exploración de nuestra experiencia y el descubrimiento de nuestro ser en tanto que pura presencia consciente.

La segunda etapa es el descubrimiento de la naturaleza de esa presencia consciente. Eso es descubrir que el agujero en el medio de la hoja de papel no comparte las cualidades del papel: no es temporal y finito sino que es eternamente presente e ilimitado; parece ser una pequeña entidad en el centro del cuerpo-mente pero es, de hecho, un espacio vacío y vasto.

La tercera etapa es el realinear la manera como pensamos, sentimos, percibimos, nos relacionamos y actuamos en concordancia con esa nueva comprensión. Así, algunas de las meditaciones que hacemos y el yoga que Ellen hace por las mañanas están específicamente dirigidas a la manera como sentimos el cuerpo; tienen más que ver con nuestros sentimientos y sensaciones que con los pensamientos. El propósito de ello es, por un lado explorar la experiencia del cuerpo y, gradualmente realinear la manera como sentimos el cuerpo.

En la mayoría de los casos esta discrepancia acerca de la cual preguntas: “entiendo de manera muy clara pero al mismo tiempo de vez en cuando pienso y siento de manera que es discordante con esta comprensión”, en otras palabras, esta discrepancia entre nuestros pensamientos y sentimientos; usualmente está presente porque la comprensión no ha sido llevada de manera profunda al cuerpo.

Eso es un ejemplo de cómo profundizar tu comprensión, y reemplazar viejos hábitos de pensar y sentir en nombre de una entidad finita y separada, con nuevas maneras de pensar, sentir, actuar y relacionarse, que son compatibles con esta paz, dicha y felicidad que has conocido.

I: Gracias.

I: Cuando dices que podemos cooperar para ser conscientes de toda esa amalgama de patrones de pensamientos de condicionamiento antiguo, entiendo que hablas en un determinado nivel en el que pudiera haber un yo, y que en realidad no es más que un concepto de uno mismo, un pensamiento que pudiera hacer algo realmente.

En mi experiencia, lo que he ido viendo es que en ocasiones la unidad se ha expresado en la forma de una intención de querer ver, de querer entender y comprender, y en otras ocasiones cuando ha surgido la idea de querer cooperar, mirar, comprender simplemente la unidad se ha expresado en la forma de otra cosa que ha surgido de manera diferente.

Mi pregunta es: ¿no crees que todo realmente se está haciendo, que todo se hace solo y no hay nadie que haga nada en ningún caso? ¿Quién puede cooperar?

RS: En teoría sí, en la practica no. ¿Quieres práctica o teoría? Te daré lo que desees.

I: Veía antes cuando cogías el vaso de agua. ¿Cómo has hecho para que venga a tu mente la idea de coger el vaso?

RS: No hice nada.

I: Mi experiencia es que todo se hace solo.

RS: En teoría tienes razón.

I: ¿Y en la práctica? Porque no creo que sea un tema de llevar o no llevar razón.

RS: Estoy contento que digas eso porque tu teoría no hará que cese tu sufrimiento. Sospecho que estás más interesado en la felicidad, que es el cese del sufrimiento, que en una comprensión teórica de la no dualidad.

En otras palabras, si es el caso que estamos sufriendo, en última instancia estamos sufriendo porque nos hemos tomado a nosotros mismos por un yo finito, separado y temporal y, nos demos cuenta de ello o no, todo aquello que aparentemente hace ese yo finito, separado y temporal, es hecho para aliviar el sufrimiento que hay en su corazón. En otras palabras, desde el punto de vista de ese yo temporal y finito, ese yo que te sientes tú mismo ser, el yo que sufre, desde el punto de vista de ese uno, estás continuamente negociando tu experiencia, escogiendo esto en vez de esto otro.

¿Por qué estás escogiendo esto en vez de esto otro? Porque crees que esto te hará feliz y esto otro no. Esta es la verdad de nuestra experiencia en tanto que yo separado, estamos continuamente haciendo elecciones para ser felices.

Si, en su búsqueda por la felicidad, ese yo separado ilusorio y finito acaba en un encuentro acerca de no dualidad y escucha la enseñanza: “no hay nadie aquí, no hay nada que hacer”, y después piensa: “¡guau fantástico! puedo dejar que todo ocurra porque no hay nadie aquí y no hay nada que hacer”.

Lo que realmente ha ocurrido es que ese yo separado e ilusorio -que ha pasado su vida entera pensando, escogiendo objetos, relaciones y actividades con el único propósito de ser feliz- adopta una nueva creencia que dice: “no hay nadie aquí, no hay nada que hacer”. Con ello está añadiendo un barniz de no dualidad a un sentimiento más profundo, y ese sentimiento más profundo es: “hay alguien aquí”.

Ese yo separado pasa su vida entera haciendo y escogiendo cosas para devenir feliz. Si simplemente adopta una nueva creencia, puede que se engañe a sí mismo por un tiempo; pero antes o después el sufrimiento, que es inherente al yo separado, empezará a romper ese barniz y le impulsará de nuevo a la búsqueda.

En otras palabras, no es posible ser un yo separado y no buscar la felicidad. El yo separado es la búsqueda de la felicidad.

I: He practicado la idea de creer que no había nadie que hiciera nada, como un extremo a lo absoluto, pero coincido contigo: no se trata de una creencia sino de una proposición, una comprobación en el instante. Por ejemplo preguntarte: ¿cómo hago yo la respiración en este momento? ¿Cómo hago que pienso? Como una comprobación, no añadiendo que yo no soy nadie, aquí no hace nada nadie, como una adquisición de una teoría advaita.

RS: Tienes razón, todo pensamiento, sentimiento, sensación y percepción que experimentas aparecen en ti de manera espontánea; no hay un yo en el centro de tu experiencia que los controle.

Sin embargo, si sufrimos, sufrimos porque realmente no entendemos esto y creemos que somos un yo finito.

No podemos decir, de manera legítima, por un lado “estoy sufriendo” y por otro lado “no hay nadie aquí y no hay nada que hacer”. Sufrimos porque sentimos que hay alguien aquí y que hay algo que ese alguien tiene que hacer para dejar de sufrir.

¿Cuál es la mejor manera en la que puede actuar ese aparente yo separado en su búsqueda por la felicidad? Explorando su verdadera naturaleza, y esa exploración le llevará a la realización de lo que verdaderamente es.

“No soy un minúsculo agujero en el centro de una hoja de papel, no soy un diminuto yo en el centro del cuerpo”. Voy a través de ese pequeño agujero -es una manera de hablar- y descubro que soy este espacio abierto, vasto y vacío.

Ese descubrimiento pone fin al sufrimiento, o al menos es el principio del fin de nuestro sufrimiento.

Pero hasta que nuestro sufrimiento no haya llegado a su fin no podemos legítimamente decir: “No hay nada que hacer”. Sufrimos porque nos resistimos, y no es la presencia consciente la que resiste, el espacio vacío no puede resistirse a nada. ¿Qué es entonces lo que esta resistiéndose? El yo finito y separado que pienso y siento que soy.

Es cierto que ese yo separado es una ilusión y entonces su sufrimiento también es una ilusión. Sin embargo, si estamos sufriendo no podemos decir de manera legítima: “mi sufrimiento es una ilusión”. ¿Quién aquí, entre nosotros, siente que su sufrimiento es una ilusión mientras está sufriendo? Si supiésemos eso realmente no estaríamos sufriendo.

Esta es la más alta actividad en la que el yo separado puede implicarse: explorar su verdadera naturaleza.

Segundo diálogo - 26 abril 2014 (1ª sesión)

Rupert Spira: Desde que podemos pensar o hablar siempre nos hemos referido a nosotros mismos en tanto que “yo”; cuando teníamos 5 años nos llamábamos a nosotros mismos “yo”, cuando teníamos 10, 15, 20 o 30 años nos llamábamos “yo”, y hoy nos referimos a nosotros mismos como “yo”. En otras palabras, el “yo” ha permanecido presente a través de toda nuestra vida.

El “yo” se refiere a ese elemento de nuestra experiencia que ha permanecido y que siempre está con nosotros, que nunca nos ha dejado y que no puede ser separado de nosotros.

Hazte la pregunta: ¿qué es eso que siempre esta conmigo? No pienses acerca de ello, refiérete a tu experiencia presente.

Hay algo que ha permanecido presente, constante a través de nuestra vida, y a ese algo le llamamos “yo”.

¿Qué es eso? ¿Es un pensamiento, o una imagen?

Hazte a ti mismo la pregunta: ¿hay algún pensamiento o imagen que hayan permanecido presentes a través de toda mi vida? Es obvio que no.

¿Es un sentimiento o una sensación?

¿Cuánto duran un sentimiento o una sensación? ¿40 años? o ¿como máximo unos segundos o unos minutos?

¿Es una percepción?

Como percepción me refiero a una vista, un sonido, un gusto, una sensación táctil, o un olor; los cinco sentidos.

¿Cuanto dura una percepción?

Cierra tus ojos... la percepción anterior a desaparecido; abre tus ojos... una nueva percepción aparece; cierra tus ojos... esta nueva percepción ha desaparecido. ¿Cuanto duró? ¿40 años o 40 segundos?

Las percepciones no duran mucho, los pensamientos, las imágenes, los sentimientos y las sensaciones no duran mucho, así que cuando nos referimos a “yo”, es obvio que no nos referimos ni a un pensamiento ni a una imagen ni a un sentimiento ni a una sensa-

ción ni a una percepción y, sin embargo, nos referimos a algo que es muy real en nuestra propia experiencia.

Hay algo que permanece siempre presente a través de toda la experiencia y a ese algo lo llamamos "yo". ¿Qué es eso?

Si este "yo" está presente cuando tengo 5, 10, 15, 20 o 30 años vemos que el "yo" no puede tener una edad específica. Si "yo" está presente cuando cambio mi nacionalidad de inglesa a americana entonces el "yo" no puede tener una nacionalidad en particular. Si "yo" está presente a través de todos mis pensamientos entonces el "yo" no puede estar limitado por algún pensamiento en particular. Si "yo" está presente en todos mis sentimientos, entonces se ve que no puede compartir las cualidades de ningún sentimiento en particular.

En otras palabras: "yo" es independiente de los límites de los pensamientos y de los sentimientos.

Si "yo" está presente a lo largo de todas mis percepciones entonces no puede compartir la naturaleza de cualquier percepción en particular.

La pantalla de una televisión está presente a lo largo de todos los programas que aparecen en ella: los dramas, las películas de intriga, los documentales, los informativos, los partidos de tenis... pero no comparte las cualidades de nada de lo que aparece sobre ella y, en tanto que eso, es vacía, transparente e ilimitada.

El "yo" es a la experiencia lo que la pantalla es a las imágenes.

La pantalla es íntimamente una con todas las imágenes y, al mismo tiempo, completamente independiente de todas las imágenes; "yo" es íntimamente uno con todas las experiencias y al mismo tiempo completamente independiente o libre de toda experiencia; de la misma manera como la imagen está hecha de pantalla, pero la pantalla no está hecha de una imagen.

Los pensamientos, las sensaciones, las imágenes, los sentimientos y las percepciones están hechos de "yo", pero "yo" no está hecho de un pensamiento, de una sensación, de una imagen, de un sentimiento o de una percepción.

Cuando decimos "yo tengo 45 años", estamos olvidando, pasando por alto o ignorando lo que realmente somos y, en cambio, nos identificamos con un cuerpo, pensamos y sentimos que "yo" soy idéntico a un cuerpo. Cuando decimos "yo estoy triste" estamos olvidando, ignorando o pasando por alto lo que verdaderamente somos y, en cambio, creemos que somos un sentimiento limitado y temporal.

Cuanto identificamos ese "yo" con algo que no es él mismo, parece que nos estamos limitando a nosotros mismos, parece que estamos perdiendo la paz y la libertad que es inherente al conocimiento de nuestro propio ser; y, en cambio, parece que nos esta-

mos convirtiendo en un yo separado y finito que comparte las limitaciones de la mente y el cuerpo.

Nos preguntamos por qué sufrimos y ese “yo” temporal y finito que nos imaginamos ser, entonces, lleva a cabo practicas espirituales para desembarazarse de su sufrimiento.

Tarde o temprano nos damos cuenta que esas practicas espirituales no funcionan, y en lo mas íntimo de nuestros corazones todavía sentimos la soledad, la pena y el sentimiento de carencia. Nuestras prácticas espirituales no han ido al núcleo, al corazón del problema aunque nos hayan permitido gestionar el problema hasta un cierto punto.

El corazón del problema es siempre el mismo: lo que consideramos como “yo”, lo que pretendemos ser, lo que nos imaginamos ser; todo gira en torno a eso.

Nada verdadero puede ser conocido acerca de la mente, el cuerpo y el mundo hasta que conozcamos la naturaleza del “yo” que los conoce. Incluso la física contemporánea reconoce esto. Hasta que la naturaleza del observador no es comprendida no podemos conocer nada verdadero acerca de lo observado.

Tanto si tomamos el camino de la religión como el de la psicología, de la filosofía o de la ciencia, tarde o temprano acabaremos en el mismo lugar y con la misma pregunta: ¿cuál es la naturaleza del “yo” que conoce mi experiencia? ¿Cómo podemos descubrir la naturaleza de ese “yo”?

¿Vamos simplemente a pensar acerca de él? Si pensamos acerca de él sólo encontraremos la naturaleza de nuestros pensamientos, no encontraremos nada acerca de la naturaleza de ese “yo”.

¿Qué es lo que podemos hacer para encontrar la naturaleza de ese “yo” que conoce?

Si queremos saber acerca de música prestamos nuestra atención a la música, si queremos saber sobre matemáticas prestamos nuestra atención a las matemáticas, si queremos conocer una lengua extranjera prestamos nuestra atención a esa lengua y si queremos saber sobre ese “yo” prestamos nuestra atención a ese “yo”.

¿Qué es aquello que prestaría la atención a ese “yo”? Es el “yo” que da su atención al “yo”.

Pero el “yo” no puede verdaderamente dar su atención a sí mismo, este “yo” que conoce está demasiado cercano a sí mismo para irradiar esa luz del conocer sobre sí mismo en tanto que un objeto.

Este “yo” que conoce está demasiado cercano a sí mismo como para girarse y alumbrar su atención sobre sí mismo. De la misma manera el sol puede radiar su luz sobre

todos los planetas, pero no puede girarse e irradiar su luz sobre sí mismo, está demasiado cercano a sí mismo como para iluminarse a sí mismo.

Este “yo” que conoce, puede conocer o irradiar su luz de conocimiento sobre todos los objetos. Es decir, puede conocer todos los pensamientos, sensaciones, y percepciones en tanto que objetos, pero no puede conocerse a sí mismo de la misma manera, no puede separarse a sí mismo de sí mismo, no puede girarse y mirarse a sí mismo.

Sin embargo el sol no necesita girarse para iluminarse a sí mismo, se ilumina a sí mismo al ser sí mismo. Del mismo modo este “yo” que conoce no necesita girarse hacia sí mismo para conocerse a sí mismo, se conoce a sí mismo al ser él mismo, simplemente siendo conscientemente ese “yo” que conoce; eso es conocerse a sí mismo.

En otras palabras conocerse a sí mismo no requiere un reenfoque de nuestra atención, no es que dejemos de iluminar nuestra atención sobre un objeto para focalizarlo en otro objeto. Conocerse a sí mismo requiere más bien la caída de la atención sobre sí misma, una relajación de la atención.

La palabra “atención” proviene de dos palabras latinas: *ad* y *tendere*. *Ad* significa *hacia* y *tendere* significa *estirar*. Entonces atención quiere decir: estirar hacia algo; ¿estirar qué? y ¿hacia qué?

Estirar el conocer que yo soy, la pura consciencia que yo soy hacia el objeto que no soy. “Yo conozco el objeto”, “yo veo el árbol”, “yo me siento triste”... en todas esas experiencias “yo”, esa presencia que conoce, transparente y abierta irradia su luz de conocer o se estira a sí misma, lejos de sí misma, hacia el objeto, hacia el árbol, la persona, el pensamiento, el sentimiento...

¿Qué ocurre si ese “yo” que conoce no se estira él mismo hacia un objeto?

¿Qué ocurre si ese “yo” que conoce deja de irradiar su luz de conocer hacia el pensamiento, la sensación o la percepción?

¿Qué ocurre cuando la atención no tiene nada a lo que atender?

¿Qué ocurre a una goma elástica cuando la estiras pero no tienes donde engancharla y sueltas el otro extremo? Que vuelve a su fuente.

¿Qué ocurre cuando dejamos de prestar atención a pensamientos, sensaciones y percepciones? Que la atención vuelve a su fuente de puro conocer.

En otras palabras: deja de ser atención, puesto que este conocer ya no está estirado hacia algo concreto; entonces la atención se libera de su tensión y se revela como pura presencia.

