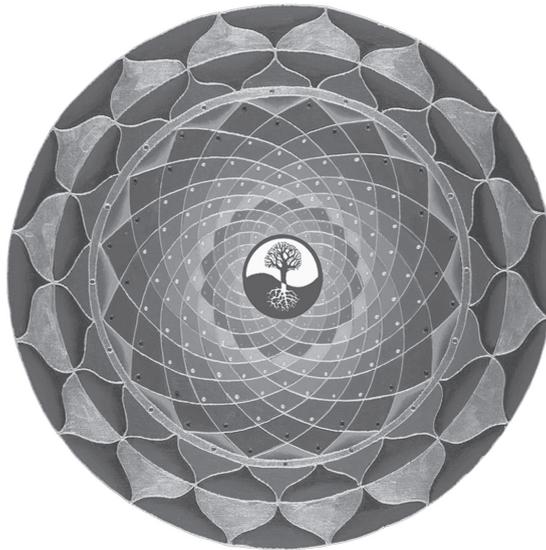






# EL ÁRBOL KÓSMICO

Desarrollo Humano y Despertar



**Antonio Consuegra Sebastián**



MANDALA  
EDICIONES

COLECCIÓN  
PSIQUE

COLECCIÓN PSIQUE

EL ÁRBOL CÓSMICO  
Desarrollo Humano y Despertar

Primera edición, 2012  
Segunda edición, marzo 2013  
Tercera edición, marzo 2016  
Cuarta edición, marzo 2019

© Antonio Consuegra Sebastián, 2019  
toniconsuegra@sadhanaintegral.com

© de esta edición: Mandala Ediciones, 2019

E-mail: [info@mandalaediciones.com](mailto:info@mandalaediciones.com)  
[www.mandalaediciones.com](http://www.mandalaediciones.com)

Diseño de cubierta: Africa Presol.

I.S.B.N.: 978-84-8352-563-0

Depósito Legal: M-14426-2012

Printed by Cromagraf

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de los titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A todos, y a Todo...



# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

El cambio es dentro.....	11
--------------------------	----

## PRIMERA PARTE: UNA VISIÓN SISTÉMICA ..... 15

Una visión sistémica .....	17
El sistema psicológico.....	19
El anhelo de ser.....	21
El mundo como un espejo.....	22
Seguir la llamada interior.....	24
Todo sucede por sí mismo.....	26
Alquimia interior.....	29
La droga de la aprobación.....	30
Rendir la imagen.....	34
Compartir el dolor.....	35
Más allá de las apariencias.....	36

## SEGUNDA PARTE: UNA VISIÓN PERENNE ..... 39

El sentido de la oscuridad.....	41
Los ritmos de la naturaleza.....	42
La fruta madura, cae.....	45
Nada falta, nada sobra.....	46
La Respiración Cósmica.....	50
Señales de “El Sueño Cósmico”.....	52
Todo lo que vemos es el Misterio manifestándose.....	54
La búsqueda de realización.....	56
Las volteretas del ego espiritual.....	58
El fin es Ahora.....	60
Relájate.....	63

<b>TERCERA PARTE: EL CIELO ESTÁ EN LA TIERRA .....</b>	<b>67</b>
Un encuentro con el corazón.....	68
 <b>CUARTA PARTE: SABIDURÍA PERENNE .....</b>	 <b>87</b>
Todo está en mí, yo estoy en todo.....	94
Un nuevo paradigma de conciencia.....	95
Depresión. Una señal del despertar.....	96
Las tres marcas de la existencia.....	99
El error de percepción.....	106
 <b>QUINTA PARTE: REALIZAR EL ESPÍRITU EN LA NATURALEZA .....</b>	 <b>109</b>
Las dos orillas.....	111
La invitación.....	113
El cuerpo es una flauta.....	114
Individuación.....	116
Realizar el Espíritu en la Naturaleza.....	119
Tantra. La transformación de la naturaleza.....	121
La nutrición de los cuerpos.....	125
Adicción. Y el oasis interior.....	128
La Felicidad es lo que somos.....	130
El ti vivo de la existencia.....	134
 <b>SEXTA PARTE: JUGANDO EN LA TIERRA .....</b>	 <b>137</b>
El cuidado de los cuerpos. El trabajo terapéutico.....	140
El cuerpo físico.....	144
El cuerpo vital.....	145
El cuerpo mental.....	148
El Maestro Interior.....	152
El cuerpo emocional.....	155
El abanico emocional.....	158
El cuidado del cuerpo emocional.....	165
Drenar el cuerpo-dolor .....	169

Responsabilidad en la co-creación de nuestra vida.....	171
El Amor. Más allá de la emoción.....	174
De la esclavitud a la libertad.....	176

**SÉPTIMA PARTE: JUGANDO EN EL CIELO ..... 179**

El silencio interior.....	182
Meditación.....	186
Observación.....	187
La mente no es el enemigo, es la puerta.....	190
Meditación formal y atención plena (mindfulness).....	193
Atención plena (mindfulness).....	195
Meditación formal. La sentada.....	198
Prácticas guiadas.....	199
Meditación Árbol.....	201
La práctica.....	206
Meditación. La presencia en el vacío.....	208
Atma-Vichara.....	212
Vacío Pleno. Vacío Radiante.....	215
No-Dos.....	217
El Árbol Cósmico.....	219
Sobre el autor.....	221



# INTRODUCCIÓN

## El cambio es dentro

El mayor anhelo del ser humano es vivir en paz, realizar ese estado tanto exterior como interiormente, y si esto es así, es porque nos sentimos terriblemente exhaustos tras siglos de perturbación y continuo conflicto.

Queremos la paz, sanar de una vez nuestros conflictos, pero, para nuestra sorpresa, cuanto más parece que nos esforzamos, más conflicto generamos... Es como una espiral sin salida y el resultado es una dolorosa impotencia y una total desesperación. Esto sucede, porque todo lo que hacemos lo emprendemos desde la superficie... Vivimos y tratamos de comprender desde la superficie.

Para sanar los conflictos, es imperativo comprender su origen, su naturaleza, y su sentido profundo; es imprescindible comprender este universo, y comprendernos; para sanar, para encontrar esa paz, necesitamos bucear en la mismísima naturaleza de la realidad.

En el fondo, todo este asunto del conflicto es muy *sencillo*: ya sean conflictos internos o externos (que son la proyección de los internos), debemos enfocarnos hacia el *suceso originario*, y este suceso es la misma *polarización* que crea los mundos. Sí, en el mismísimo ADN de la Creación se haya esta polarización, lo que implica que este universo en sí mismo es “conflictivo”.

Ahora bien, esto no representa ningún problema, ¿existe algún “problema” en esta existencia, en esta naturaleza? De hecho, lo que llamamos “conflicto” no es otra cosa que la *tensión creativa* que promueve esta misma naturaleza en sus obras. El “conflicto” es un proceso vivo e inteligente. Así que los “problemas” sólo existen en la mente. De hecho, lo que la mente humana ha declarado como “conflictivo” es realmente un “juego de contrastes”, una danza creativa entre opuestos que se interpenetran.

Se dice en “El Sueño Cósmico” [del mismo autor]:

*Si hubiera que buscar un origen, un concepto que explicase el surgimiento de esta Imaginación Creadora, tendríamos que remontarnos hasta el mismísimo acontecimiento en el que la Realidad Absoluta, se polariza. (Efectivamente, esto es sólo una manera de hablar, porque tal acontecimiento no se puede “rastrear”, no tiene origen).*

*Esta polarización proyecta los dos principios básicos sobre los que se asienta toda la Creación: el principio Activo y el principio Pasivo, lo Masculino y lo Femenino, el Padre y la Madre, el Espíritu y la Materia, el Yin y el Yang, el Cielo y la Tierra, la Luz y la Oscuridad... Poéticamente cabría decir que del Abrazo entre ambos principios nace todo lo existente... Todo lo que existe es fruto de este Abrazo, de este Amor Inteligente.*

*El Amor precede a la Creación, sin Amor sólo hay caos.*

Así que esta existencia, esta naturaleza, no es algo problemático, es una expresión del Amor y de la Inteligencia creadora. Sin embargo, este abrazo, o esta danza, donde la energía se compensa y se contrasta en total interdependencia, ha sido diseccionada por la mente humana y dividida entre “lo bueno y lo malo”, o el “bien” y el “mal”, y al elegir lo bueno y rechazar lo malo, psicológicamente, nos hemos metido de lleno en el sueño de la dualidad, hemos perdido el paso de la danza y ahora vagamos confundidos, nadando a contracorriente de esta existencia, a lomos de este sufrimiento de la humanidad.

Este universo es “conflictivo”, no “problemático”; **el único problema lo crea el ser humano tratando de “evitar” sus propios conflictos.** Esto es lo que genera esta inmensa marea de confusión y sufrimiento colectivo. El “problema” es nuestra identificación, que asume dos aspectos: nuestro **apego**, por una parte, y nuestro **rechazo**, por otra. En verdad, el único problema surge al dividir la realidad entre lo que nos gusta y lo que nos disgusta, entre el “bien” y el “mal”, esa es la fractura fundamental.

Entonces ¿cuál es el conflicto básico del ser humano? La identificación con nuestra mente, cuya naturaleza y dividir y fragmentar. Psicológicamente, **existe una escisión básica entre lo que somos, y lo que “deberíamos” ser**; soy lo que soy, pero, ya sabemos, para sobrevivir en esta sociedad, para ser *amado*, debo convertirme en *alguien que encaje*, elaborar esa imagen personal que sea tolerada y aprobada por los

demás, ajustándome para ello al sistema familiar, social y cultural donde tendré que desenvolverme. Ya conocemos de qué trata este juego; la identificación a los aspectos que serán aprobados y el rechazo sistemático de todo aquello por lo que los demás no nos aprobarán. Esta operación es la que nos fragmenta, y, por ende, fragmenta nuestra realidad.

De esta manera, dividimos psicológicamente nuestra propia existencia, y entonces aparecen los problemas, tanto individual como colectivamente.

Como cualquier sistema de la naturaleza, psicológicamente, somos un sistema de energía compensada, es decir, que los aspectos “luminosos” o expansivos coexisten y se balancean con los aspectos “oscuros” o contractivos. En otras palabras, en nuestra mente habita “el bien y el mal”, y al “elegir” es cuando nos fragmentamos, cuando nos resistimos a nuestra propia existencia... Esta resistencia genera todos los problemas, ¡como podría ser de otro modo si nos estamos resistiendo a nosotros mismos!

Esta operación (esta *elección*, consciente e inconsciente), es lo que genera la **imagen** de nosotros mismos y también su **sombra** psicológica. Todos estos aspectos rechazados y censurados se ocultan bajo la superficie de la personalidad que ofrecemos para ser aprobados, pero claro, este universo es muy, muy misterioso, y resulta que todo lo que rechazamos de nuestro “mundo interior” pulsa y se proyecta en eso que llamamos el “mundo exterior”. De esta manera, es como el conflicto interior se proyecta en el conflicto exterior. Lo que rechazamos de los demás en realidad es lo que rechazamos de nosotros mismos.

Esto sería en la esfera individual, luego vendría la sombra colectiva y su proyección en las estructuras del mundo exterior. Esto tiene que verse con absoluta claridad: lo que vemos ahí afuera, el “estado del mundo”, es una proyección del inconsciente colectivo, y de este inconsciente participamos todos. De modo que todos somos “responsables” del estado del mundo. Hay quien pudiera creer que los responsables son ciertos seres cuya maldad es endógena, ciertas élites dominantes que nos arrastran con su ambición y su maldad hacia la esclavitud y la destrucción planetaria. Pues bien, es momento de dejar de “echar balones fuera” y asumir nuestra propia responsabilidad. Este “sistema” que devasta el mundo sólo está reflejando nuestra propia estructura psicológica, individual y colectiva, una estructura basada en el ego y la división, en el miedo y la ambición. Lo estamos “echando” fuera, nada más, lo que tenemos dentro lo estamos convirtiendo en estructuras económicas, políticas y religiosas

en el mundo exterior, nuestro egoísmo se refleja en todo esto, adoptando las formas de nuestras instituciones y modelos de organización, incluso llega a “encarnarse” en esos “pequeños diablos” a los que culpamos del “horror de la situación”, cuando tal vez sean seres que están “*cargando*” con nuestro miedo y nuestra oscuridad milenaria.

Podemos seguir pensando que los demás son los “malos”, o que hay gente muy mala, sin embargo, este infantilismo no va a ayudarnos, ni a nosotros ni a nuestro mundo...

Para resolver el estado del mundo tenemos que resolvernos a nosotros mismos, este mensaje es universal; **la única revolución verdadera es la Revolución Interior.**

El Cambio es dentro.

# PRIMERA PARTE

## Una Visión Sistémica

*Yo formo a la luz y creo la oscuridad: construyo la paz  
y engendro el mal; yo, el Señor, hago todas estas cosas.*

**[Isaías (45:7)]**

*No hay bien que no pueda producir el mal,  
Ni mal que no pueda producir el bien.*

**[C.G. Jung]**

*Quien se dice no a sí mismo, no puede decir sí a Dios.*

**[Hermann Hesse]**



## UNA VISION SISTÉMICA

Una visión que puede ayudarnos a comprender el significado del conflicto es la visión sistémica, la mirada al mundo como un mismo sistema, espiritual, energético y orgánico, que se refleja y manifiesta en una cadena de diversos subsistemas.

La estructura energética de este universo es una estructura de sistemas; de hecho, la palabra griega *kosmos* alude al concepto de sistemas. Observa esta cadena: ...el sistema atómico, el sistema molecular, el sistema celular, el sistema orgánico, el sistema ecológico o ecosistema, el sistema ecológico global o biosfera, el sistema solar, el sistema galáctico... Cada nivel, holón o eslabón de la infinita cadena, es un sistema en sí mismo, que está integrado en un sistema superior y a la vez contiene sistemas inferiores (naturaleza fractal). Cada sistema está en Todo y Todo está en cada sistema (naturaleza holográfica). Cada sistema tiene su propio nivel de conciencia, de vida e inteligencia, que *deriva o se refleja* de la Fuente Original.

Cada nivel es un sistema de energía compensado y auto regulado en sí mismo; “**compensado**”, ya que toda energía que aparece en la existencia implica indefectiblemente la aparición de su opuesto (cada positivo implica su negativo), y, “**auto regulado**”, porque suspendido en la Balanza Cósmica el sistema siempre tiende a equilibrarse. Lo que llamamos positivo y negativo únicamente representa los opuestos de un mismo continuo de energía; no son dos cosas distintas, son los dos polos de un mismo fenómeno. Así que toda energía es lo que es en virtud de su opuesto, y dentro de un sistema cada cosa es lo que es en virtud de todas las demás.

*Todo es dual; todo tiene polos; todo tiene su par de opuestos. Los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los extremos se encuentran; todas las verdades no son sino medias verdades; todas las paradojas pueden ser reconciliadas.*

[Principio de polaridad. El Kybalión]

Nada existe más que por la relación de interdependencia con otra cosa. Si nos fijamos, lo que da sentido y existencia al frío es el calor, y viceversa; lo que da sentido y existencia al placer es el dolor, y viceversa;

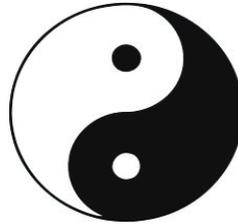
date cuenta como si puedes decir “bueno”, es por contraste con lo “malo”; si no existiese lo “malo”, ¿para qué dirías lo “bueno”? Esta fórmula es aplicable a cualquier energía o estado de la naturaleza. Toda existencia la percibimos por *contraste*.

*Todo fluye, fuera y dentro; todo tiene sus mareas; todas las cosas suben y bajan, la oscilación del péndulo se manifiesta en todo; la medida de oscilación hacia la derecha es la medida de oscilación hacia la izquierda; el ritmo compensa.*

[Principio de ritmo. El Kybalión]

Siempre que el péndulo se desplaza hacia la izquierda, de manera invisible está ganando impulso para dirigirse a la derecha. Cuando se tiende hacia un polo se está generando la energía para regresar de nuevo hacia su opuesto.

En realidad, **no existen estados opuestos, sino complementarios**; ambos aspectos se necesitan mutuamente para existir, y cada uno alberga interiormente el germen del otro. Tal vez el símbolo más significativo y preciso que ha elaborado la mente humana para señalar todo esto es el símbolo chino del yin-yang.