Conocerse uno mismo no es conocer algo nuevo, de hecho no es conocer algo; es permitir que la atención se relaje y vuelva a su fuente, adoptar la posición de puro conocer, pura consciencia, conociendo y siendo únicamente su ser infinito.

Todo lo que conocemos -aparte del conocer de nuestro ser- requiere ese estirar la atención hacia un objeto, hacia algo que no es yo mismo y aunque todo aquello que es conocido no es yo mismo, el conocer con el cual es conocido el objeto es yo mismo.

Sea lo que sea que aparece en la película, no es la pantalla, y sin embargo la única sustancia presente en esa experiencia es la pantalla.

Desde un punto de vista, todo lo que experimento no es yo mismo y desde otro punto de vista todo lo que experimento es yo mismo. Cada uno de estos dos enunciados son ciertos desde el nivel en el que son formulados.

Lo que no es cierto es creer que soy tan solo una parte de mi experiencia, creer que lo que soy está limitado a este cuerpo mente.

En otras palabras, decir: “yo no soy nada” es cierto; y decir, desde otro punto de vista, “yo soy todo” también es cierto. Lo que nunca es cierto es decir “yo soy algo en particular”.

Todo nuestro sufrimiento está basado en la creencia y el sentimiento de que soy algo.

La forma de salir de ese sufrimiento es descubrir: “yo no soy nada”; y, después, descubrir que esa nada es la sustancia de todo.

¿Hay algo sobre lo que os gustaría dialogar?

Interlocutor: A ver si puedes aclararme algo sobre una experiencia que me pasó, no sé si tiene que ver con la atención de la que nos hablabas hace un momento.

Salí a caminar, estoy en un sitio muy bonito de montaña, de naturaleza y siempre vuelvo con mucha plenitud del paseo, de ver esa belleza.

Llegue a casa sobre las seis de la tarde, mi madre estaba durmiendo, que no es usual en ella, me senté en una silla bajita y me puse a mirar por la ventana, era un estado muy tranquilo, con mucha paz, muy normal, no tenía ganas de hacer ninguna actividad. Mi mente estaba fijada en el paisaje hasta que este se fundió con la oscuridad de la noche, miré el reloj y mi reloj marcaba las 6 de la tarde la misma hora que llegué del paseo y eran en realidad las 8.

El reloj estaba bien, le había cambiado las pilas hacia poco. Le volví a poner en hora y continúa funcionando perfectamente hasta hoy.

Entonces empecé a preguntar sobre el tiempo. ¿Que pasó? Tiene que ver con mi estado de conexión en aquel momento, aunque creo que el tiempo no existe, pero cuando veo la repetición de las cosas, en el día a día, el envejecer, veo que el tiempo sí existe.

Rupert Spira: Cuando nos dormimos por la noche, lo primero que nos deja es el mundo, después el cuerpo y después permanecemos en el estado de sueño con sueños que no es nada más que mente. Llegado un cierto punto la mente también nos deja y el sueño cesa, y todo lo que queda es la consciencia pura conociendo su propio ser.

Cuando pasamos del estado de vigilia al estado de sueño con sueños y del estado de sueño con sueños al estado de sueño profundo, la consciencia no está yendo a través de ningún cambio. lo que ocurre es que las percepciones, después las sensaciones y sentimientos y después los pensamientos y las imágenes se están yendo.

En la experiencia del sueño profundo, tan solo hay el conocer de nuestro propio ser, transparente, vacío y sin objetos. Por el hecho de que la mente no está presente ahí no hay la experiencia ni del tiempo y ni del espacio, porque el tiempo y el espacio solo aparecen en presencia de la mente.

Cuando la mente desaparece, el tiempo y el espacio desaparecen, dejándote tan solo a ti mismo, tu ser, inherentemente en paz.

Cuando nos despertamos por la mañana, miramos el reloj y decimos: "son las 7 de la mañana. ¡Oh, han pasado 7 horas! Es divertido no experimenté el paso del tiempo!".

En nuestra experiencia real no pasó el tiempo y entonces nos preguntamos: ¿qué es cierto, mi experiencia o mi reloj? Y extrañamente creemos a nuestro reloj. Nos decimos: "mi reloj me está diciendo la verdad acerca de mi experiencia y mi experiencia me está diciendo una mentira". En otras palabras los relojes nos cuentan una historia acerca de la existencia del tiempo.

En esta ocasión en la que volviste de tu paseo, ocurrió un pequeño milagro y es que tu reloj decidió contarte la verdad, te contó lo que experimentaste de verdad, no transcurrió ningún tiempo.

¿Porqué fue esta tu experiencia? Porque habías ido a ese paseo tan bello por la naturaleza, y algo que tiene que ver con el poder de la naturaleza tubo la habilidad de colapsar, derrumbar este sentido de yo y el otro.

Ése es el motivo por el que amamos pasear por la naturaleza, porque la naturaleza tiene el poder de colapsar el falso sentido de dualidad. Fuiste a dar un paseo por la naturaleza y tu sentido de separación se disolvió, y lo describiste como una experiencia de paz y belleza.

Cuando volviste a casa, este sentimiento de paz y belleza permaneció y la situación en casa con tu madre no tuvo el poder de reafirmar los viejos hábitos de la dualidad; en otras palabras, estabas en un estado de sueño profundo y al mismo tiempo estabas despierta.

Es porque nada en nuestra experiencia es verdaderamente sólido o físico que estos pequeños milagros pueden ocurrir, incluso nuestra aparente experiencia física puede dejar de confirmar la dualidad y puede volverse y confirmar la realidad de nuestra experiencia: el conocer atemporal de nuestro propio ser.

I: A menudo me duermo cuando estoy sentado haciendo investigación no dual, y me pasaba lo mismo cuando estuve durante tres años con Peter Fener; es distinto si hago meditaciones con movimiento al estilo de Osho. Mi pregunta es si sabes como podría dormir menos cuando estoy sentado haciendo investigación no dual.

RS: Ve a la cama más temprano (risas).

Hay dos posibilidades que podrían explicar por qué te duermes durante la investigación: una es porque no duermes suficientes horas durante la noche y como resultado cuando el cuerpo deja de moverse está recibiendo el mensaje "ahora es hora de dormirse". Es por esto que te di mi primera respuesta.

Hay otra razón por la que podrías sentir la inclinación a dormirte mientras haces la investigación: el yo separado sabe que si continua esa investigación, la mentira que subyace en su origen será expuesta y la existencia del yo separado no puede soportar la exposición de esa mentira.

Entonces el yo separado intentará resistir la exposición a esa mentira, y en el dominio de la mente puede hacer dos cosas: una intentar pensar en otra cosa, empezar a fantasear despierto y otra dormirse.

En ambos casos, fantasear despierto o dormirse, el yo separado logra con éxito evitar que la mentira que subyace en su origen sea expuesta.

Tu tendencia a dormirte podría ser o bien una respuesta práctica a una falta de sueño o podría ser una resistencia más profunda a esa investigación. Te toca a ti saberlo.

I: Supongo que es por ambos motivos.

RS: En este caso intenta dormir un poco más, pero fuera de encuentros como éste y así se eliminara esta parte del problema, dejándote libre para que descubras esta resistencia más profunda. Esto es muy bueno porque esa resistencia, ella misma, es ya el ego.

Pero no te fuerces a ti mismo, no es necesario llevar a cabo esta investigación estando sentado, sin moverse y callado en una silla; el motivo porque lo hacemos en este tipo de formato es por que es muy práctico.

Encontramos un espacio tranquilo, en el que nos podemos escuchar unos a otros, y nos reunimos en un lugar en el que no hay otras distracciones y así podemos prestar atención plena a esa exploración. También podríamos ir paseando por la calle todos juntos teniendo esa conversación, pero desde el punto de vista logístico sería muy difícil organizar todo esto en la calle.

Siéntete libre de explorar tu experiencia de la misma manera cuando estás paseando tranquilamente por la calle. Escoge una calle tranquila o un parque, de manera que no tengas que gestionar con otras personas o el tráfico, y simplemente haz esta investigación cuando estás paseando solo, de vez en cuando siéntate en un banco en un parque, no hay diferencia.

Esto de lo que hablamos aquí es igualmente cierto cuando estamos hablando en circunstancias tranquilas o paseando por la calle en Barcelona o en Old Trafford viendo como el Manchester United pierde un partido, no presenta diferencia alguna.

Mi hijo es un fan del Manchester United así que lo llevo a regularmente a los partidos de fútbol, ése es el contexto de esa referencia.

I: Te oí decir que no existe voluntad en la consciencia, intento conciliar esto con el hecho de que a veces intentamos cambiar las cosas para hacer que sean mejor.

También porque una vez te oí decir que consideremos a todas las personas que están implicadas en una decisión desde el punto de vista del amor, de la inteligencia y de la belleza y, desde allí intentar cambiar la situación, decir "sí" a la situación, pero que todavía escogamos el cambiar la situación.

¿Cómo decido cuál es la situación correcta o mejor? o ¿Es que todavía hay un pensamiento o una imagen del yo que tengo que abandonar?

RS: Hazte la pregunta: ¿depende mi felicidad del resultado de esa decisión?

Si tu respuesta es "sí", ya sabes que has invertido tu felicidad en un objeto o situación temporal. Esto es la receta para la infelicidad.

Si la respuesta es "no", es decir que tu felicidad no depende de la adquisición de un objeto o de una situación, entonces puedes continuar y llevar a cabo tu deseo.

Si nuestra felicidad depende de un objeto, un estado, una situación o una relación, tarde o temprano, el objeto, el estado o la relación que creemos que nos hará feliz, nos hará infelices.

Entonces pensaremos: “ya no quiero más este objeto, este estado, esta situación o esta relación, ahora quiero este otro”. Este nuevo objeto, situación o relación parecerá que nos hace de nuevo felices y, como resultado de ello, atribuiremos la causa de nuestra felicidad a la adquisición de ese objeto.

Pero tarde o temprano, de nuevo ese objeto esa situación o esa relación nos hará de nuevo infelices. Es de esa manera que la vida nos da el mensaje una y otra vez, una y otra vez, una y otra vez: “no inviertas tu felicidad en algo que es temporal, un objeto, un estado mental, una situación o una relación”.

La manera de comprobarlo es preguntarse: ¿sigo este deseo? Si el deseo surge de la creencia que adquiriendo el objeto eso me hará feliz, es un deseo que proviene de la ignorancia, es un deseo que viene del yo separado, de un yo ilusorio. Cuando nos damos cuenta que es un deseo de ese tipo, en vez de intentar llevarlo a cabo, deberíamos explorar el yo ilusorio en nombre del cual se originó.

Si nuestra felicidad no esta implicada en el objeto, situación o relación, entonces no hay problema, síguelo.

¿Contesta esto a tu pregunta o hay una parte que permanece?

I: Sí, contesta a mi pregunta.

I: La pregunta se refiere a algo que dijo ayer, no sé si entendí bien, y tengo una duda. Escuché que el yo era un espacio vacío, abierto y vulnerable y, a la vez, que no se podía dañar.

Me queda una duda sobre la palabra vulnerable, ¿qué significa exactamente?.

RS: En este contexto vulnerable significa completamente abierto y sin resistencias, sin la habilidad de resistirse.

El espacio vacío -hablando de manera relativa, como por ejemplo, este espacio vacío de aquí- podría decirse de él que es totalmente vulnerable. Si nos levantamos y empezamos a bailar, este espacio no tiene poder alguno para cambiar eso y si nos levantamos y empezamos a pelearnos, el espacio lo permitiría totalmente sin resistencia alguna. En este sentido la presencia consciente es completamente vulnerable.

Sin embargo, en el lenguaje normal asociamos la palabra vulnerable con el de alguien que es fácilmente dañable, bien de manera física o emocional. Por eso calificué la palabra vulnerable y dije que no puede ser dañado.

Normalmente pensamos que alguien que no puede ser dañado es alguien que es muy fuerte, que puede resistir a todos y a todo, son impenetrables, no pueden ser dañados o lastimados.

La indañabilidad de la presencia consciente no es debida a la fuerza de su resistencia sino todo lo contrario, es debida a la ausencia de resistencia.

Pensamos que esta pared es impenetrable debido a su fortaleza pero, de hecho, este espacio vacío es más fuerte que la pared, la pared puede ser derrumbada y un día será derrumbada. Nada ha sucedido jamás ni puede sucederle jamás al espacio vacío, por eso es completamente indiferente a lo que ocurre en su seno.

La consciencia es así.

I: Sí, para mí es como más disponibilidad.

RS: Sí, sí. Disponibilidad es otra palabra, la pura disponibilidad completamente abierta a todas las apariencias. Igualmente abierta a todo lo que aparece, lo agradable como lo desagradable, lo que es correcto como lo que es incorrecto o equivocado.

Toma el pensamiento dos más dos igual a cuatro, ¿ofrece la presencia consciente alguna resistencia a ese pensamiento? Ahora toma el pensamiento dos más dos igual a cinco, ¿ofrece la presencia consciente alguna resistencia a ese pensamiento? En absoluto, está igualmente abierta a los dos pensamientos. El pensar ofrece alguna resistencia al pensamiento dos más dos igual a cinco, el pensar dice “sí” al pensamiento dos más dos igual a cuatro, pero “no” a dos más dos igual a cinco, pero la presencia consciente está de igual manera abierta a ambos.

El pensar dice “no” a la conducta de Hitler pero dice “sí” a la conducta de Ramana Maharsi, pero la presencia consciente está abierta de igual manera a ambas. Ambos son dos ejemplos extremos.

Si exploras tu experiencia, encontrarás que lo que esencialmente somos, es esa apertura incondicional, completa disponibilidad, pura sensibilidad.

I: Mi pregunta va acerca de ser padre, me ha venido porque ha mencionado a su hijo.

RS: ¿Son niños o niñas?

I: Son niños.

RS: ¿Son seguidores del Barcelona?

I: No son fans del Barcelona, vivimos en Madrid.

RS: ¿Son fans del Madrid?

I: Tampoco del Madrid, no les gusta mucho el fútbol, sin embargo yo soy mejicano. La dificultad está en que no sé muy bien cómo se aborda el tema tan difícil de la educación. Entiendo que cuanto más próximo esté en la consciencia presente, cuanto más haga mi trabajo pues más voy a saber qué es lo que voy a hacer en relación a como seguirlos educando.

Siento que es bastante difícil, no sé que podrías decir tú. Porque lo mismo me pasa con mi mujer... (risas)

RS: ¿Cuántos años tienen tus hijos?

I: Uno tiene 17 y va a cumplir 18 y el otro tiene 19 y va a cumplir 20, creo que la dificultad se suma porque yo mismo no he tenido padre, o no sé si realmente me lo está facilitando, porque gracias a eso he estado siempre buscando algo más verdadero.

RS: Me temo que realizar tu verdadera naturaleza o estar interesado por tu verdadera naturaleza no hace que uno se vuelva necesariamente un mejor padre o un mejor esposo.

Yo tenía la ilusión de que esto era así, pero me encontré con la ruda sorpresa, se requiere algo más. En este caso se requiere ajustar nuestra comprensión a las relaciones con nuestros hijos o con nuestra pareja.

Si quieres ser un buen pianista el descubrir tu verdadera naturaleza no es suficiente, hay algo más que aprender. Es cierto que realizar nuestra verdadera naturaleza nos aportará la sensibilidad profunda que se requiere para ser un buen músico; en ese sentido sí que ayudará pero no es suficiente.

De la misma manera, descubrir nuestra verdadera naturaleza o estar profundamente interesado en la naturaleza de la experiencia nos aportará el ingrediente esencial que se requiere para una verdadera relación de amor, pero no es suficiente; a nivel relativo hay habilidades que tienen que ser aprendidas.

La manera en la que nos comprometemos en las relaciones con nuestros hijos y con nuestras parejas íntimas está, a nivel relativo, profundamente condicionada por la relación con nuestros padres. Para la mayoría de nosotros la relación con nuestros padres ha sido nuestro primer modelo de relación y tendemos a reproducir ese modelo a lo largo de nuestras vidas.

A menos que fuésemos bendecidos con unos padres perfectos, y no estoy seguro que exista cosa semejante -ciertamente yo no soy un ejemplo de padre perfecto y jamás he encontrado uno- será inevitable que las relaciones íntimas con nuestros hijos o con nuestras parejas estén coloreadas por la disfuncionalidad que experimentamos en la relación con nuestros padres.

Lleva tiempo, inteligencia y sensibilidad permitir que este profundo sentimiento, esta profunda comprensión que se deriva de la exploración de nuestra experiencia, penetre todos los aspectos de nuestra vida y en particular que infiltre nuestras relaciones íntimas. Para la mayoría de nosotros son el dominio más difícil en ser colonizado por esa comprensión.