Toda energía que vibra en la existencia es pues de naturaleza dual, y es esta danza (este balanceo de la polaridad) la que crea los mundos y nuestra experiencia de la “realidad”. En verdad, si la energía de un sistema estuviera *absolutamente* compensada y equilibrada, no existiría tal sistema; de igual manera, si el sistema cósmico estuviera *absolutamente* equilibrado, no existiría nada; toda la creación se suspende de un desequilibrio infinitesimal. *Cuando Shiva planté el pie, dejará de bailar, y entonces toda la Creación cesará.*

## EL SISTEMA PSICOLÓGICO

Teniendo todo esto en cuenta, lo que ahora nos ocupa es comprender como esta danza de energía se refleja en nuestro propio sistema psicológico. Como hemos visto, cada sistema contiene inúmeros sistemas, y, a la vez, es contenido por sistemas más amplios, así pues, **todo está interrelacionado**; todo influye en todo, todo in-forma y es in-formado, todo afecta y es afectado... Todo está entretejido en un mismo y único Brocado.

Como sistema psicológico individual, la energía del sistema familiar nos informa y nos afecta, la energía del sistema cultural nos informa y nos afecta, la energía humana colectiva, la energía de la biosfera, del sol, de la galaxia... Nos afecta *visiblemente*, pero sobre todo de manera *invisible*... Todo esto (y mucho más) determina este sistema psicológico individual.

Sin propagarnos más allá de lo que ahora nos interesa, regresemos a este sistema psicológico individual, y observemos esta danza de fuerzas duales que construyen el mundo del ego y la personalidad, que incluiría tanto a la **imagen** como a la **sombra** psicológica.

Lo primero que tenemos que comprender es que el ego no es “algo” en sí mismo; el ego es un proceso, *un entramado de energías que se relacionan, disputan o colaboran en el espacio mental*. Cada patrón de energía, cada tendencia, subpersonalidad o aparición mental, surge y ocupa su propio espacio dentro del sistema general, y fija su existencia para atender y cubrir una necesidad. En general, todas las necesidades están dirigidas hacia la búsqueda de **seguridad y libertad**, al final, todo pende de la necesidad básica: encontrar el Amor y la Felicidad.

Esta marea psíquica, efectivamente, está sujeta a las mismas leyes de polaridad que rigen este universo, y esto significa que por cada energía que exista en un individuo debe haber otra que sea exactamente su polo opuesto. Esto nos puede dar una idea de la relación íntima que existe entre la imagen personal y la sombra psicológica, y de los efectos que resultan de la implacable disociación a la que son sometidos...

De esto trata nuestro conflicto psicológico, fundamentalmente; **el conflicto entre las fuerzas que pulsán por la seguridad (preservación) y las fuerzas que pulsán por la libertad (desarrollo)**. (Si lo observamos atentamente, detrás de todos nuestros conflictos podremos encontrar alguna expresión de este conflicto básico entre seguridad y libertad, entre expandir y preservar.)

De esta manera, al ser la preservación (por lo general) una necesidad que prevalece inicialmente sobre el desarrollo, la mente elabora una imagen psicológica seleccionando los aspectos de nosotros mismos que estima nos procurarán seguridad, física, afectiva y psicológica (búsqueda de aprobación, pertenencia, reconocimiento), muchas veces a costa de sacrificar nuestra libertad (ser uno mismo con naturalidad); sea como fuere, esta “selección” implica que cierta polaridad energética será rechazada, al ser percibida como una amenaza para esta búsqueda de seguridad.

Esta operación, aparentemente lógica, resulta, no obstante, *dramáticamente ilógica para la gnosis de la naturaleza.*

Carl Gustav Jung, de alguna manera tradujo esta gnosis en términos psicológicos, abriendo con ello las puertas de la psicología transpersonal. Stephan A. Hoeller, en su brillante investigación sobre la obra de Jung, señala:

*Ningún conflicto psicológico se puede resolver de forma definitiva cuando uno de los opuestos triunfa sobre el otro. Sólo cuando los opuestos reconcilian en un plano o en una dimensión superior a ellos mismos, podemos decir que se ha producido una solución real.*

*Los dos antagonistas psíquicos deben ser autorizados a mezclarse para producir efectos el uno sobre el otro, de manera que, de sus batallas y heridas, de sus agonías y luchas, y tras muchas transformaciones, pueda emerger un ser nuevo y modificado.*

Esta “autorización a mezclarse”, este reconocimiento hacia toda energía psíquica, es lo que distingue el método terapéutico de Jung.

*La oscuridad de la psique debe ser aceptada, entendida y, en última instancia, reconciliada con la luz, en un estado de totalidad que no es ni luz ni oscuridad, sino una condición que las incluye a ambas, y que es más que cualquiera de ellas.*

Albert Einstein, con su extraordinaria mirada visionaria, también señala hacia este *factor decisivo* que, en efecto, es lo que diferencia la psicología transpersonal:

*Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia en el que se creó.*

Por lo tanto, todos los problemas derivados de esta disputa dualista y antagonica, para resolverse, tienen que ser asumidos y reconciliados en un nivel de conciencia que los trascienda a ambos, o, dicho en otras palabras, los estragos de una conciencia dividida sólo pueden ser resueltos en una conciencia unificada.

## EL ANHELO DE SER

Llegados a este punto, es preciso comprender que **el único anhelo de todas las cosas que existen es, sencillamente, poder existir**, toda manifestación de energía en este universo emerge únicamente con este propósito; poder expresarse, manifestar su razón de ser y su propósito en el devenir.

*Así como una ola emerge y se levanta de la superficie del océano, así como se libera en su canto de espuma, y así como desaparece nuevamente en la vastedad oceánica, así toda energía quiere expresar su canción a la existencia, y fluir naturalmente hacia el Silencio Fuente del que proviene...*

Al comprender esto, podemos ver nítidamente como toda energía psíquica y psicológica quiere, simplemente, poder “ser”; como toda energía de la naturaleza su miedo básico es no expresarse, “no llegar a ser”. Por eso, cuando esta energía no puede ser y manifestarse en tu interior (porque ha sido relegada o reprimida por una energía más fuerte), entonces, “salta” y se proyecta en lo exterior, para poder manifestarse “delante de tus ojos”. Allí sigue el conflicto, pero ahora crees que lo tienes con el mundo exterior... Efectivamente, este “salto” de energía de lo interior a lo exterior, co-crea el mundo en el que vivimos, o, más bien, el mundo que “percibimos”.

*Estoy creando lo que evito, lo que no quiero ver; mi imaginación crea los monstruos.*

[Consuelo Martín]

Recuerda, el miedo fundamental de toda energía es “no llegar a ser” (existir, manifestarse), y cuando tú te vuelves agresivo hacia ella, ella también se vuelve agresiva hacia ti. Lo importante es ver todo esto y comprender que este conflicto interno es lo que da forma a eso que llamamos nuestra realidad, como en el fondo, todo lo de *afuera* está hablando de ti (en lo individual), y de nosotros (como colectivo y como humanidad).

Si nos observamos honestamente, podremos ver como en nuestra psique coexisten fuerzas de la luz y fuerzas de la oscuridad, fuerzas que pulsan por la libertad y fuerzas que pulsan por la seguridad... La justicia coexiste con la injusticia, el egoísmo con el altruismo y la generosidad... La violencia con la ternura, el desprecio con el respeto, el miedo con



el amor, la ira con la compasión... De hecho, **todas las polaridades existen en tu interior...** La energía que expresan los niveles más “*densos o bajos*” coexisten junto a los más “*sutiles y elevados*”, y esto genera conflictos, luchas por prevalecer y llegar a ser... Observa todo esto y date cuenta como esas partes repudiadas o reprimidas son las que proyectas sobre los demás. Observa, permite que tu consciencia penetre en la caverna, y acógelolo en tu corazón... Permite que todo descubrimiento sea recibido por el Amor.

*El mundo es fruto de un Matrimonio sagrado; todo lo que existe, lo que nos gusta y lo que nos disgusta, lo “bueno” y lo “malo” lo “bello” y lo “feo”, es fruto del Amor... Esta Danza es fruto del Amor, todo el universo se mueve por la ley del Amor, así que, si quieres el Amor, no elijas, acoge toda expresión de vida y energía en tu corazón... Acepta todo, no elijas, comprende el lugar que ocupa cada cosa, y el lugar que ocupas tú mismo... Acepta lo que Es, pero no desde la resignación, sino desde la confianza y la comprensión... Si quieres el Amor has de aprender a mirar el mundo desde la consciencia-sin-elección.*

[El Sueño Cósmico]

## EL MUNDO COMO UN ESPEJO

*Las cosas están hechas de mente; si cambia la mente cambia todo. Mi vida es fiel reflejo de mi comprensión interna.*

*Cuando tratas de cambiar el mundo es como si te miraras al espejo y trataras de cambiar la imagen reflejada; por mucho que te esfuerces, nada cambia, ¡cómo puede cambiar! No te das cuenta que la imagen cambiará únicamente cuando te cambies a ti mismo.*

Hemos descubierto como este rechazo y esta represión sobre nuestra propia energía se ha proyectado en nuestro mundo exterior, por lo tanto, **contemplar el mundo como si fuera un espejo**, supone una gran clave para volver a descubrirnos en nuestro interior.

*Las relaciones, no importa del tipo que sean, son imágenes externas, para que evalúes la relación que tienes con aspectos de ti mismo.*

*Las situaciones externas de tu vida no tienen significado por sí mismas. Eres tú, tu consciencia, quien les asigna un significado.*

[P'taah]

Observa y date cuenta como todo el mundo te *mueve* algo, toda circunstancia, todo suceso, cada persona que te cruzas en la vida, de alguna manera te refleja, moviliza tu interior... Esto algo muy hermoso...



Siempre hay algo, ese rasgo, esa tendencia, esa energía que te remueve o te conmueve, esa sincronía, esa experiencia misteriosamente compartida... Lo cierto es que todos compartimos *algo* con todos... Si miramos atentamente, veremos como por debajo de las “estructuras superficiales” subyacen “estructuras profundas” que, sea como fuere, compartimos con todos los demás... No es solo nuestra resonancia particular con éste o aquél otro, sino que, realmente, todos resonamos en lo esencial... Todos *compartimos* algo, algo que, esencialmente, nos lleva hasta una misma Identidad.

Todo esto, por cierto, revela la naturaleza ilusoria del mundo, el espejismo de que realmente existe un “dentro” y un “fuera”, un interior y un exterior separados. Eso que llamamos “mundo” no es otra cosa que un reflejo de nuestra propia consciencia, la recreación de todas estas pulsiones y fricciones, de todo este esfuerzo de la energía por llegar a ser. El mundo exterior es proyección de lo interior, lo psíquico es una manifestación de psíquico, por eso se dice “*tú eres el mundo, el mundo está en ti*”; lo que aprecias y admiras allí afuera es lo que aprecias y admiras de ti mismo, lo que rechazas y no toleras ten por seguro que también habla de ti, te *pertenece*; tus anhelos y tus temores, tu amor y tu odio hacia las personas, las ideas o las cosas, todo esto es una representación de tu mundo interior... Es tu propia creación.

*El mundo existe debido a ti; tú lo creas, eres su creador. Cada ser crea un mundo alrededor de sí mismo, el cual depende de su mente. La mente puede que sea una ilusión, pero es creativa; crea sueños. Y depende de ti si creas un cielo o un infierno.*

[Osho]

De modo que para cambiar el mundo tenemos que cambiarnos a nosotros mismos. Es cierto, puede existir un trabajo exterior, nuestra energía puede utilizarse creativamente para introducir cambios en el mundo exterior. Sin embargo, ningún cambio será efectivo si no cambiamos las raíces internas, y este cambio no es una mera reforma o modificación, sino un cambio radical de posición; del apego y el rechazo selectivo, a la total aceptación.

Cuando comenzamos a mirar el mundo como si fuera un espejo... Entonces comenzamos a descubrirnos... *Todo habla*, todo nos habla y nos señala lo que tenemos que mirar, lo que tenemos que abrazar e integrar para seguir creciendo psicológica y espiritualmente... Todo nos

habla desde la *sincronía*, desde la *magia* que existe más allá del horizonte racional... **Esta Vida nos está hablando todo el tiempo sobre lo que tenemos que mirar de nosotros mismos...** En el fondo, todo nos habla continuamente de *recordar*.

## SEGUIR LA LLAMADA INTERIOR

*Aunque haya rocas y raíces de árboles,  
Fluyendo, fluyendo, simplemente fluyendo,  
El agua corre.*

[Wariko Kai]

*Si prevalece nuestro punto de vista ordinario y egocéntrico, las rocas y las raíces de los árboles se volverán indeseables. Pero si cambiamos nuestra percepción, entonces el mero hecho de que haya rocas y raíces de árboles hará que la corriente del valle sea más hermosa, y, al contemplar como choca el agua contra ellas, será una experiencia indescriptible.*

*Cuando percibimos el gozo, la cólera, la felicidad o la aflicción como elementos enriquecedores de nuestra vida, como si fuesen rocas, raíces o agua burbujeante que embellece la naturaleza, entonces seremos capaces de aceptar cualquier cosa que nos ocurra, y viviremos como el agua que fluye, sin aferrarse a nada.*

[Shundo Aoyama. Semillas Zen]

Como vemos, esta realidad interior (esta coexistencia de la polaridad energética), en sí misma, no es problemática, el problema lo crea la **resistencia**, la oposición a nuestra propia naturaleza.

Para dejar de resistirte, comienza a **observar**, y si aparece la resistencia, obsérvala igualmente. Observa todas estas tendencias que conviven en tu interior, observa como esas voces que has acallado ahora te gritan desde el exterior, y observa como reaccionas ante ellas.

Observa estas tendencias “*contradictorias*” y no elijas, permítelas ser en tu espacio interior. Realmente, no hay ninguna “mejor” que otra, todas han sido creadas con un propósito específico, para satisfacer alguna necesidad, por lo tanto, no condenes, no te opongas a nada... Simplemente reconoce lo que en este momento de tu camino es necesario o innecesario, funcional o disfuncional, enfócate en lo que ahora necesites, y permite que lo que ya no es necesario fluya en paz.

*Nunca estés avergonzado de tu naturaleza. Sé respetuoso con tu naturaleza. Nunca tengas un tono condenatorio... Todos los sentimientos, emociones y humores son un tesoro, nada debe ser negado, todo debe ser absorbido, nada tiene que ser arrojado lejos, todo debe ser considerado parte de tu orquesta.*

[Osho]

Observa la “orquesta” tal cual es, acógela en tu corazón, y, cuando sea necesario, sigue la llamada íntima que en ese momento resuena en tu interior.

Si estas inmerso en un proceso de expansión de consciencia, donde las *fronteras* entre los diversos niveles de tu ser están siendo removidas, apreciarás como ciertas energías te atraen hacia planos más elevados, a la vez que antiguos vínculos no resueltos y aprendizajes que todavía tienen que completarse te amarran a los planos más densos y concretos. Esta simultaneidad de experiencias es perfecta. Así que no te preocupes, no trates de manipular este conflicto, no lo evites, no crees un problema donde no lo hay... Relájate, observa lo que sucede desde una serena ecuanimidad, y, después de eso, serás consciente de cómo puedes actuar.

Observemos por ejemplo el conflicto tan común que suele darse entre la **energía que pulsa por la libertad coexistiendo con la que pulsa por la seguridad**; ambas energías se repelen, quieren vivir a costa de la otra; se repelen y, sin embargo, se necesitan para ser. Esta es la gran paradoja. Por eso lo más sabio es no tomar partido, no establecer preferencias.

La energía que pulsa por la libertad refleja tu aspecto expansivo, y la que pulsa por la seguridad tu aspecto contractivo. No son ni mejor ni peor, en cualquier caso, en un momento dado una u otra puede ser necesaria... Observa esta coexistencia, la danza que ofrecen a la existencia, pero no elijas, no metas tu interpretación ni tu moral en ello... Simplemente, sigue a la **necesidad del instante**, sigue a la energía que sientas que tenga que prevalecer en ese momento, esa energía que resuena ahora mismo en tu corazón... Silénciate, y sigue al Tao.

¿Cómo sabemos qué seguir y qué soltar, cómo sabemos lo que ahora prevalece verdaderamente? Seguir tu propia energía, tu propia necesidad del instante, es algo que nadie puede enseñarte... Tienes que **aprender a escucharte**, a ser sincero y honesto contigo mismo... Y para eso tienes que aprender a silenciarte.

*Siéntate en silencio y espera. Deja que las cosas ocurran por sí mismas, y se consciente de cuando actuar, y cuando dejarlo estar.*

[Dicho zen]

De alguna manera, lo *sabemos*, siempre lo sabemos... En cada momento podemos intuir cual es nuestra necesidad, cuando necesitamos actuar y cuando dejarlo estar, cuando las cosas nos están lanzando o estancando, cuando es preciso soltar, cuando es preciso transformar... Lo sabemos, si nos silenciamos, si nos abrimos con humildad y honestidad, lo veremos con claridad y simplicidad.