Con una pareja es posible discutir sobre estas cuestiones, pero con un niño, por lo menos al principio, no es posible. Así que hacemos lo mejor que podemos y vamos aprendiendo de nuestros errores; mientras tanto ellos van creciendo y cuando llega el momento en que abandonan la casa porque han crecido, entonces nos sentimos listos para tener hijos.

Así que hazlo lo mejor que puedas para transponer tu comprensión a las relaciones con tus hijos y con tu esposa y estate abierto al feedback que te den; el feedback de las personas que amamos casi siempre tiene, por lo menos, un elemento de verdad en él.

¿Comparte tu esposa tu amor por la verdad?

I: No exactamente, se interesa solo de refilón.

RS: Está bien, no es un problema, simplemente quiere decir que no es posible para ti hablar tan directamente como lo hacemos aquí; tienes que acomodar tu comprensión a su comprensión y estar abierto a lo que su comprensión tenga que decirte.

La relación con tu padre no es en sentido alguno una barrera para esta comprensión, puede que haya coloreado la manera en como te relacionas con tus hijos y tu pareja, pero una de las cosas que esta exploración nos aporta es una tremenda libertad con respecto a nuestros condicionamientos, porque ya no estamos tan profundamente implicados en ser un yo separado.

Nuestra identidad no está tan fijada en ciertos aspectos de nuestro carácter, es más fluida y es más fácil para nosotros cambiar y adaptarnos, no tenemos un ego tan fuerte que defender. No quiere esto decir que vayamos a permitir que la gente abuse de nosotros, todavía tenemos la habilidad de decirle a alguien: "no, esto no es aceptable".

Si alguien nos dice algo acerca de nosotros mismos, no hay ya un impulso tan fuerte para defendernos y estamos abiertos a la crítica o al comentario. Si no es cierto lo ignoramos, pero si es verdadero o si hay una cierta verdad en él, que casi siempre es el

caso, no nos sentimos disminuidos por el comentario, sino que decimos: “gracias no me había dado cuenta de ello”.

Como resultado de esta interacción intentamos hacerlo mejor la próxima vez; expresarnos de una manera que sea consistente con nuestra comprensión profunda. Nuestras relaciones son gradualmente aclaradas de todos los mecanismos defensivos que caracterizan las relaciones egóicas.

Incluso si la otra parte no comparte abiertamente tu amor por la verdad, tu propia falta de defensa tendrá un impacto profundo en la relación.

¿Hay algo que no haya abordado en mi respuesta?

I: No, está bien, soy yo que me he dejado mucho, es como si tuviera ganas de llorar, porque siento que este es el camino.

RS: Sí, tu respuesta muestra la profundidad de tu apertura y de tu voluntad al respecto. Tu voluntad y tu apertura a vivir esta comprensión en tus relaciones es lo más importante, tu corazón está en el lugar adecuado.

Simplemente hazlo lo mejor que puedas para cooperar con este deseo y no te juzgues a ti mismo cuando sientas que te has equivocado.

Tengo un hijo de 14 años, y en muchas ocasiones me encontré a mí mismo pensando: “ahora que miro atrás y contemplo aquella situación” -por ejemplo algo que ocurrió hace una semana- “me hubiera gustado actuar de manera distinta”. En el momento en el que actúe pensé que lo que dije o hice era correcto pero, ahora con la distancia de una o dos semanas, me doy cuenta que podría haber sido más habilidoso.

Quizás un viejo hábito en mí coloreó la manera como me relacioné con mi hijo, e impuse algo de mi viejo condicionamiento en ese ser inocente, desearía no haberlo hecho, pero no me di cuenta cuando ocurrió.

No te culpes si te equivocas. Lo haces lo mejor que puedas en el instante y luego cuando reflexionas acerca de la situación, tu reflexión te va a ayudar para que la próxima vez te relaciones de una manera que sientas que es un poco más amorosa o más inteligente. Gracias a eso nuestras relaciones van a ser gradualmente limpiadas y purificadas de nuestros viejos condicionamientos.

En tanto que hombres, dejamos de imponer la relación que tuvimos con nuestra madre a nuestras parejas y dejamos de imponer la relación que tuvimos con nuestro padre a nuestros hijos. De la misma manera las mujeres dejan de imponer la relación que tuvieron con su padre a sus parejas.

Así, gradualmente la relación cada vez es menos una colisión entre dos condicionamientos y es más y más una expresión de paz, amor y felicidad, expresada de forma única y propia a cada uno de esos cuerpo-mente.

Tercer diálogo - 26 abril 2014 (2ª sesión)

Rupert Spira: “Yo soy la presencia consciente que es consciente de que soy consciente”. “Yo soy aquello que yo soy”.

Este es el mantra más elevado. El primer nombre de Dios.

¿Hay algo acerca de lo que os gustaría dialogar?

Interlocutor: Hola, esta mañana dijiste que el Yo no era temporal, que era algo aparte del cuerpo, sensaciones, pensamientos, que estaba apartado de lo temporal: no emociones, no pensamiento; pero a mí me cuesta mucho. O llego a un punto donde choco, que es: ¿dónde estaba ese Yo antes de que yo llegara, antes de nacer y, qué pasará después?

Rupert Spira: Es una muy buena pregunta.

Primero entendamos que cuando decimos: “Yo”, nos referimos a aquello que es consciente de nuestra experiencia. Soy consciente de mis pensamientos, de mis sentimientos y sensaciones, soy consciente de las percepciones de los sentidos, así que “Yo” soy aquello que está presente y consciente.

¿Me sigues? ¿Estás de acuerdo?

I: Sí, sí.

RS: ¿Eres consciente de la aparición y desaparición de pensamientos? ¿Eres consciente de la aparición y desaparición de sentimientos y sensaciones? y ¿Eres consciente de la aparición y desaparición de percepciones de los sentidos?

I: Sí.

RS: En otras palabras, desde tu propia experiencia ves que la mente, el cuerpo y el mundo son cosas que aparecen en ti y después desaparecen. Tú eres aquello que permanece presente a lo largo de esas apariciones y desapariciones.

Por favor, dime que pare si digo algo que no es verdadero acerca de tu experiencia.

Habiendo reconocido que experimentas la aparición y desaparición del cuerpo, la mente y el mundo, hazte la pregunta: ¿experimento alguna vez la aparición y desaparición de la consciencia presente misma, de la consciencia misma?

Recuerda que “Yo” es la consciencia presente, la presencia de aquello que es consciente; ahora podríamos reformular la pregunta: ¿experimento “Yo”, presencia consciente, la aparición y desaparición, alguna vez, de ella misma?

I: Sí.

RS: ¿Sí? Háblanos de tu experiencia de la desaparición de la consciencia presente. ¿Cómo es? ¿A qué se parece cuando la presencia consciente no está ahí?

I: Es como... ruido, tumulto, pensamientos, fantasías...

RS: ¿Qué es aquello que es consciente de esos pensamientos y fantasías? Recuerda que has dicho que la presencia consciente no estaba presente.

I: La presencia consciente, no puede ser otra cosa.

RS: Sí, correcto, vuelve atrás y hazte de nuevo la pregunta: ¿experimento “Yo”, consciencia presente, la desaparición o la ausencia, alguna vez, de mí mismo?

I: Es que uno está muy implicado con emociones, pensamientos... puedo decirte que sí, pero...

RS: Si estás implicado con pensamientos y emociones, debes conocerlos. ¿Qué es eso que los conoce?

I: Yo, mi consciencia.

RS: Ahora, hazte de nuevo la pregunta, ¿experimento Yo, la consciencia presente, la desaparición o ausencia, alguna vez, de mí mismo? ¿Qué tipo de experiencia sería esa?

I: No puedo saberlo porque yo no estoy. No puedo responder.

RS: Sí, no puedes saberlo porque no estás ahí, no puedes responder... ¿Por qué? Porque nunca has tenido esa experiencia. No podrías tener esa experiencia, porque tú, consciencia presente, no estarías ahí para tener una experiencia tal.

Tú, la consciencia presente, no solamente jamás has tenido la experiencia de tu propia ausencia, sino que, de hecho, es imposible para ti, consciencia presente, experimentar la ausencia de ti mismo. De la misma manera, es imposible para ti, consciencia presente, experimentar la aparición de ti mismo.

Para experimentar la aparición de la consciencia presente algo tendría que estar ahí, previo a la aparición de la consciencia presente, para observar cómo aparece. ¿Qué sería ese algo? Debería tener dos cualidades, tendría que estar presente y ser

consciente... sería la consciencia presente.

Nadie, nadie, ha tenido jamás ni podrá tener jamás la experiencia de la aparición o desaparición de la presencia consciente. Si exploramos esto con la suficiente profundidad, es un hecho ineludible de la experiencia.

Hazte ahora la pregunta: ¿por qué, en tanto que cultura mundial, creemos semejante cosa, que existe la ausencia o la no existencia de la presencia consciente? ¿Por qué, en tanto que cultura mundial, creemos que hubo un tiempo en el pasado cuando la presencia consciente no estaba presente?

I: ¿Por miedo?

RS: Sí, por creencia, es tan solo una creencia. Una creencia que no tiene evidencia alguna.

A pesar de ello, nuestra cultura mundial se fundamenta en la creencia de que la presencia consciente es un subproducto de la mente y que la mente es un subproducto del cuerpo. Cuando en nuestra experiencia es todo lo contrario, la mente es un subproducto de la presencia consciente, y el cuerpo es un subproducto de la mente.

Este cambio en la manera de ver las cosas no es diferente, en magnitud, con el cambio de perspectiva que tuvo lugar en el siglo XVI cuando se descubrió que la tierra gira alrededor del sol y no es el sol el que gira en torno a la tierra. Es un cambio de perspectiva similar.

Incluso, en nuestra cultura, hay más resistencia a este cambio de perspectiva que se propone aquí que la que hubo a principios del siglo XVI. Ya se sugirió en el siglo III A.C. que la tierra giraba alrededor del sol, y no fue hasta casi dos mil años más tarde, a principios del siglo XVI, que empezó a ser la norma.

Aquí hablamos de algo que todo el mundo puede verificar en su propia experiencia, no se necesitan instrumentos astronómicos especiales, ni una formación científica especial, sólo necesitamos ser conscientes de nuestra experiencia; ahí está toda la evidencia que se requiere. Todo el mundo tiene esa evidencia al alcance de la mano. Yo no tengo más evidencia de la que tú puedas tener. La creencia que la consciencia nació cuando el cuerpo nació, es tan solo una creencia.

Así que la respuesta a tu pregunta: ¿dónde estaba la consciencia presente antes de que naciera el cuerpo? Estaba exactamente en el mismo lugar en donde está ahora, y ese lugar es un no-lugar, no es que solo no está en el tiempo, mucho me temo que es peor que eso, tampoco está en el espacio.

I: Me viene una pregunta ahora, quizás sea un poco infantil... ¿cuál es el propósito del cuerpo, de los sentimientos, si hay algo... a qué vienen, a molestar?Cuál es el sentido?

RS: ¿Cuál es el propósito de tener un cuerpo y haber nacido?

El primer propósito de nacer es descubrir tu verdadera naturaleza; esa es la actividad más elevada que puede tener un ser humano. El segundo propósito, después de descubrir tu verdadera naturaleza, es expresarla, compartirla y celebrarla, a través del cuerpo, la mente y el mundo.

I: En los dos últimos años de vida de Nisargadatta Maharaj, y en las últimas conversaciones que tuvo y que salen en el libro "Antes de la Consciencia", hablaba de que hay una intuición, no una experimentación ni una creencia, sino una especie de intuición, muy profunda, que se puede atisbar en el duerme vela, justo cuando se despierta en la mañana, en el que se sabe con una certeza profunda más allá de la mente, que esta presencia consciente que acaba de surgir y conoce, no estaba contigo, y ese contigo al que me refiero, es el ser que no necesitaba conocerse, el profundo no estado absoluto antes de que decidiera expresarse en la manifestación como presencia y su contenido. ¿Qué opina sobre eso?

RS: ¿Cuál era el Yo al que se refería él que era previo a la aparición de esa consciencia?

I: Nisargadatta decía que era como algo que está detrás, que no se puede entender desde el punto de vista mental, pero decía que era una certeza profunda, un sustrato del que emergía, la unidad se hacía presente, y luego se recogía en un no-estado donde no necesitaba expresarse como presencia consciente, es decir, la unidad se expresa en la forma de consciencia presente para hacerse consciente de sí misma, y luego se repliega en un no-estado, donde no necesita conocerse ni saberse.

RS: ¿No se conoce? ¿Cómo podemos hablar de ese estado, que no es un estado? ¿Cómo podemos pretender que es nuestra experiencia? ¿Cómo podemos hablar de ese sustrato?

I: Es una intuición, no es ni creencia ni experiencia, es algo que sientes muy en lo profundo de que todo esto no estaba, ni esta presencia, ni este contenido estaban contigo, como algo realmente que es mucho más allá, en lo que todo surge y donde todo se desvanece.

RS: ¿Qué es lo que era consciente de esa intuición?

I: En ese momento hay una consciencia de que, incluida esta consciencia o presencia, no era, pero que a pesar de eso, antes de ello, ya eras. Esa consciencia es consciente de sí misma, pero algo sientes muy profundamente, que antes de esa presencia, lo absoluto no necesitaba expresarse mediante una forma.

RS: Es cierto, lo absoluto no necesita expresarse en tanto que forma; adoptar la forma

de la mente es una opción, la pantalla de televisión puede existir en la ausencia de película o en presencia de una película, la pantalla no necesita que aparezca una película para existir. Lo que ocurre en la película, e incluso la aparición de la película, no es necesario para la pantalla.

La aparición de pensamientos, sensaciones y percepciones no es necesaria para la consciencia presente; la presencia consciente no necesita manifestarse bajo la forma de la mente para conocerse a sí misma. Se conoce a sí misma por sí misma, a través de sí misma, en tanto que sí misma, y sin ayuda de la mente.

I: Sin embargo en el sueño profundo no necesita conocerse.

RS: En el sueño profundo hay ausencia de la mente, el cuerpo y el mundo, pero ¿puedes afirmar que hay ausencia de presencia consciente, en el sueño profundo?

I: Tampoco puedo afirmar lo contrario.

RS: ¿Has experimentado alguna vez la ausencia de la presencia consciente?

I: No.

RS: Entonces, ¿por qué piensas que existe semejante cosa como la ausencia de la presencia consciente, si nunca lo has experimentado?

I: Tampoco puedo afirmar que la presencia consciente estaba cuando estuve profundamente dormido anoche.

RS: De acuerdo. ¿Crees en elefantes rosas?

I: No.

RS: ¿Por qué no?

I: Porque nunca los he visto.

RS: ¿Prueba esto que no existen? Podrían existir, pero si tuvieras que escoger, si tuvieras que basar tu vida en la creencia de que los elefantes rosa existen o no existen, ¿qué opción escogerías?

I: Que no existen.

RS: Yo también escogería esta opción. Tienes razón al decir que el hecho de que jamás hayas experimentado la ausencia de la presencia consciente no es una prueba de que no desaparezca; podría desaparecer o podría no desaparecer, pueden haber elefantes rosa o no. Pero tu experiencia es que nunca has tenido la experiencia de la ausencia de

la presencia consciente.

Es curioso, que siete mil millones de personas dan fe de la misma experiencia. Podría ser solo una coincidencia, pero es improbable, así que: ¿qué opción vas a escoger para basar tu vida en ello?, ¿la creencia de que soy una consciencia temporal y finita que está localizada aquí o aquí, y está sujeta a todo pensamiento, sentimiento o sensación cambiante, o que soy la presencia consciente eternamente presente e ilimitada, en la que aparece toda experiencia, con la cual se conoce toda experiencia y de la cual está compuesta toda experiencia?

Has basado tu vida en la primera posibilidad, durante los últimos cuarenta y tantos años, y has probado profundamente el fruto de esa creencia. No estarías aquí si el fruto de esa creencia fuera agradable, estás aquí precisamente porque no es agradable.

Esta creencia no te ha aportado aquello que anhelas verdaderamente, profundamente en la vida, ¿por qué no darle una oportunidad a la otra posibilidad? Por qué no decirte a ti mismo: “mi mente no puede saber qué opción, si la consciencia es finita y limitada o no, pero ya he experimentado durante más de cuarenta años con la primera posibilidad, la posibilidad de que es temporal y finita”; ahora prueba la otra posibilidad.

I: Pero eso no es el dilema que yo planteaba, si la presencia es finita o infinita, sino que la unidad o lo absoluto que es ilimitado se expresa en la forma de una presencia consciente en el momento en que se manifiesta en la forma como lo que conoce.

RS: En esta formulación, la palabra consciencia se usa de forma distinta a como la utilizo yo. Tú dices: “el absoluto se expresa a sí mismo en la forma de consciencia”. En esta formulación, la consciencia es algo que aparece con una forma.

I: No, lo absoluto se expresa como no forma en la vigilia, siendo consciente de todo lo que aparece y desaparece en ella, es decir, lo absoluto en el momento en que el cuerpo-mente nace se expresa como la presencia consciente, que es no forma, en la que surge y desaparece todo lo que es forma, y cuando el cuerpo-mente muere, esa presencia consciente se recoge en un estado absoluto que es el sustrato de todo.

RS: En esa formulación, lo que llamas “la presencia consciente que surge al nacer el cuerpo-mente” es el agujero en medio de la página que describí ayer. Tienes razón en el sentido que, desde el punto de vista del papel, el agujero parece ser algo que parece estar dentro de él.

Tienes razón en decir que desde el punto de vista del cuerpo-mente, esa presencia consciente parece ser algo que está localizado en el interior, y es conocida por cada individuo como la experiencia “Yo soy” y ese “Yo soy” parece surgir con el cuerpo-mente.

Si vamos hacia ese “Yo soy”, de la misma manera como vamos hacia el agujero que está en medio de la hoja de papel, encontramos que el agujero mismo no tiene nada que ver con el papel, el agujero es una apertura a través de la cual el espacio es contactado. Ese espacio parece estar limitado por el papel, pero cuando atraviesas el agujero te das cuenta que ese espacio no estuvo jamás en el papel, jamás estuvo limitado por el papel.

El conocimiento “Yo soy” es el agujero en el papel, parece venir a la existencia con el papel, pero cuando retiras el papel, quemas el papel, desaparece; el cuerpo muere, ¿qué le ocurre al espacio en el agujero? ¿De repente se reúne con el resto del espacio? No, jamás, ni en un principio, tuvo una existencia finita y limitada; el espacio en el agujero no va a ningún lugar, jamás estuvo separado de la totalidad; desde el punto de vista del papel parecía separado de la totalidad. El conocimiento “Yo soy” es ese agujero. Si vas a través de ese agujero, encuentras ese espacio vacío y sin límites. Eso es de lo que hablaba Nisargadatta.

El reconocimiento de que el agujero está en el papel es una concesión para aquel que cree: “yo soy el papel”, “soy el cuerpo”. Y la enseñanza le dice: “mira profundamente en ti mismo y encontrarás una pequeña puerta, que tiene escrito “Yo soy” en el umbral”.

Esa puerta parece ser propiedad del cuerpo-mente así como el agujero parecía ser propiedad del papel. Ve a través de ese agujero y caes en la eternidad, caes fuera del cuerpo-mente; en otras palabras, caes fuera de una existencia temporal y finita, para caer en la eternidad, en el infinito.

De hecho, tú no vas a través del agujero y caes en la eternidad, sino que te das cuenta que eres eternamente ese espacio infinito, y solo fue por el olvido de tu verdadera naturaleza que te sentiste encerrado en el cuerpo. Solo como concesión a esa creencia la enseñanza dice: “ve a través de esa puerta”.

I: ¿No es de hecho de la otra forma?, ¿que ya soy el espacio abierto y vacío y que el agujero me lleva primero al “Yo soy” y después al soy el cuerpo-mente?

RS: Desde el punto de vista del individuo, las palabras “Yo soy” están escritas encima de la puerta, y el individuo tiene que atravesar esa puerta para encontrar su verdadera naturaleza.

Desde el punto de vista de la realidad, nuestra verdadera naturaleza mira hacia atrás a través de la puerta; en ese lado en el dintel de la puerta está escrito “Cuerpo-mente-mundo”, y tiene que ir a través de la puerta en dirección opuesta. Al hacerlo parece pasar por alto su verdadera naturaleza, y como resultado, la mente y la materia parecen venir aparentemente a la existencia.

La puerta tiene en un lado escrito “Yo soy”, y en el otro lado tiene escrito “Cuerpo-mente-mundo”.

I: Y parece realmente así porque esta mañana nos llevaste al “Yo”, y el “yo” se disolvió y no quedó nada, porque esta mañana es como que me llevaste ahí y había visión todavía, y ahora es como si hubiera vuelto por el camino opuesto, por el otro lado de la puerta.

RS: Vamos a explorar cómo el absoluto vuelve a través de la puerta, en dirección opuesta para conocer el cuerpo-mente-mundo.

Antes de pasar a través de la puerta, el absoluto está solo consigo mismo, tan solo conoce su ser eterno e ilimitado. Todo lo que hay en su propia experiencia de sí mismo es sí mismo, permanece eternamente conociéndose y amándose a sí mismo, no ama otra cosa que no sea simplemente ser, simplemente conocer su propio ser.

No estoy hablando de una consciencia presente abstracta, estoy hablando de cada uno de nosotros. Lo que más amamos, por encima de cualquier otra cosa, es conocer nuestro propio ser tal como es.

Por ejemplo, nuestro deseo de unirnos a otro ser humano no es solo el deseo de unirse físicamente con otro, es el deseo de que se nos despoje del sentido de separación, porque cuando se nos despoja del sentido de separación, nos conocemos entonces realmente tal como somos. ¿Qué es eso que inicia el deseo de unirnos a otro ser humano? Es nuestro amor de ser nosotros mismos, simplemente nuestro amor por ser nosotros mismos tal como verdaderamente somos. De hecho, si lo exploramos con cuidado, eso es la única cosa que realmente amamos.

I: Y parece que quiere hablarse a sí mismo, por ejemplo, cuando tú hablas parece que yo me esté hablando a mí misma, aunque eres tú el que hablas. No puedo sentir realmente ninguna separación entre tú hablando y yo escuchando.

RS: Sí, estas palabras que son simultáneamente habladas y oídas, no pertenecen a un cuerpo-mente en particular.

I: Es muy bello, siento que anhelo esto.

RS: Sí, todo el mundo anhela esto, no tan solo los que asistimos a estos encuentros, que somos conscientes que anhelamos específicamente esto; sino todos los siete mil millones que están ahí fuera, en la calle, implicados en diversas actividades, casi todas estas actividades están iniciadas por ese anhelo y ese amor de simplemente ser.

Puesto que nuestra cultura nos ha enseñado a mirar en la dirección equivocada para la búsqueda de esa paz, ese amor y esa felicidad, la mayoría de la gente pasa gran parte de su vida buscando esa paz y felicidad en el mundo, en objetos, sustancias,

actividades y relaciones. No está ahí, si lo estuviera, tarde o temprano todo el mundo encontraría la felicidad en el objeto correcto, en la substancia, en la actividad o en la relación.

¿Es ese el tipo de mundo en el que vivimos? ¿Es eso lo que parece cuando vamos fuera a la calle? No, no es así. David Thoreau dijo: "Todo el mundo vive vidas de tranquila desesperación".

I: Una de los dilemas que tengo es que veo a mi esposo en ese mundo y yo estoy a su lado. Está aterrorizado y está buscando la felicidad en la separación, sé que debo aceptar lo que es y yo ser tal como soy. A pesar de ello todavía hay momentos en los que nos encontramos y le siento disolverse, es bello.

RS: Sí, si intentas persuadir a alguien así desde tu punto de vista, todavía provocas más resistencia. Pero tu paz y tu felicidad jamás provocarán resistencia, lo que realmente los convence es tu paz, tu amor y tu felicidad. Mucho más convincente que las palabras más sutiles.

I: En el silencio parece que ambos nos disolvemos y luego, cuando surgen las palabras, ahí es donde surge la resistencia.

RS: Deja que él vea que tu paz y tu amor son incondicionales, no fluctúan con su conducta o con otras circunstancias.

I: Estoy acercándome a ello, pero todavía mis aspectos humanos...

RS: Por supuesto, ninguno de nosotros somos perfectos, pero hasta el punto que tu paz, tu amor y tu felicidad son incondicionales, eso enviará un mensaje muy poderoso a tu esposo. Es un mensaje que va por debajo del umbral del pensamiento, no puedes discutir con la paz, la felicidad o el amor, puedes rechazarlos, pero no discutir con ellos. Si los rechaza, eso es su libertad, no hagas de ello tu problema. Sé que eso es duro en una relación.

I: Antes de que viniéramos, él tenía alguna resistencia de venir aquí...

RS: Probablemente buscó en internet, en google, ese tío raro, Rupert Spira...

I: Yo sentí en él esa resistencia, pero al mismo tiempo no había resistencia en mí, su resistencia era como el espacio abierto que lo permite...

I: Una pregunta basada en mi experiencia. Cuando duermo y durante esas horas de sueño tengo sueños y me despierto por la mañana, me acuerdo de esos sueños y de hecho sé que me acuerdo de esos sueños porque algo estaba presente ahí y que eso

que estaba presente ahí no eran ni pensamientos, ni emociones, ni sensaciones, lo podría definir como Yo.

Esta sensación de Yo no está en el sueño profundo, o al menos no soy consciente de ello, pero sin embargo tú dices que la presencia consciente siempre es consciente de sí misma. Es que no sé muy bien cómo explicarlo.

En definitiva, el sueño profundo es como una especie de muerte en la que la sensación de Yo desaparece, ¿es así?

RS: Toma tu experiencia ahora, hay pensamientos, sensaciones y percepciones que vienen y van todo el tiempo y, hay algo, que llamamos Yo, que es consciente de ellos, ¿verdad?

Ese Yo que es consciente no viene y va con el ir y venir de los pensamientos, sensaciones y percepciones. Ese Yo consciente, esa presencia consciente, permanece constante a lo largo de todas las experiencias. ¿Es eso cierto en tu experiencia ahora?

I: Sí.

RS: Nuestros pensamientos, sensaciones y percepciones son todos limitados, o bien están limitados en el tiempo o en el espacio, tienen una forma, una duración, un color, un tamaño, etc... pero la presencia consciente que los conoce no tiene en sí misma ninguna forma, color, duración o tamaño. Por ello, a veces se dice que está vacía o que es transparente.

¿Qué ocurre cuando nos dormimos? Llamamos a esa experiencia “caer en el sueño” “caerse dormido” ('fall sleep' en inglés). ¿Qué ocurre en tu experiencia, qué es lo que “cae en el sueño”?

I: Mis sentidos, mi cuerpo, básicamente.

RS: Exacto, lo primero que ocurre es que nuestra experiencia del mundo desaparece, vistas, sonidos, sensaciones táctiles, gustos y olores, nos abandonan. Todo lo que queda son pensamientos e imágenes. A eso lo llamamos “estado de sueño con sueños” y todo es mente.

Así que no hay nada que realmente haya “caído en el sueño”. La misma presencia consciente que estaba presente en el estado de vigilia conociendo nuestras percepciones del mundo, está igualmente presente, igualmente despierta conociendo los pensamientos y las imágenes del estado de sueño con sueños.

Durante la transición entre el estado de vigilia y el estado de sueño, ¿qué le ocurre a la presencia consciente?

I: Nada.

RS: Nada. Permanece como siempre es, siempre presente, vacía, abierta y totalmente despierta. En otras palabras, la consciencia presente no pasa de un estado a otro estado.

¿Qué ocurre en la así llamada transición del estado de sueño con sueños al estado de sueño profundo?

I: Yo lo único que puedo decir en mi experiencia, es que la sensación de Yo desaparece en ese tránsito.

RS: No; hemos estado de acuerdo en que en el estado de sueño con sueños hay pensamientos e imágenes que aparecen a la presencia consciente, y el sentimiento de Yo que teníamos en el estado de sueño es muy similar al sentimiento de Yo en el estado de vigilia.

En el estado de vigilia sentimos que yo soy este cuerpo-mente, es decir, en el estado de vigilia el pensamiento identifica a la consciencia con el cuerpo. El pensamiento imagina que la consciencia es idéntica al cuerpo, y esa mezcla de presencia consciente más el cuerpo, constituye el yo separado que creemos y sentimos ser.

Cuando nos dormimos, las percepciones y las sensaciones nos abandonan. Es decir, esa mezcla de presencia consciente más cuerpo que llamamos “yo”, que en el estado de vigilia parece ser una masa única y homogénea, se desmorona.

La sensación del cuerpo nos deja, dejando la consciencia pura, sin cuerpo. La consciencia pura toma entonces la forma de mente en el estado de sueño con sueños. Esa mente adopta la forma de un nuevo mundo, no el mundo del estado de vigilia, sino un mundo distinto, un mundo mágico, en el que puedes hacer muchas cosas, como volar, etc. Tal como hace en el estado de vigilia, el pensamiento surge en el estado de sueño con sueños e identifica la consciencia como si fuera a un nuevo cuerpo y sentimos “yo soy ese cuerpo”, pero es un cuerpo distinto a aquel con el que nos identificábamos en el estado de vigilia.

Sin embargo, la presencia consciente parece estar limitada por su asociación con ese nuevo cuerpo en el estado de sueño con sueños. Como resultado de la mezcla de la presencia consciente con el cuerpo, un nuevo “yo del sueño” nace aparentemente a la existencia y es una mezcla de presencia consciente más cuerpo. Ese nuevo “yo del sueño” pasea por el mundo de sueño, buscando la paz y la felicidad; igual que el cuerpo del estado de vigilia hace en el estado de vigilia.

¿Qué ocurre cuando el estado de sueño con sueños hace el tránsito al estado de sueño profundo? Exactamente lo mismo que en la transición del estado de vigilia al estado del sueño con sueños. El cuerpo de sueño nos abandona, y al hacerlo se lleva consigo

el mundo del sueño, dejando la consciencia pura. Y deja a la consciencia pura sola, ahí no hay espacio y no hay tiempo porque la mente no está presente; no hay cuerpo, no hay objeto, no hay mundo.

I: Allí, donde no hay mundo, no hay espacio, no hay tiempo, no hay nada..., no hay experiencia, no hay reconocimiento, no puede haber...

RS: Espera, vamos a volver atrás, dijiste correctamente que nada le ocurría a la consciencia en la transición entre el estado de vigilia y el estado de sueño con sueños, ¿Qué le ocurre a la consciencia en la transición entre el estado de sueño con sueños al estado de sueño profundo?

I: Tal y como tú lo explicas, nada.

RS: Sí. En otras palabras, la consciencia no va del estado de vigilia al estado de sueño con sueños, ni del estado de sueño con sueños al estado de sueño profundo, para la consciencia no hay estados, siempre es ella misma, no pasa por estados o transformaciones.

Los pensamientos, sensaciones y percepciones pasan a través de ella; el pensamiento identifica a la consciencia con una de esas sensaciones y como resultado imagina un yo finito, separado y temporal. El pensamiento afirma: “este yo finito y temporal que soy pasa del estado de vigilia al estado de sueño, del estado de sueño al estado de sueño profundo y del estado de sueño profundo al estado de vigilia al día siguiente”.

Incluso más, el pensamiento dice: “a pesar de que yo desaparezco en el sueño, el mundo sigue existiendo sin mí”. De hecho, el pensamiento afirma que no solo desaparece la mente, sino que también desaparece la consciencia; lo único que no desaparece es el mundo y el cuerpo. El pensamiento dice, que el cuerpo y el mundo permanecieron presentes, pero la mente y la consciencia desaparecieron.

Esta no es nuestra experiencia, nuestra experiencia es que primero el mundo nos deja y luego el cuerpo se va, es lo que llamamos el estado de sueño con sueños, solo permanece la mente y después la mente se va, dejando la consciencia pura sola. Por eso el sueño profundo es tan reparador, es la consciencia pura descansando de forma pacífica y feliz en sí misma, sin ser molestada por la mente, el cuerpo o el mundo.

I: Pero nada o nadie es consciente de esa felicidad y esa paz.

RS: Tu pregunta presupone que en el estado de vigilia hay alguien, este cuerpo-mente, que es consciente de tu experiencia; y es porque crees que “yo”, el cuerpo-mente, es consciente de tu experiencia en el estado de vigilia que crees que no hay nadie presente en tu experiencia en el estado de sueño profundo.

En el estado de vigilia no es el yo cuerpo-mente el que es consciente, sino que es el Yo

presencia consciente el que es consciente. El cuerpo-mente no es consciente, solo la consciencia es consciente.

En el estado de vigilia hemos pasado por alto nuestra verdadera naturaleza y la consciencia, por así decirlo, se ha contraído en un cuerpo temporal y finito. Por eso la consciencia experimenta el mundo como si fuera externo a ella, como si estuviera fuera de ella, y el yo separado -la presencia consciente más el cuerpo- cree que su experiencia consiste en un conjunto de objetos temporales y finitos.

Como creemos “yo soy un yo temporal y finito” pensamos que todo esto, el mundo, está hecho de objetos temporales y finitos. En otras palabras: nuestra experiencia aparece en conformidad con nuestra comprensión de nosotros mismos,

Como dijo William Blake: “Tal como un hombre es, así ve”.

Desde el punto de vista del yo separado, la experiencia aparece como un conjunto de objetos, de cosas separadas y en contrapartida a esta creencia, el yo separado cree que el sueño profundo no es nada. Cree que el estado de vigilia está lleno de cosas, de objetos, que es algo, y en comparación con esto, cree que el estado de sueño profundo es una nada, no está hecha de nada.