Este “caldero psíquico” es asombroso, ciertamente... En una misma cocción burbujan energías contractivas y expansivas, energías que pulsan hacia la seguridad y hacia la libertad, hacia la preservación y hacia el desarrollo, hacia lo conocido y hacia lo desconocido, hacia el amor y hacia el miedo, hacia la tierra y hacia el cielo... Realmente es tan hermoso... Por eso no hay nada que negar o condenar, simplemente puedes **soltar** la energía que, para ti, en este momento ya no es necesaria, y **seguir** la que ahora más te resuena y te reclama.

Cuando una situación te confunda y varias energías tiren de ti, puedes silenciarte y preguntarte: *¿qué haría la parte más sabia y amorosa de mí ser?* En ese mismo momento conectas con la sabiduría y el amor de tu ser profundo... ¿Qué haría si estuviera iluminado, iluminada? Con esta simple pregunta evocas y te adentras en ese aspecto de ti mismo, iluminado, **que ya Es**, y desde ahí la respuesta es revelada... Esta invocación es realmente poderosa.

Confía, seguir a la parte más sabia de tu ser siempre es lo correcto. En este sentido, también puedes preguntarte: ¿sigo lo que me conviene (ego) o sigo lo correcto (alma)? Por lo demás, podemos estar tranquilos, porque en realidad nunca nos equivocamos... Lo que llamamos incorrecto o equivocado, en su momento también es necesario.

## **TODO SUCEDE POR SÍ MISMO**

*Todo lo que sucede, sucede por sí mismo, espontáneamente, y sucede para bien.*

*Todo sucedió como sucedió porque tenía que suceder; todo sucede como sucede porque el universo es como es.*

[Nisargadatta]

*Todo lo que sucede, sucede por sí mismo...* Claro, ahora algunos podrían exclamar: ¡pero y la ley del karma! Si te confunde escuchar que las cosas ocurren por sí mismas, *sin causa*, dale la vuelta y date cuenta de que lo que en verdad se está diciendo es que la causa de un acontecimiento no se puede rastrear, porque sus causas son infinitas; tires del hilo que tires, nunca llegarás a una *causa concreta original*. **Todo es causa de Todo**, no existe una causa-efecto aislada, todo informa y es informado, todo está entrelazado en la Urdimbre Universal.

En el fondo, eso que eres, eso que expresas, eso que prevalece en ti en este momento, no “depende” de ti, está fuera de tu control... Así que, relájate, Todo sucede en Eso...

En cualquier caso, tu única libertad es **resistirte o aceptar** “lo que es” y “lo que sucede”, darte cuenta de lo que ya no es necesario, y de lo que ahora prevalece, y seguirlo naturalmente. Dice Osho que un sabio es como un girasol, simplemente se mueve en dirección al sol; la luz es su guía y seguirla su naturaleza espontánea. Si le dices a una persona sabia: “*eso que haces no está bien*”, él dirá: “*bueno, puede que esté mal, pero así es como lo hago. Así es como fluye mi ser*”.

Lo cierto es que en esta “era de la conciencia”, la energía de desarrollo, la energía expansiva y creativa, en muchos de nosotros, parece que tiende a prevalecer... Por eso es muy probable que dentro de nosotros sintamos que existen patrones que ya no son necesarios, energías que nos estancan o nos lastran, que **ahora** mismo ya no tienen razón de ser... Si es así, suéltalas, déjalas marchar en paz... No las sigas, ni dejes que su inercia te absorba... No te aferres, pero tampoco te pongas en su contra, no dejes que la mente te vuelva a confundir... Esta mente está sujeta a la dualidad, y siempre te llevará de un polo al otro; si a la mente le dices que no sea indulgente con cierta energía, entonces se resistirá a ella; si le dices que no se resista, se vuelve indulgente. Descubres tu egoísmo, y te dices “*no lo seguiré*”, entonces, sin darte cuenta, comienzas a resistirte a él; o bien lo descubres y te dices “*no te resistas*”, entonces te das permiso para perderte en él y aprovecharte de la gente abiertamente... En ambos casos lo sigues alimentando, sigues atado.

La mente solo puede ir de un extremo al otro, es como un péndulo, y tú tienes que encontrar el *eje*, el punto inmóvil que observa y que sostiene todo esto. Entonces, aparece una clara espaciosidad, ni te resistes ni eres indulgente, te mantienes “al margen” desde una serena ecuanimidad. En ese momento estás fuera de la mente, y ahora es cuando comprendes lo significa *descansar*.

Cuando perseveramos, cuando nuestra presencia se establece en este eje de consciencia silenciosa, nos damos cuenta que incluso decir “*soltar o seguir*” no es del todo acertado... Soltar o seguir la energía es sólo una forma de hablar, *porque allí no hay nadie que suelte o siga nada*... En esencia, soltar y seguir también sucede, como todo lo demás.

Todo sucede por sí mismo, espontáneamente... Sin embargo, la impresión de “yo” decido, “yo” hago, parece tan real, tan evidente... Sí, en esencia, esa es la gran ilusión del “yo”, ciertamente.

*El mundo fluye en la consciencia, pero la mente rápidamente se apropia de esa experiencia. Todo lo que gravita en torno al “yo soy” (la pura consciencia de ser) se centrifuga hacia el “yo soy esto” (ego); en ese movimiento es cuando pasamos de ser espectadores a creernos los actores, pasamos de “testigos” a sentirnos “hacedores”.*

La ciencia, por cierto, ya está aproximándose a esto... Es tan asombroso, tan misterioso... Cuando decides hacer algo, por ejemplo, coger un objeto, parece que primero viene la orden del cerebro y luego la acción le sigue, sin embargo, algunos experimentos están constatando, para su sorpresa, que el proceso es a la inversa: coges el objeto y después la señal llega al cerebro. Todo esto es tan fugaz que no lo percibimos, por eso creemos que hacemos, cuando en realidad la mente se está *apropiando* de lo que está sucediendo.

Puedes darte cuenta de esto mismo con un sencillo experimento; observa como muchas veces la mente no está, pero la acción sucede. Haces cosas, pero no hay una orden consciente para hacerlas, simplemente se están haciendo por sí mismas, de igual manera, por ejemplo, como se hace la digestión. Otras veces la mente aparece y dice “*voy a hacer esto*”, pero este pensamiento también es algo que sucede. Los pensamientos son como burbujas que ascienden del gran caldero inconsciente, ondas que aparecen en el espacio consciente, al fin y al cabo, “cosas” que emergen... El pensamiento proyecta la experiencia de la realidad, pero el pensamiento también sucede... Todo lo que sucede, sucede como una ola en el maremágnum de la Mente Universal.

Lo que todo esto viene a decirnos, en resumidas cuentas, es que el único camino inteligente es *permitir que las cosas sean a su manera*... Claro, en este punto es importante comprender que la voluntad individual también sucede, *¡pero esta voluntad también es fruto de la Voluntad de la Totalidad!*

Al final, lo que cuenta, es la consciencia. Nuestra conducta, lo que hacemos, depende de nuestra comprensión, y al final, nos damos cuenta de que en realidad no hacemos nada, que todo se hace... Mirad que señal tan profunda nos ofrece Allan Watts: “*Saber que no podemos hacer nada es el comienzo. La primera lección es: yo pierdo la esperanza*”.

Esta es la paradoja del viaje espiritual: después de *hacer de todo*, un día te das cuenta de que el verdadero viaje comienza en el mismo instante que comprendemos que no podemos *hacer nada*, esto es, cuando “perdemos la esperanza”.

Perder la esperanza alude al hecho de que, *en este mismo instante*, el futuro muere, y sin futuro ¿sobre qué hay que tener esperanza? Cuando simplemente *eres*, no necesitas tener ninguna esperanza. Cuando has saboreado la verdad que late en tu interior la esperanza se cae, y se cae porque *ya sabes lo que eres*, no en ningún otro momento del tiempo ni lugar del espacio, sabes lo que eres Ahora, y lo único que necesitas es recordarlo a cada instante.

*Tú ya eres una exquisita joya de la Creación Ahora, y no cuando cambies todas las partes de ti que juzgas como dignas y despreciables.*

*Lo que eres en este momento, en el ahora, es la perfección de la Mente de la Creación desplegándose hacia el infinito.*

*Honra quien eres permitiendo SER ese aspecto único de la Creación que tú eres, sin juicio. Entonces honras toda la Vida de la misma manera.*

[P'taah]

## ALQUIMIA INTERIOR

Cuando hay claridad en todo esto... Entonces, paradójicamente, es posible *disciplinarse*. Pero tranquilo, que no te asuste esta palabra, disciplinarse quiere decir centrarse, enfocarse, crear un orden en tu interior, desarrollar la capacidad de ser, de amar, de comprender... Ser disciplinado significa que *procuras* centrarte en tu propio ser, que tu motivo profundo es encontrar ese centro silencioso que te permita observar tu propia energía y acogerla de manera ecuánime. En el fondo, esta disciplina interna tiene que ver con el **amor hacia ti mismo**.

Un día te das cuenta que eres adicto a las apariencias, y ahora una voz profunda te llama hacia lo real dentro de ti, entonces empiezas a *disciplinarte*. Necesitas hacerlo porque la adicción y la inercia todavía es

muy poderosa. Y recuerda, esta disciplina no puede provenir del exterior, sino de una llamada interior. Esta disciplina no es de la mente, no es rígida, inflexible... Esta disciplina es promovida desde el corazón. Por eso la clave de esta disciplina es **el cultivo de la atención y del silencio interior**.

Desde *aquí*, comprendemos que toda energía dentro de nuestro sistema individual únicamente quiere ser reconocida, quiere permiso para poder cantar su propia canción en el devenir de la vida. Esta armonía de la naturaleza se revela cuando toda la energía del sistema es reconocida y acogida, cuando se comprende que todos estos aspectos, aunque *opuestos y contradictorios*, tienen derecho a ser, y hacen posible la totalidad de la melodía.

La música “*salta de octava*” cuando comprendemos que toda energía que emerge en este Universo es necesaria y absolutamente válida. Y, al final, lo que descubrimos es que **en este reconocimiento y en esta aceptación surge la transformación**; en este Amor, descubrimos la alquimia interior.

Si lo observamos, cuando nuestra identidad está fijada a la personalidad, surgen necesidades connaturales a la misma, y estas necesidades, como hemos visto, generan subpersonalidades que ayudan a cubrirlas. Pues bien, cuando nuestro sentido de identidad comienza a expandirse y a trascender la personalidad, las necesidades también se transforman de acuerdo a la nueva conciencia. Entonces, nos damos cuenta de cómo la “vieja energía” poco a poco deja de prevalecer, aparece, pero ya no encuentra el sustento de nuestro apego, de nuestro interés... La energía fluye y es reconocida... La energía ha sido vivida, respetada, honrada y agradecida por el papel que ha representado en esta vida, y esto mismo la transforma, la ilumina, revelando un portal hacia una nueva modalidad de conciencia y vida.

## LA DROGA DE LA APROBACIÓN

*Se necesita un esfuerzo interior constante no porque hay algo que lograr, sino a causa de los malos hábitos. No se trata de una lucha contra la naturaleza, sino contra el fenómeno erróneo de los malos hábitos...*

[Osho]

Cuando nos damos cuenta de la situación y decidimos *disciplinarnos*, nos encontramos que este antiguo movimiento de apego-rechazo está tan arraigado en nuestra consciencia que apenas nos deja salir de su influjo. Claro, quedan los **hábitos**. No podemos olvidar que esta estructura y esta energía ha sido elaborada y alimentada desde hace mucho, mucho tiempo, y ahora su inercia poderosa todavía atrapa nuestro interés y fortalece nuestra identificación. En el fondo, es una **adicción**.

Para el padre Anthony De Mello, los seres humanos estamos enganchados a una droga fundamental; la droga de la “aprobación”. Somos tan adictos a esta droga que nos parece imposible vivir sin ella, y en cierto sentido así es; la búsqueda de aprobación es uno de los pilares sobre los que se ha edificado nuestra personalidad, por lo que renunciar a la droga es como morir a “nosotros mismos”, y esto, en un principio, nos resulta aterrador...

De Mello también señala que cuando vivimos *desde* la persona (enganchada a la droga) somos como robots, cuyo comportamiento es totalmente reactivo y mecánico; si nos dicen: “*que bien haces esto*”, nos inflamamos, pero si nos dicen: “*eres muy torpe, no sabes hacer nada*” entonces nos sentimos muy mal. Nuestro estado interior depende de qué *tecla* sea tocada, es una mera reacción automática; nos inflamamos ante el elogio y el aplauso, nos contraemos cuando nuestra persona se siente criticada. Entonces nos convertimos en esclavos de los demás, de la sociedad, de fuerzas ajenas a nuestro ser y nuestra propia verdad. Aunque no nos demos cuenta, caminamos tensos ante la mirada de los demás, y así es como perdemos nuestro propio poder, nuestra propia soberanía. Nuestro estado interno depende de que nos aprueben, de que nos proporcionen nuestra dosis. Además, hemos de saber que cuando buscamos la droga vamos a manipular, nos vamos a manipular a nosotros mismos y por supuesto vamos a manipular a los demás.

Renunciar a la droga es renunciar a esta búsqueda de aprobación, es confiar y amarte a ti mismo al margen del elogio o de la crítica. Dice el padre De Mello: *imagina como te sentirías si pudieras relacionarte con cualquier persona sin la necesidad de impresionarla, de seducirla, de demostrarle nada, sin buscar su condescendencia, su reconocimiento o su aprobación... Imagina acercarte a los demás siendo tú mismo, de manera espontánea y natural... Imagínate sin esa ansiedad, sin esa tensión secreta que no te permite ser tú mismo ¿eres consciente de lo que estamos hablando? Imagina el no “necesitar” a los demás, imagina esa plenitud, ese descanso y esa profunda libertad...*

*Imagina como te acercaría a los demás sin ver en ellos una dosis de tu droga ¡Detente en este mismo instante e imagínalo! Sí, eso sería el Amor...*

**Silénciate unos minutos y entrégate a esta hermosa meditación del padre De Mello:**

*Déjenme darles una pequeña meditación... Piensen en alguien, alguien de quien necesiten su aprobación, de quien quieren su aprecio... De quien necesitan su aprobación desesperadamente... Y vean si pueden comprender, como delante de esa persona, ustedes han perdido su libertad... Intenten eso...*

*[...]*

*Piensen en alguien, en quien creen necesitar para aliviar el dolor de la soledad, y entiendan como, delante de esa persona, han perdido su libertad...*

*[...]*

*Cuando ya no tienes que defenderte nunca más de nadie, no sientes la necesidad de disculparte, no sientes la necesidad de explicar o de justificarte... No tienes que impresionar, no te molesta lo que dicen o lo que piensan de ti los demás... No te molesta, no estás afectado... Mira ¡ahora el amor comenzará! No hasta eso... Porque, ¿saben algo? Mientras te necesite, no puedo amarte... Mientras te necesite para mi felicidad, no puedo amarte...*

*¿Quieres amar a las personas? Tienes que morir a las personas. Tienes que morir a tu necesidad de personas... Puedes disfrutar a las personas, pero no necesitarlas...*

\*\*\*

De lo que estamos hablando es de **ser tú mismo**, de expresar tu singularidad de manera auténtica, de **aprender a respetarte y amarte tal y como eres**. Y ten por seguro que cuando eres tú mismo aflora una amabilidad espontánea y desinteresada; te acercas a los demás, pero ya no te acercas desde la mente (desde la necesidad), sino desde el corazón, y entonces, cada encuentro se convierte en una celebración.

Para librarnos del influjo de esta droga lo primero que tenemos que hacer es reconocer y llamar a la droga por su nombre. Date cuenta de todo lo que esta droga produce en tu interior, cómo te divide, cómo te enajena, cómo cuando buscas tu dosis te estas alejando de tu propio corazón.

Luego, tenemos que comprender que “eso” que buscamos en el “otro” realmente está en nosotros; *buscamos aprobación porque buscamos amor*, pero el amor, esencialmente, está en nuestro interior.

***La búsqueda de aprobación es el reflejo de una profunda y secreta búsqueda de Amor.***

Todo el mundo está buscando Eso, pero la mayoría lo está buscando en el lugar equivocado; lo estamos buscando fuera de nosotros mismos, sin darnos cuenta de que el Amor es en nuestro interior. *En realidad, buscamos Lo que ya somos; estamos mendigando por nuestro propio legado.*

En el momento que buscas estás dando por sentado que el Tesoro está en otro lugar, pero el Tesoro eres Tú mismo; esta búsqueda, en realidad, te aleja... Y sí, esta búsqueda puede llegar a pervertirse tanto... Por eso, buscamos el Amor y al mismo tiempo nos protegemos de él, lo tememos y a la vez lo anhelamos...

Este “despiste” fundamental hace que nos instalemos en la imagen que nos hace sentir queridos y aceptados, y también, genera el miedo permanente (consciente o inconsciente) al “qué dirán”, al “qué pensarán de mí”, a sentirnos observados, criticados o psicológicamente lesionados. De ahí ese continuo fingir, esa tensión que no permite relajarnos verdaderamente. Este fingimiento puede ser desmoronado en cualquier momento, por eso hemos desarrollado desde las más burdas hasta las más sutiles maneras de defendernos. Por eso es necesario un inmenso coraje, para tirar el escudo, para desengancharnos, para exponernos.

\*\*\*

Ahora bien, cuando decidimos desengancharnos de esta droga, lo primero que vamos a encontrar es un profundo miedo a la soledad. De hecho, esto es lo que la droga precisamente tapa, nuestro miedo a estar solos y desamparados.

Realmente, **el miedo a ser uno mismo es que nos dejen de querer**, pero tenemos que atravesar ese miedo, no tenemos otra opción; tenemos que mirarlo cara a cara, asumirlo plenamente, confiar, y ser pacientes... Vivir este miedo y el “síndrome de abstinencia” será duro, pero solo inicialmente... Tarde o temprano comprenderemos, nos daremos cuenta de eso que dice el padre De Mello: *“la soledad no se cura por el contacto humano, sino por el contacto con la Realidad”*.

Atravesar este “miedo a la soledad” conduce al despertar; despertar de la imagen que creemos ser y descubrir lo que somos verdaderamente, y este es el descubrimiento más maravilloso de esta aventura humana, ciertamente.

*Si miras en tu interior te darás cuenta de que no necesitas ser “alguien”. Ya eres aceptado tal y como eres. Toda la existencia te acepta, está contenta de ti. Eres una floración, una floración individual, distinta de cualquier otra, única, y la existencia te da la bienvenida; si no, no estarías aquí. Estas aquí sólo porque eres aceptado. Estas aquí porque Dios te ama, o el Universo te ama, o la Existencia te ama... Eres necesario... Sino no estarías aquí.*

[Osho]

Romper los hábitos, en realidad, es la principal dificultad; el hábito de identificarnos, de soñar... Romper los hábitos y atravesar el síndrome de abstinencia que esto puede provocar. Es muy probable que, inicialmente, este “desenganche” genere ansiedad, duda, el dolor de la pérdida, la tentación de volver a soñar... Todo esto es completamente natural.

*Durante toda la vida el cielo ha estado lleno de nubes, sólo has conocido las nubes y crees que eso es todo lo que hay. Por eso, cuando un día sale el sol, puedes llegar a asustarte; no lo comprendes, tus ojos acostumbrados a las tinieblas de pronto se inundan de luz radiante... ¿Quién soy yo realmente? Estás confuso, el desconcierto aparece en la mente, pero tranquilo, todo esto es natural... El sol es lo que eres, pero llevas mucho tiempo nublado... La mente se asusta, tiembla ante lo desconocido, es natural, confía... Está amaneciendo en tu vida.*

## RENDIR LA IMAGEN

Renunciar a la droga implica “renunciar” a la imagen que tenemos de nosotros mismos (renunciar en el sentido de no identificarnos), esto es, rendir la imagen y exhibir lo que es, tal cual es. **Comenzar a “vivir”, significa ir más allá de la imagen que hemos elaborado para “sobrevivir”.**

*Para amar, para sentir afecto, tenemos que vivir sin defensa psicológica alguna.*

[Krishnamurti]

Para abrirnos a la vida, tenemos que dejar de “defendernos” de ella. Cuando dejamos de defendernos, aflora la energía del corazón, y eso es la rendición. Nos permitimos ser totalmente y permitimos que todo sea.

*Ya no eres el centro de la existencia; o no hay centro, o todo es el centro.*

Cuando esto sucede, cuando la defensa cae, te permites ser tú mismo, y entonces permites que el otro sea y se exprese igualmente. Dejas de acaparar todo el espacio, permites que el otro exista, verdaderamente.

Comprender esto, hace brotar la compasión... Al aceptarte a ti mismo, de manera espontánea aceptas a los demás, aceptas sus ritmos de evolución, y los ritmos de la naturaleza en su totalidad. No juzgas las obras y manifestaciones cósmicas, no juzgas nada porque **todo es perfecto** tal y como es. Entonces, como un soplo de bienaventuranza, también surge el perdón, el desapego de la memoria del dolor. El perdón surge naturalmente de la comprensión y de la compasión.

Surge el perdón, surge la humildad, que esencialmente significa dejar de juzgar y respetar la verdad de cada cual. Y recuerda, esta aceptación, esta humildad, esta mirada compasiva hacia alguien que se muestra agresivo, no significa que asintamos su actitud o la justifiquemos, ser compasivos no significa ser sumisos, no dejes que la mente te lleve de nuevo al otro extremo... En el mundo de la forma, de la dualidad, ocupa tu lugar, respétalo, ámalo, no permitas que nadie te explote o te esclavice... Simplemente, mantén tu comprensión, no olvides la naturaleza de esta *representación*.

Si alguien se muestra agresivo contigo, si alguien te desaprueba por ser tú mismo, entonces, como nos sugiere P'taah, “*bendícelo y date media vuelta*”. Si alguien trata de limitarte de la manera que sea, bendícelo y date media vuelta... Tan sencillo, tan hermoso... Realmente, la agresividad, la obsesión por controlar, revela su miedo, su inseguridad... Tras esa agresividad existe un grito desesperado, un tremendo ¡ámame, reconóceme!

Recuerda, detrás de cada actitud oscura hay una criatura atemorizada; su grito mudo está clamando compasión. En el fondo, ese ser ha asumido ese rol oscuro para propiciar este juego de develar el Amor.

## **COMPARTIR EL DOLOR**

Al abrir el corazón nos abrimos al otro, celebramos su propia dicha y compartimos su propio dolor.

Compartir el dolor del otro sólo sucede cuando *respetamos* ese dolor; no es necesario interpretarlo, ni encontrar tras él alguna lógica o justificación, simplemente, el otro sufre, y nosotros abrazamos su dolor en el corazón. Esto es compartir el dolor, el mismo fruto de la compasión. Puede que ese sufrimiento sea un puro sueño, una ilusión causada por el sentido irreal de la personalidad y la separatividad, de hecho, lo es, pero, como dice Ramana Maharsi: *“al igual que el hambre del sueño tiene que ser calmado con comida dentro del sueño, a los seres que encuentras en el sueño les tienes que aliviar dentro del sueño...”*

“Compartir el dolor” no significa hacer nuestro el sufrimiento de otros, es, simplemente, algo que sucede cuando se abre el corazón. Cuando se abre una rosa, libera su aroma... No es algo filosófico, algo abstracto, es lo natural. Cuando se abre el corazón, también libera su aroma: la benevolencia, la ternura, la empatía profunda... Desear y prodigar hacia todos los seres el bienestar y la felicidad es algo sencillamente natural. En cualquier caso, como prosigue Maharsi: *“compartimos y aliviarnos a otros seres como una forma de adoración al “ser” que está presente en todos ellos, así que toda ayuda realmente es para nosotros mismos, para el Ser, no para ninguna otra persona...”* Dado que todo es el Ser, lo que haces realmente te lo estás haciendo a ti mismo.

Así que no es una cuestión de “yo te ayudo” en tu dolor, “yo cargo” con tu dolor... No es una cuestión *lástima* por el otro, ni nada que de alguna manera nos coloque en un lugar “superior”. Tampoco es “salvar” a nadie de su dolor, atención a no asumir el rol de “salvador”. Cuando pretendemos salvar al otro, habría que preguntarse ¿salvarle de qué? ¿De su propio proceso de vida? ¿De su desarrollo psíquico y espiritual? Compartir no es arrebatarse al otro su libre albedrío, su poder, su responsabilidad... Cuando sabes **lo que eres**, entonces compartir surge de manera natural.

Al aceptar y abrazar nuestro propio dolor, podemos aceptar y abrazar el dolor del mundo. Eres compasivo hacia ti mismo y por lo tanto lo eres hacia los demás. Aprendes a ponerte en la “piel” del otro, sales del propio ámbito del interés personal. Entonces, es cuando las fronteras se disuelven, y la Bondad tiene una oportunidad.

## MÁS ALLÁ DE LAS APARIENCIAS

Rendir la imagen es la mayor bendición... La reconciliación con uno mismo, el amor hacia uno mismo... Este es el Camino...

**Reconocer lo que somos requiere ir más allá de lo que aparentamos ser**, requiere renunciar a la identificación con nuestra propia imagen, la entrega y la confianza plena en el “ser”.

*Renunciamos a la imagen porque, esencialmente, sentimos que ya no necesitamos defendernos de nada; el Amor ha entrado en nuestra vida, y todo lo que podemos hacer es entregarnos a esta invasión inesperada.*

Renunciar es observar una “inflación” o una “herida” psicológica sin reaccionar, darnos cuenta de la energía que despliega esta imagen cuando es elogiada, dañada o criticada, y *respirarla*... Respirarla sin juzgarla, sin interpretarla, respirarla sin palabras... Respirar la energía sin dejarnos arrastrar ya es renunciar. La respiras, la vives, y, cuando llega el momento, la sueltas. Respiramos y soltamos, hay aceptación y hay desapego. En esta renuncia, no hay represión, hay un respeto y un amor verdadero.

Para ser en esencia tenemos que atravesar el velo de las apariencias, por eso, cuando nos demos cuenta que estamos existiendo desde la imagen, tenemos que recordar el **respirar**; *respira, suelta, renuncia a la imagen, y posa tu atención en el silencio interior, en la pura conciencia de ser.*

Y recuerda, inicialmente esta renuncia puede resultar dolorosa, ¡tenemos tan arraigado el hábito de vivir desde la imagen! Sin embargo, esa confianza, esa certeza, ese saber, inspiran desde lo profundo la fuerza y el coraje para **renunciar a nuestra adicción egocéntrica y entregarnos a la espaciosidad del ser.**

Este coraje divino nos empuja a soltar nuestras resistencias, nuestras corazas, nuestro miedo... La mente puede dudar, pero *tú* no tienes ninguna duda, ¿cómo podrías tener dudas de “ser”? Este coraje nos lleva a sacrificar el reinado del ego a la libertad inmensurable del ser.



# SEGUNDA PARTE

## Una Visión Perenne

*¿Cuál es la medida de lo real? Lo único real es lo que existe por sí mismo, que se revela por sí mismo; que es eterno y sin cambios.*

[Ramana Maharsi]

*En la naturaleza del ser está ver aventura en el devenir,  
Al igual que en la naturaleza del devenir está el buscar paz en el ser.*

[Nisargadatta]

*Él se ve a sí mismo en el corazón de todos los seres,  
Y ve a todos los seres en Su corazón.*

[Bhagavad Gita]



## EL SENTIDO DE LA OSCURIDAD

Se dice que el mayor peligro de la expansión de conciencia es el “narcisismo”, la inflación de un ego espiritual. Todo buscador que experimente esta expansión ha de pasar por esto; este es el punto donde uno puede quedar varado, o bien, revelar el significado profundo de la humildad.

Llegado el momento, todo caminante tiene que emprender la búsqueda de su propia *intolerancia y arrogancia espiritual*, de todo aquello que aún le divide, que aún le hace elegir y resistirse al flujo de la realidad. Esta resistencia, de hecho, se convierte en una excelente señal para desenmascarar al ego espiritual.

En mi caso, uno de los descubrimientos más contundentes y significativos del camino fue darme cuenta de cómo, después de años de práctica espiritual y terapéutica, aún seguía cautivo en *invisibles* resistencias; descubrí al ego espiritual, y la tácita identificación con su secreta actividad, descubrí, asombrado, como me estaba resistiendo a la propia resistencia... Claro, ahora la resistencia era el enemigo; *el perfecto buscador era un perfecto arrogante espiritual*.

Una de las cosas que más me han alterado desde siempre es que alguien no *vea* o se resista a *ver*, y más aún, cuando alguien defiende una posición basada en esta ceguera; normalmente, el grado de vehemencia de esta defensa encendía en igual medida la mía, a veces me apasionaba y me inflamaba sin medida... Era el viejo juego de tratar de combatir la oscuridad con oscuridad, y este patrón me ha acompañado durante mucho tiempo, generando dolor en mí y en los demás.

Sí, mis ojos estaban preñados de reproche, y también mis palabras, que cintilaban como navajas afiladas... Si, estaba “enfadado con el mundo”, resentido con la humanidad (con la inconsciencia de la humanidad), y cualquier oportunidad hacia aflorar este resentimiento. Estaba dolido, y muy enfadado, por tanto sufrimiento y devastación planetaria, en cualquier aspecto y a cualquier escala.

Este resentimiento inicialmente se expresaba de muchas maneras, ya fuera en forma de crítica, de arrogancia o cualquier modalidad de agresividad, y más tarde se camufló en menosprecios más sutiles, en una crítica y un juicio más subliminal, pero su raíz, su base fundamental, era una: la intolerancia hacia la “oscuridad”, hacia las fuerzas regresivas y destructivas que operan en la Naturaleza.

Darme cuenta de que todo esto que no soportaba era “mío”, mi ignorancia, mi resistencia, mi propia ceguera, mi propia oscuridad... ¡Que varapalo para el ego espiritual!

Sea como fuere, darme cuenta, también me hizo comprender lo importante que era revelar el sentido de esta oscuridad, de hecho, no era importante, sino *crucial*... Comprendí que el camino hacia la Verdad pasaba por **revelar interiormente el sentido del “lado oscuro de la existencia”**, que esta inconsciencia y esta ignorancia debían ser no sólo reconocidas, sino respetadas y comprendidas profundamente en el viaje al Corazón de la Vida.

Pero claro, la *inercia* no siempre te permite respetar y tolerar toda fuerza o manifestación de la naturaleza... En mi caso, seguía resistiéndome a estas fuerzas de la oscuridad, ya fuera en la visión de la naturaleza devastada (algo que me torturaba), o en el sufrimiento y la injusticia en los que se deshacía esta humanidad. Sí, sentir esta ceguera, y esta irresponsabilidad, me seguía moviendo a censurar *íntimamente* a los demás; en lo profundo de la mente seguía reprochando esta actitud que percibía en todo aquel que está dormido y se resiste a despertar, era como si me molestase terriblemente esa *ceguera*.

Desde siempre he presentido que colaborar con la ceguera de alguien no era lo *correcto*, que mecerle en su sueño no iba a ayudarlo. Este presentimiento pasado por el ego me situó en el papel de “leñador”, el destructor de la ilusión ¡tratar de destruir la ilusión desde la ilusión, menudo mogollón!

Recuerdo como, en una ocasión, silenciado antes de una consulta terapéutica, me vino como un “fogonazo del alma” esta sentencia: “*Respetar la resistencia*”. Súbitamente, me di cuenta que algo en mí seguía juzgando, que existía cierta energía inquieta ante la resistencia de una persona para descubrir y bucear en su propia verdad. En este “darme cuenta”, se traslució en mi corazón un sentido sencillo y esencial.

## LOS RITMOS DE LA NATURALEZA

Este universo es fruto de un abrazo dinámico entre las fuerzas contractivas y expansivas que operan en la Naturaleza. Todo “lo que es”, surge de este abrazo, por lo tanto, para la manifestación de este universo ambas fuerzas son indistintamente necesarias.

Tanto en la “Involución” (el Descenso, o auto-ocultamiento del Espíritu en la Materia) como en la “Evolución” (el Ascenso, el auto-descubrimiento del Espíritu a través de la Materia) estas fuerzas se compensan y operan a un ritmo perfectamente preciso e inteligente, podríamos decir, al Ritmo Sabio.

En el “universo psíquico” este ritmo opera igualmente, y, tanto las fuerzas contractivas como las expansivas (preservación y desarrollo, seguridad y libertad, miedo y amor), danzan y evolucionan en este ritmo marcado por la Sabiduría de la Naturaleza.

Lo que llamamos “resistencias” son energías que tratan de preservar nuestra vieja identidad, energías que atraen la experiencia de lo conocido para hacernos sentir “seguridad”. Estas son energías de “gravedad”, que velan nuestra consciencia de la información difícil de procesar, así como del campo abierto e ilimitado de nuestra realidad espiritual. Y esto, no está bien ni está mal... Simplemente, de no ser así, no habría personas, ni habría diversidad, ni aventura humana de la que aprender y experimentar, dado que estas resistencias preservan y dan forma al universo del “yo” individual. Estas resistencias, tanto en lo psíquico como en todo lo demás, son **recursos de la Naturaleza para elaborar esta gran representación que llamamos nuestro mundo**, nuestra aparente realidad.