Esta es la manera cómo pensamos: el estado de vigilia está hecho de algo, y el estado de sueño profundo es una nada vacía, hay algo en el estado de vigilia y no hay nada en el estado de sueño profundo.

Estas dos creencias, la creencia que hay algo en el estado de vigilia y que no hay nada en el estado de sueño profundo, son las dos caras de una misma creencia y es la ignorancia de la realidad.

Si entendemos la realidad de nuestra experiencia en el estado de vigilia comprenderemos, gradualmente, como contrapartida inevitable a nuestra comprensión, la verdadera naturaleza de la experiencia en el sueño profundo.

Cuando se libera a la consciencia -que permanece eternamente presente en los tres estados- de la cualidad de algo del estado de vigilia, se liberará, con el tiempo, de la cualidad de nada, de vacío del estado de sueño profundo.

En otras palabras: no podemos comprender correctamente el sueño profundo hasta que entendamos correctamente el estado de vigilia. Cuando descubrimos que la única substancia presente en el estado de vigilia es la consciencia pura, entonces devendrá, gradualmente claro también, que la única substancia presente en el estado de sueño profundo es la pura consciencia.

I: Y eso es equivalente a comprender, para comprender la muerte, realmente hay que saber la realidad mientras estás vivo, ¿no?

RS: Sí, totalmente. En vez de estar hablando del sueño profundo, podía haber estado hablando de la muerte. Déjame que te de una metáfora para resumir lo que acabo de decir.

Estás mirando la televisión, el Barça está jugando contra el Manchester United; el Manchester United va ganando dos a cero.

Llega un amigo y te dice: “¿qué estás mirando?” Respondes: “un partido de fútbol”.

Acaba el partido, apagas la televisión, te sientas con tu taza de té y tu amigo llega y te pregunta de nuevo: “¿qué estás mirando?” Y tú dices: “Nada”.

Si piensas que estabas mirando un partido de fútbol hace cinco minutos, entonces pensarás que ahora no estás mirando nada. Pero si cuando estás viendo el partido de fútbol te das cuenta de que estás mirando la pantalla, entonces continuarás viendo la pantalla cuando apagues la televisión.

Verás la pantalla durante el partido, eso es el estado de vigilia. Verás la misma pantalla cuando el partido ha acabado, y eso es el sueño profundo o la muerte.

I: Como mencionaste antes, la búsqueda de la felicidad en los objetos es una actividad del yo separado. Como yo me di cuenta de ello en mi experiencia, no puedo entonces confiar más en mis pensamientos y en mis sentimientos. Por ejemplo, cuando tiene que ver con decisiones que uno tiene que tomar para emprender una acción, no sé en lo que confiar. En la mayoría de los casos no hago nada, pero eso no es siempre correcto, no se siente como correcto, La pregunta es, ¿en qué puedo confiar cuando tengo que decidir, si ya no puedo confiar más en mis pensamientos y sentimientos?

RS: En primer lugar, es un gran descubrimiento darse cuenta de que nada en el dominio de la mente, el cuerpo o el mundo es fiable, lleva ya una cierta valentía afrontar este hecho. Si realmente lo afrontamos, nunca más volveremos a basar nuestra identidad o felicidad en la mente, el cuerpo o el mundo.

Tu pregunta: “¿cómo actuar en el mundo? ¿Significa que jamás volveré a tener una relación porque sospecho que me van a dejar y no puedo confiar en ello? No, porque si adopto este punto de vista, no me encuentro en paz, feliz y relajado, me encuentro encerrado en una prisión que yo mismo he creado, incapaz de conectar con otros, incapaz de tener verdaderas relaciones íntimas.

La implicación de la comprensión que no se puede confiar en ningún objeto no es la de dejar de tener relaciones, sino más bien tener relaciones, permitirse estar completamente abierto y completamente vulnerable en la relación, pero no invertir nuestra propia felicidad ahí.

En nuestra cultura pensamos que la verdadera intimidad en la relación se encuentra cuando somos completamente dependientes del otro, pero es precisamente todo lo contrario.

No es posible encontrar verdadera intimidad en una relación en tanto nuestra felicidad dependa de esa persona. Si nuestra felicidad depende de esa persona, parecerá que entramos en relación con el objeto de obtener algo para nosotros, y mientras obtengamos ese algo que buscamos, amaremos a esa persona; pero en cuanto deje de darnos eso que buscamos, dejaremos de amarla y aparecerá el conflicto. La verdadera intimidad nace cuando cesamos de poner nuestra felicidad en el otro.

I: He sentido eso de lo que hablas y lo que ocurre, el problema, bueno en realidad no es un problema, es que me siento como atrapado en un vacío. Por ejemplo, cuando he sentido atracción por una mujer, siento en el trasfondo el ego que me dice, pide esto, pide lo otro, esto es lo que quieres, pero cuando lo pongo a un lado, ya no hay nadie más que me diga, no hay nada, y entonces no sé qué hacer.

Es algo que quema, es doloroso, siento que hay algo que falta, pero no sé qué es, pero sé que no puedo encontrarlo fuera. En algunos momentos particulares lo siento como amor, pero va y viene, es muy doloroso. Algunas veces en casa, caigo de rodillas y lloro, pero no encuentro el motivo, el por qué. Es difícil hablar de ello, porque no hay nada.

RS: A veces esta comprensión puede llevarnos a un espacio árido y seco, como un desierto, un lugar donde no crece nada, un lugar nihilista: ¿por qué hacer algo? ¿Todo lo que puedo hacer es una expresión del yo separado? Todo el entusiasmo y las alegrías que inocentemente disfrutaba han perdido interés y siento que me he quedado sin nada. Pero no es realmente una “nada” porque todavía hay ese anhelo en mi corazón.

Es cierto que muchas actividades en las que solíamos implicarnos, incluido el impulso hacia las relaciones íntimas, se basaban en un sentimiento de carencia: quiero adquirir objetos, sustancias, estados, relaciones y situaciones, para llenar ese agujero de sentido de carencia. Ahora, una vez que hemos visto claramente ese mecanismo, ya no podemos permitirnos salir fuera al mundo de los objetos y las relaciones con la esperanza de obtener amor y felicidad de ellos, porque hemos visto demasiado, hemos comprendido que eso no funciona.

A veces esto puede llevarnos a un sentimiento de desesperación que nos deja en una situación imposible: “siento ese vacío, esa desesperación, esa soledad, y sin embargo, no puedo permitirme hacer algo para aliviarlo, porque sé que nada ni nadie puede aliviarlo, es imposible” “¿qué hago?”

Te animaría a que te volvieras hacia ese sentimiento de soledad y desesperación, acogiéndolo completamente en ti mismo, sentándote con él y encararlo; hasta que no haya la más mínima resistencia hacia él, porque lo que realmente estás buscando está

al otro lado de esa desesperación. Esa desesperación es como un velo entre tú y lo que anhelas y no puedes saltártelo, ni puedes evitarlo a través de objetos, substancias, situaciones...

Lo único que queda es afrontarlo plenamente, para permitir que venga a ti; no es solo un sentimiento, son capas de sentimientos, cada una menos claramente definida que la anterior, hasta que en el fondo de todo ello queda ese sentimiento indefinible de carencia.

Encara totalmente ese sentimiento y sé muy sensible al más mínimo impulso de evitarlo. Evitamos ese tipo de sentimientos de maneras muy sutiles; es obvio que tú no los estás evitando de forma convencional, pero cuando las maneras convencionales: los objetos, los estados, las situaciones y las relaciones, ya no están disponibles para nosotros, la mente creará nuevas maneras de escapar a esos sentimientos.

Incluso convertirá la enseñanza no dualista en una manera de evitarlos, más libros, más encuentros, más vídeos de YouTube... Hubo un momento en tu vida que eso eran las puertas de entrada a tu verdadera naturaleza, pero más adelante se convierten en barreras, medios sutiles de evitar sentimientos incómodos.

Pon todas estas distracciones a un lado y siéntate totalmente vacío y desnudo con ese núcleo del sentimiento de carencia, conviértete más y más profundamente en su amigo, hasta que puedas decir honestamente: "no tengo resistencia alguna hacia ti".

¿Qué sería del sentimiento de carencia cuando ya no hay ninguna resistencia hacia él? Observa lo que ocurre. Lo que anhelas está justo debajo de ese sentimiento de carencia.

Ten cuidado de no convertir lo que acabo de decir en una práctica para evitar sutilmente el sentimiento de carencia, porque eso sería más resistencia. Tomate tu tiempo porque lleva tiempo hacer esto.

I: Siento el yo separado como si estuviera enfadado de ser expuesto.

RS: Está muy bien, ¿qué vas a hacer con ello?, ¿qué quiere que hagas al respecto?

I: Pelear, quiere que pelee.

RS: Sí, porque sabe que si peleas con él, lo perpetuarás. Como tú dijiste: "estás cansado porque has hecho esto durante demasiado tiempo". Así que, ¿qué vas a hacer?

I: Nada.

RS: Haz lo opuesto, lo contrario a pelear con ese sentimiento, has peleado con él toda

tu vida, ya sabes donde conduce eso, estás cansado de ello.

No hagas simplemente nada, haz más que nada, encáralo, afróntalo; en tu caso no hacer nada no es suficiente. En vez de dar un paso atrás, ve hacia él, encáralo, o más bien, deja que venga hacia ti sin oponer resistencia.

I: Es cierto, en muchas ocasiones lo que hice fue dar un paso atrás, desapegarme, en vez de ir hacia él.

RS: O bien dabas un paso atrás para evitarlo, o dabas un paso hacia él para pelear. No hagas ninguna de las dos cosas, mantente firme pero permítele que entre totalmente en ti, no hagas lo que te pide que hagas.

I: Sí, siento que eso es verdad de mi experiencia, pero siento eso cuando no actúo en nombre del yo separado, o sea, no haciendo lo que me pide que haga; pero todavía hay ahí ese vacío, esa nada que me da miedo, no puedo hacer nada.

RS: Eso está bien, simplemente ábrete completamente a ese sentimiento de vacío, deja de huir de él.

I: A veces tengo miedo de tomar una decisión que pueda ser en nombre del yo separado.

RS: Si las circunstancias requieren que tomes una decisión, simplemente hazlo lo mejor que puedas para tomar una decisión que exprese tu amor más profundo y tu comprensión, sea lo que sea en ese momento.

No huyas de ese sentimiento de vacío. El sentimiento de vacío no solo penetra tu mente, sino también tu cuerpo, siéntelo en el cuerpo.

Permite completamente esta vibración de vacío en el cuerpo, esa desagradable sensación, ábrete totalmente a ella. Sé ese espacio abierto que permite, que no se resiste a esa desagradable sensación.

Pruébalo. Requiere una cierta valentía; amor y valentía.

I: Gracias.

Cuarto diálogo - 27 abril 2014 (1ª sesión)

Rupert Spira: Nuestra experiencia consiste en la mente, el cuerpo y el mundo.

Por la mente quiero decir pensamientos e imágenes; por el cuerpo: sentimientos y sensaciones; y por el mundo: percepciones de los sentidos, esto es: vistas, sonidos, sensaciones táctiles, gustos y olores.

Para empezar verifica que esto es cierto en tu experiencia, recorre libremente tu experiencia completa, tanto en la así llamada experiencia interior como la así llamada experiencia exterior, y ve por ti mismo que jamás experimentas otra cosa que pensamientos, imágenes, sentimientos y sensaciones: vistas, sonidos, sensaciones táctiles, sabores y olores. Para abreviar llamemos a esto pensamientos, sensaciones y percepciones.

Habiendo visto que todo lo que conocemos de la mente del cuerpo y del mundo son pensamientos, sensaciones y percepciones, dejemos atrás las etiquetas de mente, cuerpo y mundo y exploremos la naturaleza de nuestra experiencia; es decir la naturaleza de los pensamientos, sensaciones y percepciones.

Esto es lo que los científicos y filósofos han estado haciéndolo desde los últimos 2.500 años. La diferencia, entre lo que hacemos aquí y aquello que la mayoría de los científicos y filósofos hacen, es que aquí exploramos nuestra experiencia presente; no exploramos entidades abstractas llamadas mente, cuerpo y mundo. Es por este motivo por lo que, a veces, llamo a este enfoque “la nueva ciencia de la experiencia”.

Empecemos por nuestros pensamientos: toma cualquier pensamiento, o una serie de ello y no importa de qué traten. Ve que la única substancia presente en estos pensamientos es la experiencia de pensar; nadie jamás ha encontrado un objeto bien definido llamado un pensamiento; mira a ver si puedes encontrar un objeto bien definido llamado un pensamiento.

Tomemos un pensamiento cualquiera, por ejemplo: “¿dónde comeremos hoy?” Cuando el pensamiento empieza con la palabra “dónde”, ¿dónde está el resto del pensamiento?, ¿dónde está “comeremos hoy”?; todavía no ha surgido a la existencia.

Cuando el pensamiento sigue aparece “comeremos”, cuando “comeremos” está presente, ¿dónde están “dónde” y “hoy”?; no existen. Cuando el pensamiento prosigue y aparece “hoy”, ¿dónde están “dónde” y “comeremos”?; no existen.

En realidad no experimentamos algo llamado un pensamiento. “Pensamiento” es un concepto abstracto; cuando digo un concepto abstracto no estoy queriendo decir que sea un concepto inútil, es un concepto útil pero es abstracto en el sentido que no se refiere realmente a una experiencia. Así que dejemos atrás esta etiqueta abstracta

“pensamiento” e intentemos acercarnos más a nuestra experiencia.

Reemplacemos la etiqueta “pensamiento” por la etiqueta “pensar”, que es más un proceso que un objeto.

Ahora ve a la experiencia de pensar y pregúntate: ¿De dónde proviene el pensar?... ¿De dónde surge?... Cuando surge, ¿en qué aparece?... Cuando está presente, ¿de qué está hecho?... Y cuando desaparece, ¿adónde va?...

Si estamos experimentando el pensar entonces debemos estar experimentando la substancia de la que está hecho; es imposible experimentar algo sin experimentar la materia de la que está hecho.

Por ejemplo, cuando miramos una película estamos, nos demos cuenta o no, experimentando la pantalla. ¿Sería posible experimentar la película sin experimentar la pantalla?, obviamente no.

¿Sería posible experimentar el pensar sin experimentar la substancia de la que está hecho?... obviamente no. ¿Qué es esa substancia?... Cuando el pensamiento cesa, ¿cesa también la substancia de la que está hecho?...

Cuando la película llega a su fin, ¿deja de existir la pantalla?... La película es algo que aparece, pero la substancia de la que está hecha no es algo que aparece y desaparece.

El pensar aparece y desaparece pero la substancia de la que está hecho no aparece y desaparece con él. ¿Qué es esa substancia?... No se te permite decir: “no lo sé”; si estás experimentando el pensar estás, por definición, experimentando la substancia de la que está constituido.

No pienses la respuesta a esta pregunta, quiero que vayas a tu experiencia y encuentres la materia, la substancia de la que está hecho el pensar.

Si pudieras extender una mano imaginaria y tocar la substancia de la que está hecha el pensar, ¿qué es lo que encontrarías ahí?...

Deja que te de una pista; hazte una pregunta: ¿hay algo presente en la experiencia de pensar que no sea el conocer de él?... Es lo mismo que preguntar: ¿hay otra cosa presente en la película que no sea la pantalla?...

¿Puedes encontrar algo en la experiencia de pensar que no sea el conocer de él?... ¿Hay otra cosa ahí que no sea conocer?... Presta tu atención a este conocer, es lo mismo que dar tu atención a la pantalla en vez de a la imagen.

Si estás mirando una imagen, focalizado en el paisaje que aparece en la película, ¿qué tienes que hacer para empezar a ver la pantalla?... ¿Tienes que mirar en una dirección

distinta?... ¿Tienes que rechazar el paisaje?... No, es más bien un suavizar la focalización de nuestra atención. Así que en vez de focalizarse en la experiencia de pensar, conoce el conocer del que está hecho; ya lo conoces así que no hay necesidad de hacer ningún esfuerzo nuevo.

Ahora, ¿qué conocemos de este conocer?... Es decir, ¿qué es lo que conoce de sí mismo?... Todo el pensar está hecho de este conocer pero el conocer no está hecho de pensar.

Las imágenes están hechas de pantalla pero la pantalla no está hecha de una imagen. Todas las imágenes son limitadas pero la substancia de la que están hechas es ilimitada.

Todo el pensar es limitado pero la substancia de la que está hecho no tiene límites. Tal como las imágenes son formas y nombres temporales que la pantalla asume, así todo el pensar es forma y nombre temporales que este conocer asume.

Las imágenes parecen limitar la pantalla, pero realmente no la limitan. El pensar parece limitar el puro conocer o pura consciencia pero en realidad no lo hace. Esto es, la substancia de la que los pensamientos finitos están hechos es ella misma infinita.

Cuando un pensamiento aparece no hay nada, que sea realmente finito o limitado, que surja a la existencia. Todo lo que realmente está en la existencia o todo lo que realmente es, es infinito conocer o consciencia infinita y el aparentemente pensamiento finito es una modulación temporal de esta substancia infinita.

Hazte la pregunta: ¿cuando un pensamiento desaparece dónde va la substancia de la que está hecho?... No va a ningún lugar, de la misma manera que la pantalla no va a ningún lugar cuando la película acaba. La realidad de todos los pensamientos está eternamente presente, nunca deja de ser. Un objeto existente, finito y separado llamado pensamiento, con su propia existencia independiente nunca, en realidad, surge a la existencia y nunca desaparece de la existencia.

“Aquello que es, jamás deja de ser y aquello que no es, jamás surge a la existencia”.
Bhagavad Gita.

Si los pensamientos tuvieran propia e independiente existencia tendría que haber un enorme almacén en algún lugar en el exterior de la consciencia, desde donde vinieran los pensamientos a la consciencia; y cuando los pensamientos desaparecieran tendría que haber igualmente una enorme papelera en el exterior de la consciencia donde se tirasen todos esos pensamientos redundantes. ¿Es esa tu experiencia?

¿Alguien ha avistado alguna vez, alguno de estos dos enormes almacenes?

Podemos objetar y decir: “todo esto está muy bien por lo que respecta a la mente pe-

ro, ¿qué ocurre con el cuerpo y el mundo?

Empecemos con el cuerpo: cerrad vuestros ojos. Nuestra única experiencia, cuando los ojos están cerrados, es la sensación actual. Tomemos una sensación específica como la sensación táctil hormigueante de tus manos.

Vamos, de nuevo, a través de todo el proceso de investigación. Hazte la pregunta: ¿hay alguna sustancia presente en esa sensación que no sea el conocer de esa sensación?... En otras palabras, si tuvieras que extender la misma mano imaginaria y tratar de tocar el material del que está hecha esta sensación, ¿encuentras otra cosa distinta de conocer, el ser consciente de esa sensación?...

Nuestra cultura nos dice que la sensación está hecha de un material sólido llamado materia. Los filósofos idealistas nos dicen que está hecho de una sustancia llamada mente, es decir hecho de una sustancia llamada sentir; pero la experiencia misma no nos dice tal cosa. La experiencia en sí misma nos dice que la única sustancia presente en la sensación o en el sentir es el puro conocer o la pura consciencia. La misma sustancia vacía, transparente e ilimitada de la que está hecho el pensar.

Ahora coloca tus manos en la silla..., el pensamiento nos dice: “no estoy tocándome a mí mismo estoy tocando algo que es no yo, distinto de mí”; sin embargo la única experiencia de tocar la silla es la sensación presente.

¿De qué está hecha esa sensación?... De nuevo extiende esa mano imaginaria y toca la sustancia de la que está hecha esa sensación. ¿Encuentras algo muerto o inerte llamado materia, encuentras algo sutil llamado mente o encuentras el conocer de esa experiencia, el puro conocer o la pura consciencia?. Digo puro conocer porque ese conocer no está hecho de otra cosa que no sea él mismo, no está mezclado con otra cosa que no sea él mismo, no tiene partes, no está hecho de pensar o de sentir, no tiene en sí mismo color o forma.

El objeto aparente, en este caso la sensación, parece estar limitado en el tiempo y en el espacio, pero la sustancia de la que está hecho -puro conocer- no comparte los límites aparentes de la sensación. La sustancia o la realidad del objeto temporal y finito, -la mano en la silla- no es en sí mismo ni temporal ni finito, es eterno e infinito; eso es, eternamente presente y sin límite, es lo que llamamos “Yo” pura consciencia, la sustancia o la realidad del cuerpo.

El así llamado cuerpo es una modulación temporal de esta sustancia eterna. Cuando nace una nueva sensación no hay nada real que llegue a la existencia. Cuando retiras tu mano de la silla y la sensación desaparece, no hay nada real que desaparezca, tan solo esa sustancia eterna cambia su nombre y forma; como un comediante que cambia su maquillaje.

El pensamiento puede de nuevo presentar una objeción y decir: “esto está muy bien

para los pensamientos, sentimientos y sensaciones; evidentemente aparecen en mí y están hechos, obviamente, de mí mismo. Pero, ¿qué hay en lo que respecta al mundo? Es obvio que está fuera de mí mismo y hecho de algo distinto de mí”.

Toma el sonido de esas fresadoras o lo que sean esas máquinas, han estado reclamando nuestra atención durante la última hora. Así que ahora les vamos a prestar nuestra atención.

¿Dónde tiene lugar ese sonido?... El pensamiento nos dice que ese sonido ocurre a veinte metros de donde estamos y que está hecho de algo distinto a nosotros. Ve primero que todo lo que está presente en el sonido es la experiencia de oír.

¿En qué lugar ocurre la experiencia de oír?... ¿Veinte metros al exterior de ti?... ¿Dos metros lejos de ti?... Intenta localizar donde ocurre el oír... ¿A qué distancia de mí mismo?...

Ahora, si tuviéramos que alargar, de nuevo, esa mano imaginaria y tocar la substancia de la que está hecho el oír, ¿qué es lo que encontramos?... El oír está hecho de algo y si estamos experimentando el oír estamos experimentando la substancia de que está hecho, ¿qué es esta substancia?...

Hazte la pregunta: ¿hay alguna substancia presente en la experiencia de oír que no sea más que el conocer del oír?... Intenta encontrar algo que sea distinto al conocer de tu experiencia.

Cuando, aparentemente, un nuevo sonido aparece, sé muy sensible al lugar del que surge... (Suena una música, violines...) Y cuando el sonido lentamente desaparece pregúntate, ¿adónde ha ido?...

Ahora, (suena música de nuevo, violines...) cuando el sonido vuelve a aparecer, pregúntate: ¿de dónde surge el sonido?... Y cuando el sonido está en la existencia, ¿dónde está ocurriendo?... ¿Está ocurriendo a una distancia de mí mismo?... ¿Hay alguna otra substancia presente en el sonido que no sea yo mismo, esto es, que no sea más que puro conocer o pura consciencia?...

Cuando el sonido, muy lentamente, desaparece, pregúntate: ¿adónde va la substancia de la que está hecho?... ¿Ha desaparecido la consciencia?... ¿Hay algo real que ha desaparecido?... Ve que la substancia de la que está hecho está de igual manera presente en presencia como en ausencia de sonido. Ve que cuando el sonido aparece lentamente no hay nada real que nazca a la existencia.

La música es un nombre y una forma temporal que la substancia eterna de tu propio ser asume.

“Aquello que es, jamás deja de ser; aquello que no es, jamás surge a la existencia”.

-Gracias a Bach y Arthur Grumiaux, el violinista, por colaborar en nuestra meditación-

Permite, que tus ojos se abran lentamente, solo unos milímetros; la experiencia del ver surge a la existencia. La experiencia en la que la realidad objetiva es más persuasiva. Hazte la pregunta: ¿hay alguna substancia presente en la experiencia de ver que no sea más que el conocer de ello?...

Cierra tus ojos: ¿qué le ocurre a este conocer?... ¿Desaparece o simplemente adopta un nuevo nombre y forma?... Abre tus ojos: ¿hay algo nuevo que nace a la existencia?... ¿Algo nuevo llamado un mundo externo hecho de material muerto inerte llamado materia?... ¿O más bien esa substancia infinita y eterna llamada puro conocer simplemente adopta un nuevo nombre y forma?...

Ahora deja de compartimentar tu experiencia y deja que tu atención vague libremente por el espectro entero de tu experiencia. Ve que desde el punto de vista de un yo finito y temporal la experiencia es un conjunto de objetos temporales y finitos.

Desde el punto de vista del puro conocer eterno e infinito, la experiencia no es más que la experiencia de sí mismo -conocer eterno e infinito- jamás entra en contacto con un objeto o yo finito y temporal; jamás entra en contacto con un yo, un objeto, un otro o un mundo. Tan solo es y se conoce únicamente a sí mismo.

El yo, el objeto, el otro y el mundo son conceptos abstractos que el pensamiento superpone a la realidad eterna e infinita de toda experiencia. No hay nada malo en esos conceptos en tanto que conceptos, son necesarios para la vida práctica, pero creer que esos conceptos se refieren a la realidad es un problema.

Todos nuestros problemas psicológicos, esto es toda nuestra infelicidad está basada en esta mala comprensión, en este olvido, este pasar por alto o este ignorar la realidad.

En última instancia, incluso este velarse de la realidad es una ilusión, pero es una ilusión poderosa. Es solo desde el punto de vista ilusorio de un yo temporal y finito que este velo de la realidad ha ocurrido.

Pero una vez este velarse de la realidad ha ocurrido, es decir una vez que el aparente yo separado ha aparecido a la existencia, lo más que puede hacer este yo aparente y separado es explorar la naturaleza de su propia experiencia. Este yo aparentemente separado no puede conocer nada cierto acerca de la mente, el cuerpo o el mundo hasta que conozca lo que es cierto acerca de él mismo.

Así de lo que estamos hablando aquí es la ciencia superior, la filosofía superior y la más alta religión.

¿Hay algo de lo que os gustaría dialogar, preguntar?

Interlocutor: Cuando era pequeño me di cuenta de que apareció algo extraño, como una sensación de ser que antes no estaba. No estaba en el cuerpo, o no identificado, ¿eso es más o menos el individuo o el agujero en el papel?

Rupert Spira: Sí, es el agujero en el papel que parece, al principio, ser algo en el papel, un minúsculo sentimiento de “yo soy” en la profundidad de uno mismo. Cuando es explorado resulta que no es un minúsculo sentimiento en la profundidades de uno mismo sino un espacio vasto y abierto; el sentimiento “yo soy” es un portal a ese espacio vasto, a través del cual el individuo parece pasar.

I: Mi duda es: en la investigación que se hace, en la práctica espiritual, ¿conviene investigar a este individuo o es mejor ver el conocimiento en general, la consciencia?

RS: Es mejor investigar acerca de ti mismo, es decir investigar acerca de lo que llamas “yo”, sea lo que sea que pienses que es este yo. Explóralo y si lo sigues llegará un momento en que te lleve a la verdadera naturaleza de ese yo.

Así por ejemplo: si piensas que el yo está localizado en algún lugar del cuerpo, está bien; síguelo, ve ahí, busca ese yo que está en el cuerpo. Si piensas que el yo está en la mente, está bien, búscalo y explóralo. Sea lo que sea que pienses que es el yo sigue explorándolo y no pares hasta que llegues a un lugar en el que no puedes avanzar, que ya no puedes ir más profundamente en tu experiencia.

Tanto si investigas el individuo, el ser, el yo, la consciencia, la mente, el cuerpo, sea lo que seas que explores, incluyendo el mundo, te llevará a ti, te llevara al verdadero yo.

I: Cuando hablas de pasar a través de eso, de ese agujero, parece que es algo como más específico, más concreto.

RS: Es tan solo una metáfora, es por eso que dije que el individuo parece que pasa a través de ese agujero, esto es solo cierto desde el punto de vista del yo individual. En otras palabras, se dice como una concesión a ese yo separado. Cuando se explora lo que es ese yo encontramos que él mismo es el espacio, el espacio vacío al que conduce el agujero redondo.

El agujero es la ausencia de papel, es lo que no es el papel. Lo que tú eres es la ausencia de un algo, parece estar en el cuerpo-mente pero es de hecho la ausencia del cuerpo-mente; es lo que no es el cuerpo-mente, aunque eso parece estar en el cuerpo-mente.

Cuando te aproximas a esto que parece estar localizado aquí o aquí y lo sigues, te das cuenta que el espacio no está localizado en el cuerpo o la mente, sino que el cuerpo y la mente están localizados en él.

Parece que el individuo tenga que ir al interior del cuerpo-mente buscándose a sí mismo; entonces encuentra esa puerta, en el trasfondo de la mente, llamada “yo” y parece que vaya a través de ella pero al atravesarla deja de ser un individuo. Por eso dije que el individuo parece atravesar el umbral; pero el individuo es una limitación aparente en ese espacio y una limitación no puede pasar al interior de ese espacio porque entonces deja de ser un individuo.

O dicho de otra manera, la consciencia pura pierde sus aparentes limitaciones al reconocerse a sí misma. El individuo es una limitación aparente superpuesta a la consciencia infinita. Ese individuo jamás podrá encontrar su verdadera naturaleza porque el individuo es, en sí mismo, una ilusoria limitación superpuesta sobre su verdadera naturaleza; pero como una concesión a ese individuo la enseñanza dice: “explora el yo que está en el corazón de tu ser”.

¿Estoy respondiendo a tu pregunta?

I: Sí, gracias.

RS: ¿Hay alguna parte que haya olvidado?

I: Lo que veo es que de alguna forma durante el día intento centrarme en el conocimiento, en la consciencia, en la pantalla, pero no sé si hay que investigar al protagonista de la película...

RS: Lo que quieres es que el protagonista principal de la película lleve una vida en consonancia con el amor y la comprensión; es perfectamente legítimo explorar el personaje, esto es el cuerpo-mente, y reeducar el cuerpo-mente de forma que sea concorde con tu comprensión y tu amor más profundo.

En otras palabras, ayudar al personaje, animar al cuerpo-mente, para que viva una vida que comparte, expresa y celebra tu amor y comprensión más profundos, en todos los dominios de tu experiencia, tus actividades, tus relaciones, tu empleo, todo... de manera que gradualmente toda tu vida sea colonizada por esta comprensión y devenga una expresión de este amor y comprensión.

Para empezar encontramos este amor y comprensión en nosotros y, pasado un cierto tiempo, fluye a través de este cuerpo-mente hacia el mundo y se comunica a sí mismo en el mundo, se comparte, se expresa a sí mismo y se celebra a sí mismo.

I: Ayer hemos explorado los estados de vigilia, de sueños y de sueño profundo. ¿El estado de contemplación es otro estado de consciencia? No es un estado de vigilia, no es un estado de sueños, no es un estado de sueño profundo, ¿podrías explorar un poco el

estado de contemplación?

RS: ¿Qué es lo que contempla nuestra experiencia? Es obvio que es aquello que conoce la experiencia, aquello que ve, aquello que es consciente de la experiencia; así que cuando contemplamos la experiencia debemos, entonces primero, tomar posición en tanto que aquello que conoce la experiencia.

En otras palabras, para verdaderamente contemplar la experiencia no podemos tomar posición en tanto que cuerpo o mente; el cuerpo y la mente son experimentados. Para contemplar el cuerpo y la mente debemos tomar una posición externa, fuera del cuerpo y la mente, debemos ocupar la posición de aquello que los conoce o que es consciente de ellos.

En otras palabras, tienes razón, para contemplar nuestra experiencia debemos estar fuera de los estados de vigilia, de sueño con sueños y sueño profundo; debemos ocupar el lugar en tanto que aquello que los conoce. Aquello que conoce los estados de vigilia, de sueños y de sueño profundo no está, él mismo, en ninguno de esos estados.

En la tradición india denominan a esa presencia consciente que contempla el “cuarto estado”. Eso es un estado que está más allá, fuera de los estados de vigilia, sueños y sueño profundo y, a este cuarto estado, a esta consciencia que contempla le llaman *turiya*, que significa el cuarto estado.

Después se dieron cuenta de que había un error; no es del todo correcto decir que hay tres estados, de vigilia, sueños y sueño profundo y un cuarto estado llamado consciencia que contempla. Esto sugeriría que la consciencia que contempla sería otro estado temporal que alternaría con los estados de vigilia, sueño o sueño profundo. Vieron que esta formulación de *turiya* o cuarto estado no era del todo correcta.

Verdaderamente esta consciencia que contempla no es en sí misma un estado; está, incluso, más allá del cuarto estado, más allá de *turiya*. Entonces inventaron otro concepto, *turiya tita* y se dieron cuenta de que no era del todo correcto e inventaron otro concepto *turiya tita tita... etc. Turiya tita...tita... tita...*

Comprender que esa consciencia que contempla no es un estado, no es algo que tiene un principio y un fin, como el estado de vigilia, el de sueños y el de sueño profundo, sino que es en sí misma algo fuera de todo estado que subyace por debajo de los estados de vigilia, sueños y sueño profundo, es el trasfondo, pero no solo el trasfondo sino también la substancia.

Esa consciencia que contempla no está tan solo en el trasfondo de los estados de vigilia, sueños y sueño profundo; es la substancia, el material del que están hechos estos distintos estados y eso es lo que en la meditación de esta mañana intentaba ver, esclarecer, establecer en nuestra experiencia.

De hecho, los tres estados de vigilia, sueños y sueño profundo son tan solo estados

desde el punto de vista ilusorio del estado de vigilia.