De modo que este proceso inteligente de Involución-Evolución sigue un ritmo perfecto donde todo está absolutamente entretejido y compensado, **fuerzas en oposición que posibilitan el gran espectáculo del Mundo, y también, la progresiva Develación del Espíritu en él.**

Lo que llamamos “persona” es un como un “velo”, o un “filtro” de información, y este filtro es necesario para **experimentar y aprender de todos los niveles de manifestación**. Cada personalidad es, por lo tanto, *absolutamente necesaria*, para el que tiene que vivirla, y en cada momento preciso de su evolución.

Levantar los velos “abruptamente”, forzar este proceso, puede generar mucho sufrimiento, psicopatologías e incluso enfermedades, como puede suceder al quitar los velos mediante sustancias psicoactivas o cualquier práctica de “disolución”, sin comprender el proceso, sin respetarlo (de manera recreativa), y sin una adecuada supervisión.

Dice Chuang Tzu: “*El que lo fuerza lo estropea*”. De modo que no es necesario, no es necesario violentar nuestra naturaleza... La propia Sabiduría de la Vida nos va ofreciendo en el camino las experiencias necesarias para evolucionar, la experiencia precisa que, en ese momento, podemos digerir y asimilar.

Mirad que cosa tan hermosa dice Trigueirinho:

*La Vida tiene en cuenta el limite de cada uno, en cada etapa. Es como preparar un alimento: el fuego tiene que ser dosificado para que la cocción no pase del punto correcto. Como sabemos, los seres se desalentarían si fuesen colocados frente a oportunidades mayores que aquellas a las cuales pueden responder.*

*La Vida es pródiga, y siempre ofrece lo mejor para la evolución del ser.*

Pudiera parecer que, a medida que florece la consciencia, estas oportunidades y estas experiencias se hacen más *intensas*, se rasgan velos profundos y la energía-información sumergida irrumpe con fuerza. Sí, esta “intensidad de la experiencia” en muchos casos va ligada a la expansión de la consciencia.

*Si hay periodos que parecen más difíciles que los vividos anteriormente, es necesario recordar que cuanto más el peregrino avanza, más apto se vuelve para superar obstáculos. El perfeccionamiento de su destreza proviene de transitar por senderos accidentados.*

A medida que se abre la consciencia se asume inconsciencia, la luz ahonda en la caverna y revela sus formas, sus texturas, sus secretas apariencias; este proceso permite que alumbremos, que reconozcamos, que abracemos y acojamos lo que permanecía sumergido en la oscuridad, y esto en sí mismo es “sanar”. Pero recuerda, este proceso no hay que forzarlo, ¡cuidado con la presión del ego espiritual!

[Claro, para un terapeuta su labor es acompañar estos procesos, pero no forzarlos... La clave de un espacio terapéutico está en seguir el “camino de en medio”, como dijo el Buda: “**ni tensar mucho ni aflojar demasiado**”. El terapeuta puede acompañar y, dado que de alguna manera le ha sido solicitado, “hurgar en la llaga”, levantar velos y apuntar siempre un poco más allá... Pero sin forzar... Este *punto justo* es lo que convierte en un arte elevado a la terapia transpersonal. Un terapeuta puede señalar, sugerir e incluso provocar, pero siempre a lo que apunta es hacia el propio autodescubrimiento de su paciente, hacia su íntima toma de conciencia, y su responsabilidad. No somos los leñadores del ego, en todo caso, somos como una especie de ginecólogos acompañando un nuevo nacimiento.]

Así que lo más sabio es **respetar los ritmos de la naturaleza**, cultivar la tolerancia y la paciencia, hacia uno mismo y hacia los demás. Hay que estar muy atentos para permitir desde el corazón los ritmos de desarrollo colectivo e individual, en el fondo, esta señal nos habla de **entregarnos**

**plenamente a la Vida**, y confiar, de aceptar los ciclos de expansión y contracción de la naturaleza y de cada cual.

## **LA FRUTA MADURA, CAE**

De este modo, la misma evolución nos sitúa en ese momento donde el apego a la imagen, a la estricta personalidad, ya no es necesaria. La experiencia en los diversos planos (físicos, biológicos, psicológicos) madura lo suficiente como para continuar abriéndose a los siguientes planos de la conciencia, y este tránsito no es abrupto ni repentino (en la mayoría de los casos), sino que suele darse de manera progresiva y gradual.

*Todos hemos experimentado esta marea entre lo viejo y lo nuevo, entre la ausencia y la presencia, entre el dormir y el despertar... Y este proceso es completamente natural.*

Por lo tanto, no se trata de luchar contra las resistencias, con las nuestras ni mucho menos con las de los demás, sino de reconocerlas, aceptarlas, y descubrir por nosotros mismos su actual futilidad. Tenemos que sentir profundamente que estas resistencias ya no son necesarias, que su propósito o razón de ser se ha consumado, que es momento de evolucionar... En esta misma comprensión, las resistencias se debilitan, su fuerza y su inercia se empiezan a apagar... El *tallo* se desgasta, y, como la fruta madura, un buen día se desprenden de manera natural.

Recuerda, en el mundo interior toda lucha es inútil, esta lucha, de hecho, es lo que consolida la división interior.

*Esa es la peor de las enfermedades: estar dividido, volverse esquizofrénico. Toda esa lucha es inútil porque no conduce a nada. Nadie puede ganar porque ambos bandos eres tú. Como mucho, puedes jugar al escondite. A veces gana la parte A, y a veces la B; de nuevo gana la A, y luego vuelve a ganar B. Así es como te mueves. A veces gana lo que consideras el bien. Pero al luchar contra lo malo, al ganar a lo malo, la parte buena se agota y la mala acumula energía. Así que tarde o temprano la parte mala acabará ganando. Es el cuento de nunca acabar.*

*En el mundo interior, si luchas, serás derrotado, porque no hay nadie contra quien luchar. En el mundo interior la manera de vencer es soltar, la entrega es el camino de la victoria, el permitir que fluya la naturaleza interior, no el luchar. Dejar que el río fluya, y no forzar.*

[Osho]

No hay una guerra contra la resistencia, contra la sombra, contra el apego o la inercia... Hay un proceso de progresivo alumbramiento, y este proceso hay que respetarlo con profunda ecuanimidad. Quitar los velos demasiado rápido, “fuera de tiempo y de lugar”, puede provocar más sufrimiento y confusión del original (aunque, en lo profundo, nada acontece “fuera de tiempo y de lugar”, esto sencillamente es imposible; todo lo que vivimos tiene que enseñarnos algo, y, vivir esta experiencia, nos puede estar hablando de respetar los ritmos de la naturaleza, precisamente).

Tenemos que recordar que cuando no respetamos cualquier aspecto de la Vida, de alguna manera nos estamos resistiendo a Ella, ¡pero la propia resistencia es otro aspecto de la Vida! Así que nuestra atención debe afinarse si queremos trascender esta conciencia dividida.

En resumidas cuentas, tenemos que tener presente que **cuando no aceptamos los ritmos de la Vida, de alguna manera estamos imponiendo nuestras ideas de cómo deberían ser las cosas a la Inteligencia Universal**, y esto parece un tanto absurdo, es fácil intuir todo el sufrimiento que esta *suposición ingenua* puede generar...

Así que la clave es cultivar ese estado de conciencia donde aceptamos integral e incondicionalmente los ritmos de la Naturaleza, ese estado donde florece la humildad y el respeto por toda forma que adopte el Espíritu, la Conciencia, Dios, o como Lo queramos llamar... La clave es Confiar.

## **NADA FALTA, NADA SOBRA**

Se dice en “El Sueño Cósmico” que este es el modo, el poder, por el cual el Espíritu se oculta en la Materia. Sí, la Inconsciencia y la Ignorancia son los poderes del Espíritu para ocultarse y entrar en el gran Juego del Mundo.

*La finalidad de la Ignorancia consiste en seguir el ciclo de auto olvido y auto descubrimiento, para cuyo deleite el Espíritu secreto asume la Ignorancia en la Naturaleza.*

[Sri Aurobindo]

Todo esto desdibuja nuestras rancias ideas acerca del bien y el mal, aporta un nuevo enfoque y una nueva claridad a esta remota batalla entre la luz y la oscuridad.

Hasta ahora, nos hemos tambaleado en este entramado de fuerzas que parecen “chocar” unas con otras, y, ahora, descubrimos que estas fuerzas en verdad no chocan, sino que interactúan y se interpenetran creando el espectáculo mágico de todo lo existente... Nos damos cuenta como sin el lado oscuro el lado luminoso tampoco existiría...

Sin el lado oscuro no habría Mundo...

Así que lo primero es aceptar que este Mundo es como es, una danza cósmica de polaridades. Allí donde miremos podemos apreciar este “juego de contrastes”, este intercambio dinámico entre luces y sombras que nunca para de expresar nuevas realidades.

Ahora bien, si necesitamos un sentido o un significado “relativo” para este lado oscuro reflejado en nuestra vida individual -y en nuestra humanidad-, podríamos decir que el propósito de esta oscuridad es estimular la emergencia del lado luminoso. **El sentido de la oscuridad es provocar la aparición de la luz dentro de nosotros.**

*Sin la oscuridad la luz no puede ser revelada.*

Como hemos visto “*todo en la vida se compensa*”, toda experiencia contractiva o dolorosa esconde una oportunidad de expansión y crecimiento. La luz, se abre paso a través de la crisis, de los obstáculos y la gravedad de la oscuridad, por eso tenemos que recordar que **todo sufrimiento es la “llamada de atención” que este universo nos presenta para provocar gradualmente nuestro despertar.**

Por muy oscuras que se presenten las circunstancias que nos toquen vivir, estas circunstancias siempre están inscritas dentro de un *plan mayor* de expansión y aprendizaje. Tenemos que comprender que todo lo que nos sucede, aunque en principio nos parezca desagradable e incómodo, siempre es un pasaje hacia nuestra verdad y nuestro despertar.

Dicen los sabios que **este mundo es lo más perfecto que puede ser**, el más perfecto posible... Nuestra vida es la más perfecta posible... Cada *colapso cuántico* es el más perfecto posible... Todo lo que sucede es perfecto y, si sucede, es que no puede suceder de otra forma. Tomate unos minutos y deja que esta comprensión se pose en tu corazón...

*Cada acción y cada decisión que has tomado te ha traído a este lugar, a este ahora. Bendice todo lo que ha sucedido en tu vida que haya sido discordante. Lo has creado todo para que puedas saber quién eres realmente. Aduénate de lo que has creado. No eres una víctima, ni tu ni nadie.*

*Nunca has tomado una decisión equivocada, y nunca lo harás. La consecuencia de cualquier decisión es simplemente una experiencia de aprendizaje, no importa como lo juzgues.*

[P' taah]

Tu verdadero ser ha creado el ambiente más propicio para aprender, tu vida, ahora mismo, es perfecta. Estás donde tienes que estar, con la capacidad para comprender lo que tienes que comprender. La vida te dará en cada momento lo que necesites, todo lo que te llegue será lo adecuado, una oportunidad para comprender, para crecer... De modo que, relájate, porque *todas las voluntades surgen de la Voluntad del Ser.*

Para muchas personas, debido precisamente a la intensidad del sufrimiento humano, les resulta difícilísimo abrirse a esto... De hecho, este es precisamente uno de los motivos de la desconfianza en lo espiritual, la traba fundamental para una total aceptación del mundo. ¿Cómo puede haber tanto dolor en este mundo? ¿Cómo esta Inteligencia ha creado una vida tan desgraciada? La mente no lo puede comprender, y no basta con leerlo en los libros... Hay que vivirlo...

Cuando el dolor y la oscuridad lleguen a tu vida, serénate, respira, acoge en tu corazón esta oscuridad que llega en una compasiva bienvenida. Entonces, recuerda esta señal: **“el propósito de la oscuridad es estimular la emergencia del lado luminoso”**. Sigue respirando, sigue observando, permite que esta comprensión *cale* en tu interior... Y, suavemente, date cuenta de lo que sucede con esa oscuridad que llegó... Si perseveras, te darás cuenta que esta serenidad y esta observación, en sí mismas, son luminosas. Osho solía decir algo así como:

*No puedes hacer nada directamente con la oscuridad, si quieres hacer algo, tendrás que hacerlo con la luz. Introduce la luz y la oscuridad se irá. Apaga la luz y la oscuridad viene. ¿Cómo se deja entrar la luz? Vuélvete silencioso, sin pensamientos, consciente, alerta, atento, despierto.*

Si aun así en algún momento te sientes perdido, si esta comprensión no brilla en tu interior, todavía queda la confianza... Confiar significa rendir nuestra falta de comprensión a la Sabiduría que todo lo mueve y todo lo guía. **Confiar es rendir nuestro ego al Misterio de la Vida.**

Siempre nos hablaron de Dios y de Satán, de batallas entre ángeles y demonios, entre la luz y la oscuridad, y esta visión del mundo nos situó en una terrible encrucijada existencial. Ahora, llega el momento de comprender -o confiar- que todo proceso de vida, sea oscuro o luminoso, es *absolutamente necesario*, que todas las cosas que existen en este universo son *válidas*, porque si no, no existirían...

*No existe nada que sea una creación irrelevante, tampoco hay partes de la Creación que no deberían ser, o que no encajen en la realidad. Si algo existe es tan válido como cualquier otra cosa, si no fuera así, no habría existido.*

[P'taah]

Permíteme ahora compartir estas semillas de Nisargadatta, estas caricias suaves que apartaron el velo de mis ojos y despejaron mi visión, esta agua clara que apagó la sed de mi mente y ablandó la tierra de mi corazón...

*Porque a pesar de la existencia en la limitación y la separación, la amamos. La amamos y la odiamos al mismo tiempo. Nuestra vida está llena de contradicciones. Sin embargo, nos aferramos a ella. Este asimiento está en la raíz de todo.*

*Amamos la variedad, el juego del dolor y del placer, y estamos fascinados por los contrastes. Por eso necesitamos los pares de opuestos y su aparente separación. Los disfrutamos durante un tiempo, y luego nos cansamos de ellos y anhelamos la paz y el silencio del ser puro. El corazón cósmico late sin cesar. Yo soy el testigo y también el corazón.*

*Lo que me trae a la existencia es el instinto de exploración, el amor a lo desconocido. En la naturaleza del ser está ver aventura en el devenir, al igual que en la naturaleza del devenir está el buscar paz en el ser. Esta alternancia entre el ser y el devenir es inevitable; pero mi hogar está más allá de ambos."*

Estas señales pueden cambiar radicalmente tu vida. Si dejas que su profunda sabiduría cale en tu interior, cesará el espejismo, y con él, todo sufrimiento... El sueño de la separación.

**Nada falta, nada sobra...** Esta Existencia es perfecta en sí misma, por lo tanto, no elijas, no te aferres ni excluyas nada de tu corazón. Permite la Vida. Permite la transformación.

## LA RESPIRACIÓN CÓSMICA

Hay quien dice que el fin de esta existencia es despertar, o que el propósito de la vida es desembocar en el Océano espiritual, y desde cierta perspectiva siento que todo esto es verdad. Sí, yo también siento que la vida humana pulsa y se dirige a un destino inevitable de amanecer espiritual, hacia una consciencia transpersonal, e incluso hacia una Realización plena e integral. Sin embargo, también siento que en este camino todavía queda por disolver el “último velo” de la dualidad.

Esta Eclosión del Espíritu en la Materia, este Florecimiento, este Recuerdo Primordial, espera a este reconocimiento íntimo y profundo, pero no solo de esta fase evolutiva de la consciencia humana en particular, sino del Latido de la Naturaleza Cósmica en su totalidad.

*Lo que llamamos Plan Evolutivo es la expresión del propósito cósmico en el tiempo y el espacio. La visión de este Plan depende directamente del nivel de consciencia del individuo que lo contacta. Nadie lo conoce en su totalidad; en la mejor de las hipótesis, el individuo vislumbra la parte que le corresponde cumplir, pues el Plan Evolutivo le es revelado según la tarea que debe desempeñar...*

*[...] Uno de los objetivos del Plan Evolutivo en esta etapa es estimular el surgimiento de un reino espiritual sobre la tierra. Sin embargo, esto es afirmado teniendo como referencia el desarrollo del ser humano. Visto desde un ángulo más amplio, en esta misma etapa también existen otros objetivos...*

[Trigueirinho]

Una imagen que puede ayudarnos a vislumbrar este último “velo” de la dualidad” es el proceso de respirar; comprender este proceso creativo que pulsa en la Existencia como una eterna Respiración Cósmica.

Como hemos visto, parece existir un Descenso, una Involución de la Vacuidad Resplandeciente al mundo de la forma y la variabilidad (Inhalación), y luego, un Ascenso, una Evolución a través de la forma material hacia el Origen Espiritual (Exhalación).