Desde el punto de vista de la consciencia pura, esto es, desde el punto de vista de la realidad de nuestra experiencia, no hay tres estados separados, tan solo existe ella misma, la realidad de nuestra experiencia: el ser infinito y eterno, modulándose a sí mismo en la forma de estas apariciones finitas y temporales.

Cuando contemplamos nuestra experiencia tomamos posición de manera consciente como esta consciencia eterna e infinita y, en tanto que tal y primero de todo, tomamos posición en tanto que el trasfondo de la experiencia, la presencia testigo de la consciencia presente; pero más tarde nos descubrimos como la substancia o la realidad de la experiencia.

¿Contesta esto a tu pregunta?

I: Sí gracias. Respecto a lo que has comentado esta mañana, creo que he entendido que está claro que mente, cuerpo y mundo finalmente son conocimiento y conocer, me ha parecido que, entendía que conocimiento, conocer y consciencia eran la misma cosa. ¿Es correcto esto?

RS: Sí, exactamente. Estás utilizando la palabra conocer en un sentido más relativo de lo que yo utilizo, pero tienes razón, conocimiento, conocer y pura consciencia es lo mismo. Pero vamos a explorar esto un poco más.

De forma convencional creemos que hay tres substancias presentes en la experiencia: materia, mente y consciencia. El pensamiento nos dice que la mente es un subproducto de la materia y la consciencia un subproducto de la mente.

Pero nuestra experiencia es justo lo contrario, la mente es una modulación de la consciencia; por ejemplo: el pensar es una modulación del puro conocer, y la materia es un subproducto de la mente. El sonido escuchado, el objeto, está hecho en realidad de mente escuchando; pero realmente el oír esta hecho, en sí mismo, de puro conocer, o de consciencia.

Estas tres substancias, materia, mente y consciencia o conocimiento, conocer y consciencia son, en realidad, modulaciones de una única substancia. Esta comprensión se refleja en los estados de vigilia, sueños y sueño profundo. En el estado de vigilia parece que experimentamos un mundo hecho de materia, en el estado de sueño parece que experimentamos un mundo hecho mente, en el sueño profundo no experimentamos ni mente ni materia, tan solo hay el conocer de nuestro ser inherentemente en paz, pura consciencia.

Desde el punto de vista de la realidad, podríamos decir que la experiencia del sueño profundo es lo más cercano a nuestra verdadera naturaleza. Y que el estado de vigilia en el que parece que experimentamos una multiplicidad y diversidad de objetos, he-

chos de una substancia inerte y muerta llamada materia, es el estado más lejano a nuestra verdadera naturaleza.

Por eso se dice en el Bhagavad Gita: “Lo que es noche para el sabio es día para el ignorante y lo que es noche para el ignorante es día para el sabio”.

Lo que es noche, el estado blanco y vacío del sueño profundo para el ignorante, es, para la pura consciencia, el brillar de ella misma sola. Lo que es día para el ignorante, es decir, día para el yo separado, que parece consistir en una multiplicidad y diversidad de objetos hechos de una substancia inerte y muerta llamada materia, es noche para el sabio, esto es, noche para la consciencia pura.

La presencia no sabe nada acerca de ello. La presencia consciente no sabe nada de un mudo hecho de objetos, la presencia consciente no sabe nada de un yo temporal y finito, no sabe nada de la multiplicidad y diversidad de objetos, cada uno con su existencia separada, todo esto solo es conocido por el yo hecho de mente.

Para que la consciencia parezca conocer un mundo hecho de materia, un yo, un objeto, otro y un mundo, tiene que parecer que deja de conocer su propio ser; en otras palabras, tiene que pasar por alto, olvidarse o ignorarse a sí misma. Como resultado de ese olvido o de ese pasar por alto su verdadera naturaleza, surge bajo la forma de mente.

De hecho estos dos surgen simultáneamente: el pasarse por alto a sí misma y el surgir en forma de mente ocurren al mismo tiempo; y es tan solo en tanto que mente o tan solo en forma de mente, que la pura consciencia parece que pueda conocer algo distinto de sí misma como un yo, objeto, otro, o mundo.

Ahora bien, ¿cómo hace la consciencia para velar, ignorar, pasar por alto u olvidarse a sí misma?... ¿Cómo pasa por alto su propia realidad infinita?... y parece conocerse a sí misma como algo temporal y finito. En otras palabras, ¿cómo la consciencia infinita parece convertirse en una mente finita y en tanto que esa mente conoce el mundo finito?... Lo hace mediante el identificarse, exclusivamente, a sí misma como un objeto finito, el cuerpo.

La mente es una mezcla entre la consciencia infinita y el cuerpo finito. Es por eso que la mente tiene ambas cualidades: la de conocer, que toma prestada de la consciencia; y la de limitación que toma prestada del cuerpo. Es esa mezcla entre la consciencia y el cuerpo lo que da la mente finita.

Es tan solo desde el punto de vista ilusorio de esa mente finita que hay algo llamado un mundo finito. Ahora bien, ¿desde qué punto de vista hay algo llamado una mente finita?... Tan solo desde el punto de vista de la mente finita. En otras palabras, la ignorancia es sólo ignorancia desde el punto de vista ilusorio de la ignorancia. El ego es tan solo ego desde el punto de vista ilusorio del ego.

¿Por qué ocurre esa ignorancia?... No ocurre; desde el punto de vista de la consciencia, que es el único punto de vista real, la ignorancia no ocurre jamás.

Un mundo hecho de cosas separadas, de objetos separados, de otros separados jamás surge a la existencia.

Desde el punto de vista de la consciencia, que es el único punto real, tan solo conoce su ser eterno e infinito.

Quinto diálogo - 27 abril 2014 (2ª sesión)

Interlocutor: Me gustaría hacer una pregunta práctica, en realidad son dos preguntas y lo que me gustaría saber en principio es: ¿cómo sé que la iluminación es real, que no es por ejemplo otra función cerebral?

Y los ejercicios que hicimos los pude sentir pero me gustaría saber: ¿es otro estado diferente quizás en el que tú estás, a diferencia de esos ejercicios? Si pudieras hablar de ello.

Rupert Spira: Tu pregunta es: “¿cómo sé que lo que propones aquí es real, verdadero?” Es una pregunta muy buena, y tienes razón en dudar, no sólo de lo que tu cultura te dice acerca de la naturaleza de la realidad, sino también de lo que yo te digo y también tienes razón en dudar de lo que tus pensamientos te dicen. Por supuesto, tus pensamientos son, en su mayor parte, el resultado de lo que te propone tu cultura.

Así que si no puedes confiar ni en tu cultura, ni en tus pensamientos ni en mí, ¿en qué puedes tener confianza?... ¿Cuál sería una prueba de la realidad en la que se pudiera confiar?... tu propia experiencia, es todo lo que te queda. Empieza, no con lo que yo digo, sino con tu propia experiencia y nunca dejes tu experiencia propia. Pregúntate a ti mismo: ¿de qué puedo tener absoluta certeza? Ése debe ser el lugar desde el que empezar. ¿Qué es lo que conoces con certeza?...

I: Sé que uno más uno es igual a dos.

RS: Para que ese pensamiento fuese absolutamente verdadero tendría que ser cierto en toda circunstancia y bajo toda condición; un pensamiento o un conocimiento que sólo es cierto en determinadas circunstancias o bajo determinadas condiciones, no puede decirse que es absolutamente verdadero; es sólo verdadero en relación con esas condiciones y circunstancias. En otras palabras, es sólo verdadero en las circunstancias en que aparece. Para que algo sea absolutamente verdadero su verdad no puede ser relativa a algo.

Ahora vuelve a tu experiencia y de acuerdo con estos criterios, ¿qué es lo que sabes que es absolutamente verdadero y que su verdad no depende de otra cosa que no sea ella misma para ser cierta?...

Por ejemplo, el pensamiento “uno más uno igual a dos” depende de la presencia de la mente, ¿es esto cierto?... y la mente no siempre está presente.

Así que nada que sea conocido en la mente puede ser absolutamente verdadero; porque sea aquello que sea que la mente conozca va a depender de su propia existencia relativa.

Si estás interesado en la verdad absoluta no la busques en la mente; la mente misma es una forma limitada y distorsionada de la consciencia infinita. En otras palabras, la mente viene a la existencia cuando la consciencia, de la cual está hecha, está aparentemente limitada al asociarse con el cuerpo.

Todo lo que la mente conoce depende de la creencia: “yo consciencia soy idéntica al cuerpo”.

Ahora vuelve a tu experiencia, ¿qué es lo que sabes con absoluta certeza?... ¿Qué es lo que hay en tu experiencia que sea totalmente independiente del estado de tu mente, de tu cuerpo, o del mundo?... ¿Hay algo en tu experiencia que sea totalmente independiente, que jamás cambia?...

Algo que cambia es algo en lo que no se puede confiar; si lo que quieres es certeza tienes que buscarla en algo que en sí sea cierto, no en algo que es una cosa en un momento y otra cosa en otro momento distinto. ¿Hay una cosa tal, semejante en tu experiencia?...

I: Creo que es el sentido de “yo soy”.

RS: No me gusta el “creo” aquí estamos hablando acerca de certeza, y no el *creo* que, me *imagino* que...

I: Sí, cuando estoy despierto estoy seguro con absoluta certeza que estoy ahí, sin embargo cuando estoy dormido, bueno tengo que considerar las respuestas que diste antes sobre el tema.

RS: Algo que es real no puede aparecer y desaparecer; si desaparece, aquello en lo que desaparece sería entonces más real que eso que desaparece.

Tomemos la metáfora de un trozo de hielo que está flotando en un cubo de agua; el hielo puede desaparecer, desaparece en el agua. Así que el hielo no satisface los criterios establecidos de realidad; el hielo en sí mismo no tiene realidad independiente, de hecho la realidad del hielo no es hielo sino agua. En ese sentido podemos decir que el hielo no es real sino que es una aparición temporal pero el agua es real; hablando de manera relativa.

Algo que desaparece no puede ser real. Algo que cambia su naturaleza no puede ser real: algo que en un momento puede llamarse hielo y en otro momento pueda llamarse de manera distinta -el hielo- no puede ser real porque cambia. Lo que es real no puede cambiar, no puede aparecer y desaparecer y no puede cambiar.

Hay otro criterio: algo que es real no puede ser conocido por algo distinto de él mismo. Si con el fin de ser conocida “esa cosa” dependiese de otra para ser conocida entonces la existencia de “esta cosa” sería relativa a la presencia de esa entidad que la conoce.

Éste es el tercer criterio de la realidad: tiene que ser conocido por sí mismo y no por otra cosa.

¿Qué es aquello que no aparece ni desaparece, que es aquello que no cambia y que es conocido solo por sí mismo?...

Solo la consciencia satisface estos tres criterios y podemos verificar ese conocimiento en nuestra experiencia.

¿Está la consciencia siempre presente en mi experiencia?... ¿Está la consciencia siempre presente en tu experiencia?... ¿Está presente ahora?...

I: Sí.

RS: Imaginemos, ahora, que te estás durmiendo y tienes un sueño; esta experiencia es la experiencia que estás soñando, ¿está la consciencia presente ahora?...

I: Sí, en este experimento mental sí.

RS: Sí, tienes razón, es un experimento mental; pero cuando sueñas el hecho de que tu sueño sea conocido o experimentado muestra que la consciencia debe estar presente. Si la consciencia no estuviera presente, ¿cómo podría, entonces, tu sueño ser conocido?

Centrémonos en el estado de vigilia; has reconocido que la consciencia está presente ahora, digamos que dentro de cinco minutos tu experiencia cambiará completamente, tu pensamiento cambiará, tu cuerpo cambiará...

Por ejemplo: tropiezas en la calle y te haces daño en la pierna, entonces tus sensaciones cambian, tu novia te envía un mensaje diciendo: "lo siento pero no podremos cenar juntos esta noche" o incluso peor... y de repente te sientes miserable. Tu mente ha cambiado, tu sentimiento ha cambiado, el mundo ha cambiado, pero, ¿qué hay con respecto a la consciencia que conoce todo eso?, ¿ha experimentado algún cambio?... o ¿es la presencia de la consciencia totalmente estable a través de estas experiencias?

¿Qué es eso que sabe que la consciencia está presente? Tus pensamientos son conocidos por la consciencia, un pensamiento no puede experimentar algo, el pensamiento es experimentado.

Cuando dices "soy consciente", ¿puedes de manera legítima afirmar ahora: "soy consciente"?...

I: Sí.

RS: ¿Cómo puedes decir “soy consciente”?... Porque ser consciente es tu experiencia. ¿Qué es eso que tiene la experiencia de ser consciente?, ¿es la experiencia de ser consciente conocida por otra cosa que no sea ella misma?... o más bien se conoce a sí misma.

Si te hiciera la pregunta: ¿quién tiene la experiencia “yo soy consciente”?... tú contestarías: “yo tengo la experiencia de que yo soy consciente”, en otras palabras: es la consciencia, la presencia consciente que es consciente de sí misma.

La luna es iluminada por el sol pero el sol no requiere otra cosa distinta de sí mismo para iluminarse a sí mismo.

La mente es iluminada por la consciencia, por la presencia consciente, pero la presencia consciente no es iluminada o conocida por otra cosa distinta que no sea sí misma, es auto luminosa, se auto conoce.

Todo lo que estoy haciendo es formular lo que es tu experiencia, nuestra experiencia.

Te estoy dando pistas de cómo encontrar lo que es absolutamente cierto en tu experiencia y en lo que se puede tener absoluta confianza.

Casi nunca utilizo la palabra iluminación, porque aquí no estoy hablando de un estado especial o de una experiencia especial que yo tengo y que ninguno de vosotros tiene. Estoy hablando simplemente de la realidad de la experiencia, y yo no tengo más acceso a ella del que podéis tener vosotros.

I: Ok. Perfecto.

RS: Sigue persiguiendo ese pensamiento que originó tu pregunta; yo solo te estoy dando unas ciertas herramientas, unas ciertas pistas para ayudarte en el camino correcto.

Tienes razón en dudar de todo lo que yo pueda decir y confiar solo en tu propia experiencia. Ahora olvida todo lo que he dicho y realmente explora tu experiencia, no tan solo una vez sino continuamente y permite que esta exploración te lleve más y más y más profundo en esta exploración.

Ése es el lugar de donde proviene esa convicción que crecerá lentamente en ti; tu convicción provendrá de algo que es tu experiencia sólida como una roca y no dependerá de lo que yo digo o dijo el Buda o alguien otro dijo. Será tu experiencia íntima e inamovible, y después empezarás a vivir tu vida, gradualmente, más y más desde esa perspectiva.

En otras palabras, permitirás que tu comprensión empiece a permear todos los aspectos de tu vida; no tan solo lo que piensas sino la manera como sientes, actúas, percibes y te relacionas. Esta comprensión coloniza el espectro total de nuestra experiencia.

I: Primero quería decir que estoy muy nervioso por hablar delante de tanta gente. Tengo una pregunta latente que quiero aclarar al cien por cien.

En mi investigación me quedo atascado y me pierdo o no llego a aclarar totalmente que yo, la presencia consciente, el conocedor no me conozco a mí mismo con total claridad. Puedo conocer los sentidos, pensamientos, sensaciones, la experiencia, y si miro más hacia dentro puedo ver la presencia eterna que es conocida por mí. Pero yo, que puedo conocer todo, no me reconozco con suficiente claridad.

RS: Tu pregunta implica que te conoces a ti mismo pero no con claridad absoluta, y en un cierto sentido tienes razón.

Todo el mundo conoce la experiencia “yo soy” o “yo soy consciente”. Por ejemplo, si os preguntara ahora a todos: ¿eres consciente?... espero que todos responderíais: “sí soy consciente”. Y si la respuesta es “no”... pero creo que la respuesta es “sí” y que todo el mundo puede decir, honestamente, desde su experiencia: “sí, soy consciente”.

Todos sabemos que lo que yo soy posee la cualidad de ser consciente, y no solo los setenta u ochenta que estamos aquí. Si le preguntáramos a los siete mil millones de nosotros: ¿eres consciente?... en tanto entendieran la pregunta tendrían que contestar: “sí, soy consciente”.

Todo el mundo sabe que lo que somos es algo que su cualidad es ser consciente; sin embargo la mayoría de nosotros añadimos otras cualidades a la simple experiencia de ser consciente.

Cuando nos preguntamos más acerca de ese yo que es consciente, decimos: “este yo que es consciente es idéntico al cuerpo; no es que sólo esté hecho de consciencia, también está hecho de materia; este yo que yo soy o que es consciente también parece estar hecho de mente”.

En otras palabras, a esta experiencia simple de “yo soy” o “yo soy consciente” le añadimos otras cualidades. Este yo que yo soy o que es consciente también es masculino o femenino, tiene cuarenta, cincuenta o sesenta años, es español, francés o italiano, está sentado en una silla, es inteligente o no inteligente, es feliz, está triste o solitario. De esta manera, a nuestra experiencia primaria de “yo soy” o “yo soy consciente” le surgen capas de limitación.