### **Inhalación-Involución**

(CONCIENCIA) ESPIRITU-MENTE-VIDA-MATERIA (INCONSCIENCIA)

### **Exhalación-Evolución**

(INCONSCIENCIA) MATERIA-VIDA-MENTE-ESPIRITU (CONCIENCIA)

Esta Involución-Evolución es lo que llamamos Respiración, y esta Respiración es eterna, *no parte de un momento del tiempo y no cesa jamás*; la Creatividad es Infinita, y esta Creación que ahora observamos no es más que la *cristalización de una posibilidad*.

Ahora bien, obsérvate a ti mismo y pregúntate: ¿cuál es el fin de mi respiración, que tiene más sentido o es más importante, inhalar o exhalar? Parece evidente que la pregunta no es una pregunta correcta, no se puede elegir entre inhalar y exhalar, porque elegir entre esto es absurdo. Sin embargo, a veces, *espiritualmente* es lo que estamos haciendo.

Dice el antiguo aforismo hermético “*como es arriba es abajo, como es abajo es arriba*”; si creemos que el *Fin Absoluto* es la realización espiritual, es como decir que el fin de la respiración es exhalar, y ahí es donde hemos sido de nuevo absorbidos por el espejismo de la dualidad. El *fin*, el *propósito* de este movimiento, sólo puede ser tanto inhalar como exhalar, esto es, tanto involucionar como evolucionar, ocultarse y revelarse, dormir y despertar, como un latido creativo desde el Corazón de la Eternidad.

**En la naturaleza del ser está ver aventura en el devenir,  
Al igual que en la naturaleza del devenir está el buscar paz en el ser.**

*Este Propósito Divino, consiste en respirar. Ciertamente, en este momento como humanidad, nuestro destino es consumir la exhalación en el amanecer espiritual; este destino es nuestra brújula existencial, pero, más allá de este destino, está la Respiración en sí misma. El Deseo anima este movimiento y el Miedo lo retiene, y de esta tensión surgen los mundos en su infinita posibilidad.*

*La Existencia, no solo trata de liberar la conciencia... Casi podría decirse que ocultarla es más “atractivo”, porque pone en marcha un sinfín de fenómenos y sucesos restringidos a su Naturaleza Original, esto es, un Devenir repleto de posibilidades, y una Aventura en el discurrir de los mundos.*

*Pudiera parecer que ocultar la luz en la oscuridad es lo “malo” y liberarla es lo “bueno”, pero esto es un juicio de la mente humana, un juicio que formula debido a la presión de su enorme sufrimiento. Es cierto, para la mente humana liberar la conciencia supone el fin del sufrimiento, pero el sufrimiento no es ni bueno ni malo, solo es un proceso, un fenómeno transitorio inscrito en un proceso general de “dormir y despertar”.*

El fin de la Involución es ocultar la Conciencia en la forma material; el fin de la Evolución es liberarla o revelarla a través de esta densidad; pero el fin no es la Inhalación ni la Exhalación, el fin es la misma Respiración, esta aventura creativa desplegándose en un Presente Infinito.

El fin es SER AHORA. El fin no puede ser la Realización porque la Realización SIEMPRE ES.

*Esta vida consiste en SER, SER humano sea como sea, con todas sus alegrías y todas sus penas. Siente tu tempestuoso camino a la iluminación. Tú Lo elegiste. Tú Lo amas. Si no fuera así, no Sería.*

[P'taah]

## **SEÑALES DE “EL SUEÑO KÓSMICO”**

[Inspiradas en la visión de Sri Aurobindo]

*[...] De esta polarización primordial de la Consciencia Eterna surge el Mundo como contraste entre los polos del Espíritu y la Materia, de la Consciencia y la Inconsciencia, del Conocimiento y la Ignorancia; y del despliegue de esta polarización en sucesivas polarizaciones surgen los mundos en toda su infinita riqueza y variabilidad.*

*Ahora bien, para la mente filosófica resulta irresistible abordar el “porqué” de esta polarización, el “porqué” de este Descenso, de esta dinámica divina que crea mundos tan ricos y variados, a veces tan traumáticos, pero siempre tan fascinantes... Poéticamente se podría decir que es el Juego de la Imaginación, el Viaje del Ser, la Odisea del Amor... A este Misterio se le puede evocar de muchas maneras, pero siempre estará más allá de todo análisis o descripción... Si existe una Motivación, no será hollada por la razón, si queremos descubrirla tendremos que reconvertirnos en Ella.*

*Teniendo esto en cuenta, y para satisfacer a esta mente conceptual, el mapa que nos quedaría de todo el espectáculo cósmico sería el siguiente:*

*El Espíritu no se conoce a Sí mismo, sencillamente, porque no es un objeto de conocimiento... El Ojo no puede verse a Sí mismo, por eso crea el Mundo, para poder contemplarse.*

*Esta existencia es el gran Juego Cósmico. Al producir existencia, la Consciencia genera a partir de Sí y dentro de Sí una infinita variedad de formas-reflejos individuales, unidades separadas de consciencia que llegan a adoptar diversos grados de relativa independencia. Este proceso*

de divisiones, separaciones y alineaciones sucesivas, permite que cada una de estas formas individuales perciba y asimile el mundo dentro de su propia esfera de experiencias, y esto es precisamente lo que, de alguna manera, se proyecta en el proceso en la Creación: **crear mundos plurales en los que cada unidad individual de consciencia representa una oportunidad de vivir experiencias únicas...** Y esto, es lo que tú eres... Eres la Amnesia que Dios se auto-impone para entrar en el gran Juego del Mundo.

Mediante el Poder de la Imaginación, el Espíritu o la Consciencia Pura se fragmenta en objetos y sucesos en apariencia separados para poder relacionarse, para disfrutar las infinitas experiencias que surgen de dichas relaciones... El Espíritu, que no se conoce, despliega su infinito potencial creativo para conocerse... Y así es como el Uno, a través de los muchos, es capaz de contemplarse y gozarse en la dispersión de Su propia Obra.

El Descenso de este Espíritu complementa en Sí mismo la potencialidad infinita con la “cristalización” finita de esta misma potencialidad. El Deleite del Artista es liberar su potencial creativo y darle forma en la Obra.

\*\*\*

Esta es la secreta realidad... El Juego Divino, el mismo y único Deleite de la Existencia.

El Juego del Mundo es la involución y auto-absorción de la Consciencia Pura dentro de la densidad y la infinita divisibilidad de la sustancia material, el descenso de lo Infinito a la variación finita.

Luego, un emerger de la auto-aprisionada consciencia dentro del ser formal (materia), del ser viviente (vida), del ser pensante (mente).

Y finalmente, una liberación del formado ser pensante, su recuperación en la Consciencia-Fuente.

Este triple movimiento es la develación del enigma del mundo.

El objeto de la existencia corporizada es buscar la existencia infinita sobre una base finita. La Consciencia Pura, habiéndose limitado en la consciencia individual, es impelida a buscar nuevamente su infinitud mediante la eterna sucesión de los momentos finitos. La Consciencia Pura disfruta invariablemente de este movimiento y variación finita; liberar y disfrutar este movimiento es el objeto de su descenso al Mundo.

El Deleite es el secreto de la Creación. A la pregunta de por qué la Consciencia Pura ha de tomar deleite en este movimiento (este mutable

devenir dentro del Ser inmutable), la respuesta la encontramos en el hecho de que todas las posibilidades creativas están latentes en Su infinitud, y que el deleite de la existencia radica esencialmente en la realización de dichas posibilidades. Este movimiento es la Verdad de su Autorrealización, y toda autorrealización es deleite y satisfacción del Ser. Y si todavía preguntamos por qué en este Deleite existen el dolor y el sufrimiento, habría que señalar que éstos existen en tanto que son recursos de la Naturaleza, de la Consciencia-Fuerza en sus obras, dirigidos a servir como fenómenos dentro de su clara y muy definida evolución ascendente.

Este Mundo es, en esencia, un juego del Deleite infinito de la Consciencia Pura. Como dicen los versos védicos: “El Mundo es la danza extática de Shiva... Su único objeto absoluto es la dicha de bailar.”

## **TODO LO QUE VEMOS ... ES EL MISTERIO MANIFESTÁNDOSE**

Cuanto más sabemos menos sabemos, cuanto más investigamos la naturaleza de la realidad, más se simplifica hacia el “punto cero”, hasta que nos damos cuenta de que todo se resume en asumir que el Fin Absoluto, la Motivación Última, es un Misterio... Esta es la Única Realidad, toda exploración profunda y sincera nos lleva hacia esto.

A medida que profundizamos en nuestra exploración, nos damos cuenta de que todas las señales nos conducen a las mismas puertas del Misterio.

Esencialmente, esta aventura existencial no tiene causa, ni porqué. No hay causa para la manifestación de este universo, las causas surgen en la manifestación, no antes. De modo que todo lo que podemos apuntar con nuestras palabras siempre será una aproximación mental, a lo sumo, podemos evocar este Misterio con imágenes, a través de analogías y metáforas, y, aun así, el Misterio siempre permanece *puro e inviolable*.

Asumir esta Realidad incognoscible e inefable nos permite entregarnos a la Confianza. Hemos descubierto que la Verdad Profunda de las cosas no puede conocerse, sin embargo, podemos *sentir, intuir y reconocer* que este Misterio se expresa en **la Inteligencia y el Amor** Primordiales, y eso es lo que hace brotar la Confianza. Aceptamos las cosas, aunque no las conozcamos profundamente...

## *La Verdad no puedes conocerla... Sólo puedes Ser-La.*

*El Misterio es la naturaleza del Absoluto... Y nosotros no podemos más que observar la belleza de esto, del Misterio en Sí mismo...*

*Para la mente lógica, de naturaleza obsesiva, esto puede resultar un golpe muy duro. La mente lógica piensa que la vida es lógica, que la existencia es lógica, que todo tiene una respuesta, pero no es así... La existencia es ilógica, su Verdad más esencial y profunda es un Misterio.*

*La vida es ilógica. Estas aquí, ¿tienes alguna lógica para decir por qué estás aquí? ¿Tienes alguna lógica para decir por qué el agua está compuesta por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, por qué no tres y uno? Es como es. La vida es irracional, no hay ninguna razón para vivir, no hay ninguna razón para morir... Las cosas simplemente son. Esa es la belleza del Misterio.*

*La mente poseída por su propia lógica no puede comprender la existencia; esta mente siempre exige una respuesta, un planteamiento, algo que poder proyectar... Es una lucha: la mente arrancando los secretos de la existencia... Pero cuando te das cuenta de que las cosas simplemente son, se pone fin a esta obsesión, porque ha surgido una profunda aceptación. Todo es hermoso porque todo es misterioso... Eso es aceptación. Entrás en el Misterio, saboreas el Misterio, le permites absorberte... La mente ya no lucha, se ha dado cuenta que todos los análisis sólo crearán más problemas, más misterios... Ha comprendido que la respuesta final no puede encontrarse, y entonces, te conviertes en el Misterio mismo.*

*Cuando la mente se consume, cuando llega a ese punto donde comprende su propia limitación y relatividad (no porque lo crea, sino porque lo ha vivido como su propia experiencia), cuando después de todos los análisis llega a la misma puerta del Misterio, entonces, se produce una mutación en la consciencia, y la mente se vuelve meditativa... Es entonces cuando la consciencia se disuelve en la Verdad Misteriosa.*

*La mente es un pasaje, no una culminación. La misión de la mente es preparar y estimular nuestra consciencia tras su emerger de su ocultamiento en la materia, avivar esta consciencia en el proceso evolutivo desde los primitivos instintos a las nubladas percepciones del racionalismo, hasta que es capaz de dar el salto a una consciencia superior... La cima del conocimiento mental es como un trampolín, desde el que saltamos a la mente meditativa... La mente meditativa se vuelve receptiva a la Verdad del Mundo, deja que la Realidad se abra en ella... La mente meditativa da paso a otro tipo existencia, y es que, de hecho, una mente meditativa, ya no es una mente...*

[El Inmortal. Del mismo autor]

## LA BÚSQUEDA DE REALIZACIÓN

*No busques la verdad,  
Tan solo deja de mantener opiniones.  
No permanezcas en el estado de dualidad,  
Evita cuidadosamente esas búsquedas.  
Si queda rastro de esto o aquello,  
De lo correcto o lo incorrecto,  
La esencia de la Mente se perderá en la confusión.  
Aunque todas las dualidades proceden del Uno,  
No te apegues ni siquiera a este Uno.*

[Hsin Hsin Ming. Sosan, tercer patriarca zen]

Para el ego espiritual plantear todo esto puede resultar decepcionante, ya que el ego está fuertemente determinado por la idea de realizarse.

Si nos fijamos, ¿quién estima que el fin es realizarse? El ego identificado con su estado dormido y su cautividad; la idea de realizarse es otra “preferencia”, otra tendencia mental, con lo cual, seguimos estando divididos, puede que incluso aún más cautivos... Volvemos de nuevo al “narcisismo”. Tal vez, alguna vivencia en meditación te revele posibilidades asombrosas, tal vez incluso *el samadhi te encuentre revelando el goce eterno y lo inmensurable*... Pero el ego volverá, y, si no extremas tu alerta, se apropiará todo esto y lo convertirá en “su” experiencia.

El retorno del ego hará retornar el deseo, la proyección de esta “*experiencia*” en la pantalla mental, a fin de cuentas, en algo que debes repetir y finalmente conquistar. Sin darte cuenta, el ego te mecerá sutilmente para que vuelvas a mirar hacia el futuro, y, de manera casi imperceptible, esta pulsión te sacará del Presente donde esa Realización que buscas, ya Es.

*Este vacío pleno que deviene en meditación, el mismo samadhi, no es una experiencia, no es algo exterior a ti... Ese vacío eres tú mismo, el ego es la experiencia. Cuando llamas a lo que eres “experiencia”, sin darte cuenta te estás posicionando en el ego; ya te has dado la vuelta.*

*En realidad, nunca meditas, más bien, cuando la meditación sucede, tú desapareces.*

La identificación secreta con la “búsqueda de realización” es lo que nos mantiene en el halo de la mente, en la preferencia, en la división, y esto mismo genera **tensión interior**. Esta tensión es la que sostiene el velo, precisamente, la que nos impide reconocer “*lo que ya está sucediendo en este mismo instante presente*”.

Observa lo que promueve esta búsqueda, y suelta la idea de iluminarte, realmente tu vida personal *no va a ninguna parte*, únicamente es una posibilidad, un campo de aprendizaje... ¿Dónde vas? ¿Qué esperas? ¿Qué deseas? Ahí está la expectativa, y de ahí la tensión interna...

*Que obtengas la iluminación no está bajo tu control, depende de la Voluntad de la Fuente.*

[Ramesh Balsekar]

Relájate... Para mí este es el mensaje... Relájate en la inmensidad del instante...

Todo viaje lleva hacia esto, pero, cabe recordar, que la fase previa de búsqueda es natural, y necesaria. La fase de búsqueda, de disciplina y de trabajo espiritual, es una fase del ego, ciertamente, pero en esta fase el ego madura lo suficiente como para en un día de Gracia dependerse con naturalidad.

Tenlo en cuenta, para relajarte, para dejar de esforzarte, primero habrás tenido que esforzarte al máximo. Tienes que vivir en ti mismo la *futilidad* de este esfuerzo, con creerlo no basta. Si nos rendimos prematuramente, sin habernos esforzado, no valdrá. La voluntad del ego se tiene que caer, no puedes forzar su caída. La *rendición sin esfuerzo* es otra estrategia del ego, y ahora la iluminación o la santidad es el cebo; en esta rendición no hay comprensión, ni rastro de discernimiento, no hay un *hartazgo* verdadero.

La voluntad del ego se cae cuando perdemos la fe en ella, *absolutamente*, cuando nos cansamos de sus promesas y sus quimeras irrealizables, cuando nos damos cuenta que ninguna de sus búsquedas nos ha permitido descansar definitivamente en nuestra naturaleza inmensurable.

Si sientes que ya has hecho todo lo que tenías que hacer, si ya has buscado lo suficiente, entonces, **relájate en lo que ahora eres**... Para revelar la verdad de nuestro ser tenemos abandonar la idea de lograr y de alcanzar, soltar conceptos y expectativas, soltar la mente definitivamente, soltarlo todo... Tenemos que comprender que no hay ningún "lugar" al que llegar, darnos cuenta de que, Aquí y Ahora, es el "Lugar".

*Para relajarnos, primero tenemos que reconocer y hasta honrar cada uno de los escalones que nos han traído a este lugar... Todo ha sido necesario, todo nos ha llevado a comprender y revelar... La búsqueda es necesaria para darnos cuenta de que, verdaderamente, no hay nada que buscar.*

“Lo que queremos ser, ya lo somos”. Sobre esta paradoja de funda el despertar.

## LAS VOLTERETAS DEL EGO ESPIRITUAL

*¿Es imprescindible sufrir? Sí y no. Si no hubieras sufrido como has sufrido, no tendrías profundidad como ser humano, ni humildad, ni compasión. No estarías leyendo esto. El sufrimiento abre el caparazón de ego, pero llega un momento en el que ya ha cumplido su propósito. El sufrimiento es necesario hasta que te das cuenta de que es innecesario.*

[Eckhart Tolle]

Dicen los sabios que si nos topáramos con el sufrimiento jamás nos lanzaríamos a la búsqueda de verdadero sentido de la vida. Por eso, cuando llegues al límite, cuando ya nada pueda cubrir esta insatisfacción o desolación del alma, esta desesperante falta de sentido, entonces, tal vez haya llegado el momento de rendirse...

También se dice que este viaje a la profundidad del ser puede originarse tanto por **sufrimiento** como por **discernimiento** (el mero amor a la verdad). En ambos casos, la búsqueda del sentido de la vida nos sitúa en ese punto donde tenemos que soltarlo todo, hasta la misma búsqueda, y rendirnos con humildad. Para ir más allá del sufrimiento, para comprender el sentido que fulgura tras las apariencias, tenemos que rendir nuestra tensión egocéntrica, nuestras ideas de las cosas, y la idea que tenemos de nosotros mismos... Tenemos que morir “psicológicamente”, abandonar toda lucha y entregarnos a los brazos de lo Desconocido con plena confianza.

Esta es una verdad perenne, sin embargo, también suele manifestarse otra verdad; la urgencia y la inflación del ego espiritual ante la posibilidad de alcanzar esta verdad primordial. Sí, durante muchas vidas hemos estado cultivando esta mente, esta identificación, y, de repente, nos entran las prisas, queremos deshacernos de todo esto para siempre... Comprendes que en el ego no hay libertad, así que procuras salir de ahí cuanto antes, y eso precisamente es lo que impide relajarte... Tratas de salir, pero no puedes, y no puedes porque todavía esperas lograr algo, “salir”, salir para poder realizarte.

Sí, el ego puede crear la ficción de luchar contra sí mismo, el ego dice: “tengo que deshacerme del ego, para alcanzar ese estado más allá del ego”.

De esta manera sigues en el radio del ego y de la mente, está jugando sutilmente contigo para que te confundas y creas que estás siguiendo el buen camino... Pero todo esto es falso, no es más que otra estrategia del ego para sobrevivir.

El ego es muy astuto... Si creas **expectativas**, tarde o temprano te impacientarás, llegarán las decepciones, te frustrarás... Esta urgencia por realizarse, esta expectativa y esta impaciencia, son energías del ego espiritual.

*El ego espiritual es muy escurridizo; cuando las aspiraciones terrenales pierden relevancia surge la “codicia de lo supremo”; ahora la meta es llegar a lo más elevado, a Dios, a la Eternidad... El ego siempre te empuja para llegar a ser alguien “especial”, y ahora se ha proyectado a lo más alto, hacia la cumbre espiritual, sin embargo, despertar del ego precisamente es ser “normal”, natural.*

*Date cuenta: si eres “alguien”, ya estás limitado, si no eres nadie, eres infinito. Si comprendes y aceptas el hecho de que esencialmente no eres nadie, entonces el despertar tendrá una oportunidad, pero el esfuerzo mismo de querer ser alguien te enredará más y más, y la telaraña será cada vez menos visible a tus ojos.*

*No dejes que la iluminación se convierta en una meta, en algo que debas alcanzar. La iluminación no es un logro, si creas expectativas, si esperas un resultado a tu trabajo, crearás una tensión, y si hay tensión, no sucederá... Si tratas de forzarlo, fracasarás... Así que, deshazte de las expectativas, de las prisas, de la idea de alcanzar, camina paso a paso y el Misterio se revelará de manera natural.*

Cuando eres Aquí y Ahora significa que para ti **este momento es suficiente**, vives con gran sensibilidad la plenitud del momento presente. Desde la presencia pura que eres, observas serena y pacientemente, permites que el flujo de la naturaleza obre sus propias transformaciones.

Recuerda: lo más relevante de la vida sólo puede sucederte. No lo *desees*, porque un intenso deseo sólo crea un intenso ego. Si permaneces atento, despierto, relajado, si dejas fluir tu naturaleza y tu profunda sensibilidad, por sí mismo sucederá.

*Si tienes prisa, nunca llegarás. Cuanto más impaciente seas, más te alejarás. Cuanta más prisa tengas, más te retrasarás.*

*Si no tienes prisa ni expectativas, entonces puede suceder ahora mismo, de hecho, si no tienes ninguna prisa y ninguna expectativa, ya ha sucedido.*

Únicamente esta mirada lúcida y amorosa, esta ecuanimidad, puede llegar a revelarnos que en realidad no hay nada que “resolver”, nada que alcanzar, ni nada de lo que escapar... No es necesario salir del “laberinto del ego”, porque el laberinto realmente no existe, en cualquier caso, existe en la imaginación. Si buscas salir del laberinto, sigues creyendo en él, sigues identificado. Sólo si te das cuenta de que tú eres más allá del laberinto, dejas de buscar la salida, abandonas la obsesión por la perfección y la sublimación. Comprendes que la **salida es dentro, la salida es tu propio corazón.**

## EL FIN ES AHORA

Dicen los sabios que el fin de esta existencia es Ahora. La “meta es el camino” es otra manera de decirlo.

*El fin de esta existencia es cada paso que damos;  
La meta no está “allí” sino “aquí”.*

También se dice que el fin de la existencia es desplegar su potencial momento a momento, y el destino de la existencia humana es consumarlo.

Eckhart Tolle dice que el propósito primario de la vida es “**ser ahora**”, vivir plenamente cada instante, cada paso que damos, y que el propósito secundario es “**cumplir con tu propio destino**”, descubrir el propósito connatural a tu ser, y realizarlo. En realidad, lo uno conduce a lo otro, son propósitos complementarios. Ahora bien, lo que hay que comprender es que “tú” no tienes que cumplir con tu propio destino, sólo tienes que “permitirlo”, abrirte a ello y dejar que ocurra...

En el fondo, no hay mucho que puedas *hacer*, porque sólo existe el Ser. El budismo tiene una forma muy hermosa de expresarlo, dice que **todos estamos sobre la palma de la mano del Buda**. Lo que esto viene a decir es que puedes relajarte... No importa lo que creas sobre lo que deberías o no deberías hacer (o llegar a ser), tu destino individual se cumplirá igualmente. Solo existe el Ser y todo destino se mueve en él.

*Cada individuo ha llegado a la manifestación para un cierto propósito, y ese propósito se cumplirá tanto si piensa que es el actor como si no.*

[Ramana Maharsi]

No eres el actor, sino el testigo. Eso que llamas “yo” no eres “tú” realmente; como mucho puedes decir “yo soy”, no “yo soy esto”. El “yo soy” es la conciencia que eres y el “esto” es lo que puedes observar.

*El yo soy es como un “observatorio” de la realidad, un centro de observación único y singular.*

*Cada ser observa y experimenta el mundo desde su propia perspectiva y envuelto en su propia energía particular.*

*Los observatorios son infinitos pero el que observa es Uno.*

*Por eso, toda vida es Nuestra vida, toda experiencia Nos pertenece.*

*Este psicocuerpo que llamas “yo” es un soporte para la observación, como un faro; pero tú eres la luz, no el faro. Cuando te desidentificas del faro, entonces te conviertes en todo lo que alumbra... Eres el vuelo del pájaro, el silencio del bosque, la brisa matinal... Eres todo lo que observas, toda energía, toda experiencia... Eres todo lo que observas y eres Lo que observa en todo.*

*Todo lo que sucede en el Cosmos nos tiene a Nosotros como “centro experiencial”. Con lo cual, relájate, ya lo eres Todo... Cuando comprendes que ya eres Todo ¿qué más puedes desear?*

Este psicocuerpo (el soporte energético individual) es lo que solemos llamar “yo” (yo soy esto), pero esto solo es el faro, no la luz; la luz es la presencia, la mera conciencia (yo soy).

Otra imagen para considerar este psicocuerpo es como un instrumento musical; *la flauta no es la música, pero sin la flauta la música no puede revelarse. Hay infinitas flautas, que musitan infinitas melodías, pero el que sopla es el mismo Ser, y la Música es Una.*

Así que recuerda, sea cual sea la música que expresas, es única y perfecta, incomparable e insustituible dentro de la gran Melodía de la Vida. Por eso, puedes relajarte... Realmente da igual el lugar donde te encuentres, lo que tu vida represente... Si vives la vida de un monje, bien, si vives la vida de una madre de familia, bien también; puedes vivir una vida espiritual o una vida práctica, o un poco de ambas, pero ninguna vida es mejor o más acertada que otra... Se dice en el Gita:

*El hombre que realiza el trabajo que le es propio por su propia naturaleza, con cuidado, alcanza la perfección.*

*Todo hombre alcanza la perfección adorando, con el trabajo que le es propio, al Ser creador de todos los seres, que abarca todo el Universo.*



*Todo ser debe elegir su propia ley de actividad, aunque sea imperfecta, a la ley de otro ser, aunque sea superior. El que cumple la ley de su propia naturaleza no peca.*

Estos sutras fueron escritos hace muchos siglos, así que ve más allá del lenguaje y saborea su significado profundo... Lo que se está señalando es muy sencillo: *“sé tú mismo”, sigue tu propio camino, y realiza la acción sin encadenarte a ella. Sea lo que sea lo que te toque representar, actúa, pero abandona el interés por el fruto de las obras.* Este es uno de los focos principales del Gita. Es muy sutil, muy profundo... Te dice: *actúa, pero no te ligan a la acción, no creas que es algo que “tú” haces; la acción sucede por sí misma, tu única libertad es permitirlo.*

Puede que creas que emprender una vida espiritual te hará ser mejor persona, más sana, más libre, más auténtica, pero si crees que todo esto depende de ti, que es algo que tú haces, que es mérito tuyo... Ya comprendemos cómo se maneja en todo esto el ego espiritual. Está bien, no te molestes con el ego, con la mente, simplemente date cuenta de cómo se mueve...

*Este ego espiritual se revelará en tu narcisismo, en esta nueva imagen luminosa y elevada que tienes de ti mismo. El ego espiritual afirmará estar más cerca de la paz, de la verdad, de lo real... Pero esta afirmación, es otro espejismo... ¿Puede existir algo que sea más Verdad que alguna otra cosa? ¿Es más verdadero el camino espiritual que la existencia mineral? Esencialmente, ¿no forma parte todo esto del mismo y único Sueño? ¿El Sueño de la involución y la evolución, de la atadura y la liberación, del dormir y el despertar?*

Al ego hay que dejarle una cosa muy clara: que la Verdad no puede variar ni un ápice de su cualidad esencial; ninguna tendencia, ninguna densidad, ninguna oscuridad, es capaz de hacernos salir de “la palma de la mano del Buda”.

*La Verdad, siempre es la Verdad, sea como sea y adopte la apariencia que adopte. En la Verdad no hay medidas, ni más ni menos, ni más cerca ni más lejos ¿cómo podría ser de otro modo? Sólo hay Verdad, incausada e inmutable, y luego, un Mundo proyectado de cambio y variabilidad, un despliegue exquisito de la Flor Cósmica en el jardín de la Eternidad.*

*Todo es Verdad, incluso la mentira, porque la mentira no puede ser más que otro aspecto de la Verdad fundamental. Todo es mentira, incluso la verdad, porque la Verdad profunda se vela en el mismo momento de nombrarla.*



En esta existencia no hay nada *inferior o superior* a nada, no hay nada que pueda “compararse” a nada, sólo el ego es el que se compara. Toda existencia es igual de *válida*, esa es la verdad, toda existencia es *idéntica* en el sentido de que es proyectada desde la Única Realidad.

*Todo en la existencia es simplemente energía condensada que vibra en su propia frecuencia. Tú tienes tu propia frecuencia única, diferente de todas las demás. Es por estas frecuencias que percibes diferencias entre las cosas de tu mundo. En verdad, la energía es energía, y la energía proviene de la Fuente.*

*Cuando hablamos de seres de dimensiones elevadas estamos hablando de la velocidad de su frecuencia vibratoria, y no de que sean mejores o más importantes que la humanidad o cualquier otra cosa.*

*No hay ningún ser en ningún lugar que sea más importante que otro. Hay seres que son más conscientes de quienes son, y otros todavía están aprendiendo. No hay jerarquía en la Divinidad.*

*Cuando pones la etiqueta de “conciencia”, “subconsciente”, “inconsciente”, “supra conciencia”, “personalidad”, “cuerpo”, “espíritu”, “alma”, “Dios”, estás encasillando y separando todas las partes gloriosas de quien eres. Eso está bien, pero has de saber que eres un cuerpo homogéneo de energía maravillosa, de Divinidad, experimentando ser humano en este Ahora.*

*No hay nada que hacer, no hay nada que arreglar. Se trata simplemente de entusiasmarte por la idea de que existes en esta realidad, envuelto en los tiernos brazos del Ser Divino y Perfecto que Tú eres, que no es más que una extensión de la Fuente.*

[P'taah]

## RELÁJATE

*Tranquilo. No eres el que conduce el tren, tal solo eres el pasajero.*

[Tradición zen]

El Misterio lo abarca Todo, incluido cada átomo de nuestro cuerpo, cada onda de la mente y la energía de nuestro corazón. Lo que ahora representamos, y el lugar que ahora ocupamos, es único y excepcional, tan *valioso* como todo lo demás.

Relájate, lo que tenga que suceder, sucederá, lo que tengas que vivir, se desenvolverá igualmente... Así que suelta las riendas, confía...

Tienes dos opciones: puedes seguir creyendo que tienes el control sobre la vida, lo que te hará pelear y resistirte a lo que estimas inaceptable

de ella, o bien puedes confiar, entregarte y fluir en todo lo que la vida te presente, con humildad y ecuanimidad. **¿Sufres? Entonces te estás resistiendo. Estás durmiendo.** Esta es la señal. Simplemente date cuenta cuando sufres, y observa a lo que te estás resistiendo, en ese mismo instante, hay despertar.

*Un ser humano despierto se mantiene calmo y sereno ocurra lo que ocurra. Cuando nos agitamos, nos preocupamos, o nos quejamos lo único que estamos mostrando es nuestra falta de sabiduría.*

[Proverbio zen]

El sentido de la vida es vivirla, pero *vivirla totalmente*... No dejes que la mente te confunda y convierta este “relájate” en “resígnate”, o en “sé indulgente, abandónate”. “Relájate” no apela al desencanto, sino a todo lo contrario.

Relájate, fluye a favor de la corriente, y “*haz lo que no puedas dejar de hacer*”, **¡ocúpate** con toda tu energía cuando sea necesario! Pero no te **preocupes**, mantente sereno, confiado.

Si en algún momento te sientes solo, confundido, preocupado, recuerda, SOLO EXISTE EL SER. Puedes percibir su reflejo en tu núcleo más íntimo y silencioso, en la **pura conciencia de ser**... Esto no es nada filosófico ni abstracto, simplemente date cuenta de que “eres”, al margen de lo que suceda o aparezca, *siempre eres*... Date cuenta como el sentido de ser (*yo soy*), siempre está presente, más allá de la actividad en continuo cambio.

*¿Cuál es la medida de lo real? Lo único real es lo que existe por sí mismo, que se revela por sí mismo; que es eterno y sin cambios.*

[Ramana Maharsi]

Estés donde estés, sólo tienes que fluir con los cambios, abrirte amorosamente al Río de la Vida, y seguir lo que este Río promueve en tu corazón. Esto mismo revelará el Cauce quieto y eterno por el que discurre el Río, el mismo Cauce del Amor.

Recuerda, no te resistas, pero tampoco te esfuerces, simplemente fluye a favor de la corriente... Permite ser a la vida y entonces descubrirás que el “Reino de los Cielos” está en este mismo lugar, la Verdad ya está Presente.