Cuando, ahora, nos miramos a nosotros mismos, este sentimiento simple e íntimo de “yo soy” o “yo soy consciente” parece estar coloreado o limitado por las cualidades que propiamente pertenecen al cuerpo o la mente. Éste es el motivo por el que dices: “no siento que me conozca a mi mismo con absoluta claridad”.

Esta es una observación astuta, porque implicado en el enunciado, está: “yo me conozco a mí mismo pero no con absoluta claridad”; este yo que soy y que es consciente parece estar mezclado con esas otras cualidades; y entonces siento que no conozco el “yo soy” en su absoluta pureza, no sé cómo realmente es, siento que estoy mirando hacia él a través de un velo.

¿Qué es lo que haremos al respecto?... Tenemos que mirar la experiencia de “yo” para encontrar lo que realmente es; y no hay otra manera de encontrar lo que realmente somos más que mirar lo que somos. Pensar lo que somos no nos va a ayudar, tenemos que ir a la experiencia de nosotros mismos, a nuestra experiencia fundamental de “yo soy” o “yo soy consciente”; ahora: ¿qué es lo que conoce la experiencia “yo soy” o “yo soy consciente”?...

I: La consciencia.

RS: Exactamente. En otras palabras, la consciencia debe prestarse atención a sí misma, debe alumbrar su luz de conocer sobre sí misma; es la única manera que la consciencia puede encontrarse, saber acerca de sí misma.

Si lo que mira son pensamientos, sensaciones o percepciones no encontrará nada acerca de sí misma. En otras palabras, si busca el conocimiento de sí misma, en la mente, el cuerpo o el mundo, no lo encontrará.

Si quiere conocerse a sí misma, debe darse atención a sí misma. Ese darse atención a sí misma es lo que Ramana Maharshi llamó “auto investigación”. De hecho fue traducido erróneamente como “investigación del yo” y este término implica un proceso de investigación en la mente; es más preciso describirlo como atención a sí mismo o como recuerdo de sí o como morar en sí mismo.

Así, si quieres saber quién eres verdaderamente date atención a ti mismo, sé consciente de ser consciente, permanece ahí, descansa en la experiencia de simplemente ser consciente y gradualmente todo aquello que no es esa experiencia esencial de ser consciente, que conocemos como la experiencia “yo soy”, caerá, dejando el puro “yo” que soy brillando por sí mismo.

I: Esto que explicas yo ya lo estoy sintiendo, este es el camino que veo, el permanecer con tu ser sucede espontáneamente, pero veo que persiste este acabar de entender totalmente.

Si yo me pregunto: ¿quién soy yo? Yo sé que no puedo ser otra cosa que esa presencia que yo siento que soy, es imposible que nadie sea otra cosa que eso, pero con todo y eso veo que en ese suceder de comprensión que va viniendo a tu corazón, esta pregunta todavía está ahí, este verlo no desde la parte mental, verlo claramente, intuitivamente; a esto es a lo que me refería cuando te preguntaba, que vas percibiendo esto desde un punto que no tiene nada que ver con la mente ni con los pensamientos, y to-

davía persiste este querer mirar sin la mente, simplemente el ver hacia dentro y es ese punto que no acaba de estar cien por cien claro.

RS: Cuando dices: “quiero mirar pero no desde la mente”, implica que es la mente la que está haciendo el mirar y que te gustaría que fuera otra cosa que la mente lo que hiciese el mirar, ¿es esto correcto?

I: No.

RS: No, ok. Cuando dices: “si miro en mi interior”, ¿qué es lo que está haciendo el mirar, que es lo que mira?...

I: Es la consciencia aquí que está despertando.

RS: ¿Y qué es lo que está mirando, que es lo que está buscando?

I: Está intentando clarificar más allá de ninguna duda.

RS: ¿Tienes alguna duda ahora de que eres consciente?

I: No, ninguna, ni de que estoy presente.

RS: ¿Podrías tener alguna vez algún tipo de experiencia que pudiese confirmarte con una claridad mayor de la que tienes ahora que eres consciente y de que estás presente?...

I: No.

RS: ¿Entonces qué más confirmación quieres?...

I: Parece ser que cuando vas descubriendo tu camino espiritual digamos que hay lo que es la vida y después hay lo que sucede profundamente que te toca y va solo.

RS: ¿Lo que verdaderamente eres no está en ambos lados?

I: Sí, está.

RS: ¿Qué es lo que estás buscando?

I: En definitiva, quién soy

RS: ¿Qué es lo que está buscando eso?

I: La consciencia.

RS: Así que eres la consciencia que se esta buscando a sí misma. ¿Tienes alguna duda de que eres esa consciencia?

I: No.

RS: Entonces, ¿qué es eso que estás buscando que sea distinto a eso?

I: Es que no estoy buscando algo que sea distinto, quiero clarificar, clarificarlo al cien por cien.

RS: ¿Tienes un cien por cien de claridad ahora de que eres consciente o solo un noventa y nueve por ciento?

I: Cien por cien.

RS: ¿Y qué es lo que es consciente de ese cien por cien de seguridad?

I: La consciencia.

RS: ¿Estás seguro de eso con un cien por cien de seguridad o con un noventa y nueve por ciento de seguridad?

I: Podría decirte con un noventa y nueve no sé cuánto, según estoy mirando ahora.

RS: ¿No estás absolutamente seguro ahora que eres tú él que es consciente de ser consciente? ¿Crees que podría ser otro que es consciente de que tú eres consciente?

I: No.

RS: Estás absolutamente seguro de que es “yo” el que es consciente de ser consciente. Y yo sé, por el diálogo que estamos teniendo que esto está claro para ti, y ahora: ¿cuál es esa claridad adicional que estás buscando?

I: La verdad es que no sé si está totalmente cerrado el círculo o no, si tuviera que dar mi opinión diría que no.

RS: Por eso sugerí, al principio de nuestra conversación, que des tu atención a la experiencia de ser consciente. En otras palabras: que simplemente mores en la experiencia de ser consciente de ser consciente, que des tu atención a la presencia consciente, o más bien que la presencia consciente de su atención a la presencia consciente, a sí misma.

De esta manera todo aquello que no es esa presencia consciente gradualmente se caerá, dejando que esta pura presencia consciente, que se expresa en nosotros a través del conocimiento “yo soy” o “yo soy consciente”, se ilumine por sí misma a sí misma.

Lo siento, puedo ver que no nos hemos encontrado totalmente en la comprensión, o bien yo no te estoy comprendiendo a ti o tú no me estás comprendiendo a mí o un poco de los dos, o la traducción no es buena; pero no sé cómo responder a tu pregunta más claramente.

I: Dejaré que suceda solo.

RS: Perfecto.

I: Gracias.

RS: Gracias.

I: Me gustaría contestar al hombre que acaba de hablar, y no sé si es algo que va a resonar o no. En un cierto sentido no podemos conocer quién somos; por un lado está el conocer de la presencia consciente pero también es un misterio en cada momento.

Así que está el conocer absoluto de la presencia consciente y el absoluto no saber al mismo tiempo. ¿Resuena esto contigo?

I: Sí, en un cierto sentido.

I: Toda la experiencia es un completo misterio, los sentimientos, las emociones, los pensamientos porque además no sabemos lo que son ni sabemos lo que va a ocurrir en el momento siguiente.

Todo esto ocurre en nosotros pero no tenemos una imagen completa de la consciencia; así que la totalidad de la vida se despliega en nosotros en cada instante y nuestra mente quiere saber qué es lo que es y como va a aparecer eso. Es ahí donde aparece, tal como yo lo veo, el abandono, el rendirse: es tener una mente abierta al no comprender.

Solo quise compartir eso.

I: Sufro porque me obligo a demostrar cosas y creo que la sociedad en la que vivimos te obliga a ello. Tengo la sensación de estar siempre haciendo lo que se supone que tengo que hacer: profesión, relaciones...

El viernes dijiste tres o cuatro frases muy bonitas: “cuando estás en ese estar consciente, estás en esa plenitud infinita, sucede que eso quiere compartirse a sí mismo a través del amor, con el amor, que eso es el amor”; fue para mí como una definición del amor.

Mi pregunta sería: ¿qué es para ti el amor, está vinculado a ese ser pleno, consciente? Te lo pregunto por esa sensación que tengo que siempre estoy como que no sale de mi corazón lo que hago, siempre estoy bajo una orden.

RS: ¿Qué es el amor para mí? Es el derrumbamiento, la desaparición del sentimiento de distancia o separación entre yo y otro; y cuando tengo ese mismo sentimiento en relación con un objeto en vez de con una persona lo llamo belleza.

La experiencia de la belleza es el derrumbamiento de la distinción o separación entre yo mismo y un objeto; es por eso que amo el arte y la naturaleza porque son dos dominios de la experiencia donde esa desaparición de la separación entre yo mismo y un objeto es muy obvia.

Esta experiencia no está limitada al arte o la naturaleza; de hecho jamás hay una separación entre nosotros y cualquier objeto. Es una experiencia común que la gente tiene: estás paseando y te ves sobrecogido por la belleza en las calles de Barcelona; no tienes necesariamente que escuchar a Arthur Grumiaux interpretando una sonata de violín de Bach.

Esta es la respuesta a tu pregunta: ¿qué es la experiencia del amor? Voy a contestar, ahora, a la parte de tu pregunta que se refiere a vivir de acuerdo a los dictados de la sociedad.

La sociedad nos impone ciertas normas, pero incluso con ello es posible vivir una vida muy libre; especialmente en Europa occidental. Nadie te dice que tipo de relación tienes que tener, puedes tener una relación con quien quiera que tú desees, hombre, mujer, puedes tener tantas relaciones como tú quieras, tan a menudo como tú quieras, nadie te dice como vivir o que trabajo hacer, nadie te dice que pensamientos pensar o que sentimientos tener, eres libre de tener relaciones tiernas, amorosas, íntimas o tener relaciones que estén llenas de conflicto y hostilidad.

La sociedad no te impone esto, es verdad que hay ciertas normas de conducta que hay que seguir pero no son tan estrictas; por ejemplo: ¿cuán a menudo te encuentras a ti mismo intentando comportarte de una manera que es totalmente insoportable para la sociedad? ¿Preferirías pasearte desnudo por la calle? ¿Es violento para tu libertad llevar ropa? Es cierto que la sociedad te lo impone pero, ¿por qué sientes la sociedad como algo tan pesado?

I: Tal vez más que la sociedad, cuando has dicho lo de colapsar la diferencia entre personas, entre yo y los demás, que lo has llamado amor, me gustaría si me puedes explicar cómo sentir eso porque a mí me cuesta mucho y por eso actuó de esta manera maquina, y no con amor y fluidamente.

RS: La manera de hacerlo es explorar aquello que verdaderamente eres. Todo lo que conoces del aparente objeto, otro o mundo aparece en correspondencia directa con lo

que sabes acerca de ti mismo. Si piensas: “soy un yo temporal y finito”, por definición pensarás que el objeto, otro y mundo son también finitos y temporales,

Tu experiencia será siempre una relación entre yo con otro; un yo limitado con un limitado otro. En el corazón de ese yo limitado que tú crees y sientes que eres habrá un dolor, una herida o un anhelo; esa pena o ese anhelo provienen de no conocer la paz y la felicidad que son inherentes a nuestra propia naturaleza.

Como resultado de ese dolor o anhelo estaremos, constantemente, buscando relacionarnos con objetos u otros con el único propósito de aliviar la incomodidad de ese dolor.

En otras palabras, nuestras relaciones íntimas serán sólo un medio para conseguir paz, felicidad o amor para nosotros. Entrar en una relación con esas bases es una receta segura para el conflicto y la infelicidad; es imposible tener una relación feliz, amorosa, íntima con estas bases. Si realmente quieres tener relaciones íntimas y amorosas, primero tienes que conocer cuál es tu naturaleza, la naturaleza de ti mismo.

Ésta es la respuesta a tú pregunta: “¿cómo lo hago?”... Explora tu verdadera naturaleza. “¿Cómo exploro mi verdadera naturaleza?”... De la misma manera en la que exploras otra cosa: dándole tú atención.

¿Quién es el yo que se da a sí mismo su atención?... Soy yo, presencia consciente, que da a la presencia consciente su consciencia. Simplemente sé consciente de ser consciente. Ésta es la vía directa.

Es por eso por lo que Ramana Maharshi dijo: “Sé lo que eres”, eso es: “Sé conscientemente el conocer que eres” o “Sé la consciencia que es consciente de ser consciente” o “Soy lo que soy” o simplemente “Yo soy”, e incluso más simple, “Yo”.

I: Me gustaría escucharte hablar de la naturaleza de la enfermedad en el cuerpo físico y también en la mente, y cómo podemos acompañar a los que están enfermos a nuestro alrededor sin intervenir y a la vez aportando algo.

RS: Haciendo lo que puedas para aliviar la incomodidad de la persona a nivel físico o mental. Eso dependerá de la naturaleza de su enfermedad y de tus capacidades y habilidades particulares. Como resultado de ello puede que consigas aportarle un cierto alivio físico y/o mental.

Pero, en cierto sentido, más importante que eso es aportar algo que no es ni de la mente ni del cuerpo; es aportar la paz y el amor que es inherente a lo que tú eres y que es inherente a lo que ellos son.

¿Puedes pensar en aportar a alguien algo mayor que la paz? ¿Puedes pensar en un regalo más valioso que la paz?

Digamos que un ser que amamos se está muriendo, tiene dolor y tiene miedo; haces lo mejor que puedes para darle confort, ¿pero puedes pensar en algo que sea más valioso para tu amigo diferente a la paz?... ¿Qué es lo que tú querrías en tu lecho de muerte?... ¿Algo superior a la paz?... No. Eso es lo más grande que puedes dar, es lo más generoso que puedes dar. ¿Y como vas a dar eso? ¿Cómo puedes dar la paz a alguien? ¿Transmitir la paz a alguien?...

I: Conectándome con mi paz.

RS: Exactamente. Si estás conectada con tu propia paz, ¿hay algo especial que hacer para comunicarla?...

I: No.

RS: No, porque se comunica a sí misma por sí misma.

I: En mi familia todos nos hemos dedicado de alguna manera a la salud y la enfermedad y tenía la creencia de que siendo conscientes, el ser consciente haría que la enfermedad se sanara porque pensé que esa naturaleza estaba aquí; como esa ilusión que tú contabas de ser buen padre si tenías consciencia, parecido.

Pero al ver que personas realizadas morían de enfermedades algo colapsó en mí. Y ahora siento que empieza a nacer una nueva mirada que estoy construyendo, nueva, acerca de eso.

RS: Exactamente, tu vieja mirada estaba basada en tu creencia de que la muerte es un error; no debería realmente ocurrir.

I: El dolor era más que la muerte.

RS: Sí, pero al descubrir tu verdadera naturaleza no te conviertes en una buena pianista; de la misma manera, el realizar tu verdadera naturaleza no te va a curar tu dolor de muelas ni tu cáncer; pero cura la mayor enfermedad de los seres humanos: que es la creencia y el sentimiento de que somos finitos y temporales, y que se expresa en nosotros como miedo a la muerte.

Cuando descubrimos nuestra verdadera naturaleza somos sanados del *miedo* a la muerte y la muerte ya no es un problema.

El *miedo* a la muerte es un problema, no puedes curar a alguien de la muerte; pero puedes, primero, curarte a ti misma del *miedo* a la muerte. La ausencia de miedo a la muerte se llama paz, y puede ser comunicada.

No puedes imponérselo a otra persona pero puedes compartirlo; es el mayor regalo que puedes aportar a alguien en su lecho de muerte: el regalo de la paz. Esta es la cura para el miedo a la muerte.

Esa paz, esa felicidad o ese amor es la mayor cosa que podemos compartir, expresar o celebrar en la vida; bien sea con una persona amada que está muriendo o un niño que acaba de florecer en tu vida o con un compañero o compañera íntimos o con un miembro de tu familia o simplemente con la sociedad en general.

El mayor regalo que podemos ofrecer a la humanidad es: descubrir aquello que verdaderamente somos y después compartir, expresar y celebrar la paz, el amor y la felicidad que son inherentes en ese descubrimiento, con todo el mundo. En el modo que sea que nuestro particular cuerpo-mente esté cualificado para hacerlo.

Índice

Primer diálogo - 25 de abril de 2014	2
Segundo diálogo - 26 abril 2014 (1ª sesión).....	17
Tercer diálogo - 26 abril 2014 (2ª sesión)	31
Cuarto diálogo - 27 abril 2014 (1ª sesión)	48
Quinto diálogo - 27 abril 2014 (2ª sesión)	60
Índice	73

INFORMACIÓN EN
www.rupertspira.com