*Cada uno vive lo que le toca vivir...*

*Nada falta, nada sobra...*

*Todo lo que aparece en el camino es necesario...*

*Para comprender, para recordar...*

*Para retornar dichosamente a nuestro verdadero Hogar...*

*Entonces, nos daremos cuenta que en verdad nunca hemos entrado ni salido, ni muerto ni nacido, que sólo hemos estado jugando, creando y recreando...*

*Siempre hemos sido Eso, siempre lo Somos... Así que, RELÁJATE...*

*Sólo nos queda gozar del espectáculo del mundo, y, también, de ese otro espectáculo que llamamos “nosotros mismos”.*

*Ahora podemos disfrutar de este poder de la Imaginación, de este viaje en el carrusel de los sueños, de este viaje para revelar el Corazón.*



## TERCERA PARTE

### El Cielo está en la Tierra

*El Gran Camino no es difícil  
Para aquellos que no tienen preferencias.  
Cuando ambos, amor y odio, están ausentes,  
Todo se vuelve claro y diáfano.  
Sin embargo, haz la más mínima distinción,  
Y el cielo y la tierra se distancian infinitamente.  
Si quieres ver la verdad,  
No mantengas ninguna opinión a favor o en contra.  
La lucha entre lo que a uno le gusta,  
Y lo que le disgusta,  
Es la enfermedad de la mente.  
Cuando no se entiende el significado profundo de las cosas,  
Se perturba en vano la paz esencial de la mente.  
El Camino es perfecto, como el espacio infinito,  
Donde nada falta y nada sobra.  
De hecho, es debido a nuestra elección de aceptar o rechazar,  
Que no vemos la verdadera naturaleza de las cosas.  
No vivas en los enredos de las cosas externas,  
Ni en los sentimientos internos de vacío.  
Mantente sereno, sin hacer esfuerzos,  
En la unidad de las cosas,  
Y tales conceptos desaparecerán por sí solos.*

[Hsin Hsin Ming]

## UN ENCUENTRO CON EL CORAZÓN

[La Pedriza, placa de musgogénesis. 20 de enero del 2011]

Desde la cumbre todo era claro y resplandeciente, una vez más, el silencio, la paz... El cuerpo, en éxtasis después de danzar sobre milímetros de granito, el corazón, embriagado, la mente, ausente ante la belleza y la inmensidad... Miro arriba, y el azul espléndido, algún buitre sigiloso surcando los pliegues del cielo... Abajo, el océano ambarino, los bloques caprichosos de la Pedriza, la tierra amada...

¿Por qué esta danza, por qué este riesgo vertical, esta vida al filo de la gravedad? ¿Por qué la búsqueda de ese momento suspendido de la eternidad? Toda una vida escalando, bailando piel a piel con las montañas... Ahora lo sé, se danza por el propio goce de danzar... Realmente, eso es lo esencial.

Y así es este juego, bailas, respiras, te embriagas, te recreas unos instantes en la cima, y vuelves a bajar... ¡Bájame! Le gritas al compañero, apostado como un pajarillo en un hueco de la pared... Y para abajo... Mientras bajas, todo se suelta, los músculos, la concentración extrema, las emociones intensas... Miras aquí o allá, como vacío, disuelto en la inmensidad... Siempre es así... Llegas al suelo, y vuelta a empezar... Pero, esta vez, la vida me quiso despertar... Esta vez, ese instante atónito, ese grito mudo, ese volar, eso que nunca imaginas que te podía pasar... La cuerda se suelta y me precipito... Comienza la gran aventura, la caída de una vida, la noche oscura que lleva al alma a despertar.

La caída... Ese momento imposible de compartir, de expresar, de articular... En un momento, todo se pierde... Pierdes ese hilo que te ata a la vida, todo apoyo, todo lo que te sujeta, toda estabilidad... La gravedad te traga y lo pierdes todo... Ese instante, declarado por un grito de terror... Mi compañero desgarró su garganta ¡noooo, nooooo! La mía es sorprendida y se traga el grito en las entrañas...

Esa imagen, mi compañero aterrado, y empiezo a caer velozmente... Trato de aferrarme, en un amago tan involuntario como desesperado, pero en dos segundos vuelo boca abajo y de repente ¡pumm!, golpeo con la cabeza en la roca... Un golpe tremendo que me desmembra y me hace caer como un muñeco inerte... Ahí, toda voluntad, todo querer, se desvanece... Pero queda la consciencia, la consciencia que te permite saber, saber profundamente que ya no hay nada por hacer, que "tu" ya no estás, y todo se suelta...

Sabes esto profundamente, y entonces, de forma espontánea, surge la entrega... Caes y observas los miembros destartados, golpazo aquí

y ahora allá, sientes crujir los huesos, pero no padeces, la mente ya no está... Y, aun así, está ese sentimiento, como una tristeza esencial... Es un momento inexpresable, lo vives, pero no lo puedes explicar...

De repente, otro golpe seco, todo se ralentiza, y, de alguna manera, el cuerpo despierta y trata de aferrarse a la última oportunidad... Al recordar, me asombra la profunda inteligencia del cuerpo que, al margen de mi voluntad, saca toda su reserva de energía y fuerza para detenerse un instante antes del final...

Golpeo fuertemente contra una pequeña repisa, me volteo, y quedo de espaldas a la pared... Aprovechando esta pausa en mitad de la caída vertiginosa el cuerpo introduce una pierna en una fisura y se detiene, o casi... La otra le apoya para detener la inercia que todavía me arrastra... Y lo consigue, el cuerpo lo consigue... Doce metros por debajo de mí descansan enormes bloques de granito sobre una ladera abrupta y escarpada... En ese mismo instante sabes que se te ha concedido otra oportunidad...

Ese instante... Veinticinco metros separan el “esplendor” de la “quiebra profunda”; todo en un instante... En veinticinco metros tu vida nunca volverá a ser la misma... Cinco segundos son el trance...

Ese instante... Me chequeo fugazmente, veo los brazos deformados, la sangre... Estoy aturdido, pero muy lúcido... Comienzo a percibir la inmovilidad de las piernas, la sangre manando de la cabeza, pero sé... “Hágase tu Voluntad, hágase tu Voluntad...” Flota espontáneamente un mantra en la mente... Hay lucidez, y hay entrega... No solo el cuerpo se rompe, la cáscara del corazón también se quiebra...

Al momento, oigo la voz de mi compañero y yo le grito con voz entrecortada “baja a pillarme, por favor, baja a pillarme...” Él desciende desde la segunda “reunión” (lugar donde los escaladores descansan en mitad de la pared) donde me vio pasar volando a dos metros de él... Está “shockeado”, el corazón se le sale del pecho, los ojos desorbitados... Sólo está su cuerpo y el susto por todo él... Le pido que me amarre a las argollas de la primera reunión que, “curiosamente”, está a pocos metros de donde me he detenido... Y entonces, libero la tensión que me aferra a la pared, quedando colgado como un harapo rendido.

La cabeza sangra, y mis manos rotas no me permiten presionarme, pero mi compañero tiene que bajar al suelo a llamar al grupo de rescate; tiene que bajar y yo confiar en que la hemorragia se pare... Y, “curiosamente”, se para.

Le indico a mi compañero que tiene que bajar a llamar, pero esta tan “desconcertado” que, estando en mitad de la pared, se da la vuelta como para salir corriendo, sin darse cuenta que está a doce metros del suelo: “¡átate y rapela!”. Al fin logra bajar, y desde el nicho en el que permanezco colgado me dispongo para la “tremenda espera”.

El teléfono no tiene apenas cobertura, y, cuando al fin mi compañero conecta con emergencias, la llamada se corta sin ser confirmada... Son momentos intensos, mi compañero esta híper-estresado, yo permanezco colgado, como en un trance... El dolor brota y la incertidumbre aparece como un fantasma en la mente... Sí, hay lucidez, hay entrega, pero en la espera la mente despierta y se desespera... En algún momento le instigo a mi compañero angustiado: “llama a quien sea, por favor, llama a quien sea...” Cierro los ojos y me retuerzo de dolor, pero por debajo de todo eso hay una profunda y misteriosa entrega...

De pronto, al fin lo escucho... Afino el oído y escucho el rotor de un helicóptero en la lejanía... Es el sonido de la vida... El sonido del mismo Dios como respuesta a esta dolorosa letanía.

De modo que ¡Tocaba vivir! Estaba rendido, pero, lo reconozco, escuchar el “susurro de la vida” colmó mi corazón de una profunda y secreta alegría.

## II

Después, el rescate, laborioso y delicado, muy delicado... Hasta que, al fin, me vi volando... Un cable delgado amarrado a la camilla -donde este cuerpo yacía- me alzaba hacia el helicóptero, que me esperaba suspendido como un monstruo amable rugiendo en el aire. De alguna manera metafórica era como haber muerto y estar “subiendo al cielo”, y sentía tanta gratitud mientras ascendía... Gratitud hacia los rescatadores, y hacia la misma vida... Gratitud que se derramaba en mi corazón como una purísima y prístina energía.

Las primeras horas en el hospital fueron momentos donde se confundían indistintamente el dolor y la deconstrucción con una expansión inaudita... El dolor más grotesco, y el amor... Fueron momentos tan intensos, tan significativos, tan reales... El desmembramiento total y la aceptación, el dolor y la entrega, la ruptura y una sensibilidad extrema... Sí, sentía que se me había “partido el corazón”, revelando una espaciosa apertura y una vulnerabilidad sin filtros ni barreras...

Esas primeras horas, esos primeros días, movieron y esparcieron el amor de una manera tan significativa y tan auténtica... Recuerdo el

acompañamiento de mis seres queridos, el encuentro profundo con papá, con mamá y con mi dulce hermana Mónica... Con tantos amigos y seres queridos que me cuidaban y me acompañaban... Recuerdo esas lágrimas que manaban de un corazón tan sensible abierto al amor de todos... Una sublime onda de amor, de alquimia en el alma, de transformación... Sí, esta experiencia fue tremendamente significativa para mi corazón... Todo, desde un principio, estuvo movido por esta energía de transformación, me di cuenta que estaba viviendo un auténtico proceso de muerte y resurrección.

Una de las revelaciones más sorprendente fue el darme cuenta de que yo “ya sabía” que todo esto sucedería, de alguna manera, sentía como en lo profundo del inconsciente el arquetipo del “ave fénix” se removía... Los meses previos había recibido todo tipo de señales, intuiciones y sincronías; iba a morir y a renacer, el “rito de paso” se anunciaba, lo presentía.

### III

Y al fin, surgió la pregunta: ¿Qué sentido tenía esta caída? ¿Cuál era el mensaje que quiso entregarme la vida?

En realidad, desde un principio este sentido se traslució con claridad: tanto literal como metafóricamente todo esto me hablaba de “**la bajada a la tierra**”.

Ese era el mensaje, muy preciso, muy claro en mi cuerpo, en mi mente y mi corazón, una oportunidad para el Abrazo entre el Cielo y la Tierra, una oportunidad para la Integración.

Esta “bajada a tierra” era una llamada primordial hacia el corazón, y hacia la no-dualidad... Y esto pasaba indefectiblemente por el reconocimiento pleno de mi vulnerabilidad.

En lo profundo, sabía que este colapso era fruto de la misericordia de la vida, que “eso” que me hizo caer fue “lo” mismo que me recogió, que “eso” mismo había estado trabajando para esta caída, que no era otra cosa que mi profundo proceso de sanación.

Esencialmente, esta caída me hablaba de abrir el corazón, y del servicio a la vida, de devolver tanto amor a la vida como ella me prodigaba y me ofrecía... El amor, el cuidado recibido, la amabilidad y la generosidad de la existencia para conmigo... Sí, de alguna manera yo sentía que “tenía que devolver” todo esto a la vida.

No era la primera vez que recibía este mensaje... Desde la primera sacudida en India tres años atrás, pasando por las revelaciones holotrópicas

y los rituales sagrados con San Pedro y Ayahuasca, todo me hablaba de lo mismo... La vida me llamaba hacia el servicio, hacia el espíritu en relación... Era una llamada pronunciada por los Labios del Amor.

Este fue sin duda alguna el sabor profundo de la caída, la revelación; el Cielo está en la Tierra, y el camino está en el Corazón.

De alguna manera “vi” que el Reino de los Cielos está en cada grano de arena, en cada átomo, en cada momento del tiempo y lugar del espacio... Vi que el Cielo y la Tierra eran Uno, que no había separación... Que toda división era irreal, y que, por lo tanto, no había nada que unificar... Sólo había que darse cuenta, únicamente había que recordar... Comprendí que mi dharma consistía en revelar esta Verdad, y también, en aprender a compartirlo con abundante generosidad.

“Curiosamente”, esta revelación también quedó marcada en el cuerpo, la fisura en el cóccix y la brecha de la coronilla, tenían pleno sentido, reflejaban al primer y al séptimo chakra agrietados y estremecidos...

Sí, podía sentir al mismo tiempo la “contundencia” de la tierra y la “dulzura” celestial, la densidad y el trauma junto a la apertura espiritual... “Los electrones están vacíos, pero no veas lo duros que están”. Recuerdo como flotaba en estos ensueños las primeras horas en el hospital, y como esto movía las sonrisas de los demás... Es cierto, era un ensueño, pero detrás de todo eso yo sentía que me había topado con el Gran Misterio...

Sí, sentía la presencia de ese punto misterioso, de ese horizonte invisible donde el vacío se hace forma y la forma se disuelve en vacuidad... “El mundo es un espejismo, sin embargo, parece tan real”.

Así que se trataba nuevamente de esto, de recordar de una manera tan vívida y crucial que Cielo y Tierra son dos aspectos de una misma Realidad... Y también, que el ser humano es como un “puente”, que su propio corazón era la puerta para revelar esta Verdad Fundamental.

#### IV

La vida le toca a cada uno la “tecla” precisa que necesita para crecer y despertar; a mí, me tocó el miedo al dolor y la limitación, el no poder “servirme” de mí mismo, la interdependencia con el cuidado y el amor de los demás... Me tocó **reconocer y vivir plenamente mi vulnerabilidad**. Este fue mi “infierno”, mi particular “vía crucis”, mi escuela vital y espiritual.

A partir de esta caída se inició la “*lenta vuelta hacia la vida*”. Recuerdo la energía vital fugándose por fisuras inmensas, tanto que el cuerpo apenas podía contenerla, sintiéndome casi como si habitara un cadáver... Y recuerdo el sutil proceso de regeneración, los mimos y cuidados de amigos y familia, las “parrillas” de Reiki, el continuo acompañamiento de Lucía...

Sí, esta caída desencadenó un proceso que transformó mi cuerpo y mis más sólidos hábitos de vida, transformó mi mente en un gran “no sé”, y abrió mi corazón de forma definitiva... De una manera profundamente intuitiva sabía que de aquí en adelante ya nunca podría establecerme en una forma fija de personalidad y de vida.

Recuerdo como esta *incertidumbre* ante la vida que se abría, más que inquietarme, me conectó con una profunda serenidad y una paz desconocida... De alguna manera, sabía que era momento de entregarse y soltarlo todo, de confiar y permitir abiertamente este proceso de vida... En verdad ¿qué otra posibilidad tenía? ¿Qué otra posibilidad tenemos en cada encrucijada de la vida?

De una manera esencial, muy sencilla, descubrí lo que significa dejar de resistirse y entregarse apaciblemente a los brazos amorosos de la vida.

Se trataba de morir, y aprender a morir... Para nacer a la Vida...

Recuerdo la vida contemplativa... El gran “no hacer”, el profundo descanso que el mero hecho de “ser” me fue revelando... Recuerdo pasar las horas en silencio e inmóvil, sentado en el patio de casa viendo la nieve caída derretirse bajo los pálidos rayos, o bien contemplando los puntitos brillantes de la tela india colgada en mi habitación... Y recuerdo la paz, la ausencia de deseo y voluntad... No había nada que hacer, pero ni lo añoraba ni me aburría... Creo que entonces comprendí la paz, la libertad y el profundo descanso de la existencia contemplativa.

Sí, sumido en la limitación extrema, redescubrí esta libertad, ¡que sabias paradojas nos presenta el camino del despertar! Y, en esta libertad, precisamente, se traslució esta llamada hacia la humildad y el reconocimiento pleno de mi vulnerabilidad.

*El velo se disolvió, y la vida me mostró sus secretos a corazón abierto... La Gran Ave regresó, y alimentó con ternura y hondo amor a su polluelo hambriento.*

## V

Uno de los chispazos más deslumbrantes durante esos primeros días de “trance”, surgió a raíz de que un amigo (mi compañero de “accidente”, que algunas noches velaba conmigo en el hospital) me leyera el asombroso relato del “abrazo” de Buda a Mara. En él se enseñaba la manera en la que Buda aprendió a relacionarse con Mara, el dios del engaño. Mara representaba las tentaciones de la codicia y los deseos sensuales, el odio y la agresividad, el miedo y la duda... Se dice que Buda en la noche de su iluminación permaneció en meditación silente e inmóvil ante las huestes y las tentaciones de Mara, y así es como fue derrotado. Sin embargo, esta no fue la aniquilación definitiva de Mara; en muchas ocasiones éste regresó para tentar a Buda, pero Buda le reconocía en cada ocasión, de modo que no cayó en la tentación, el miedo o la duda. Le solía decir: ¿de nuevo tú, Mara? Y, al ser reconocido, este huía y desaparecía. Otros textos relatan que en realidad Buda y Mara se hicieron amigos: “*oh, mi viejo amigo ha venido*” le decía Buda mientras le acogía y le invitaba a tomar el té.

Buda y Mara se hacían amigos... Esto era tan revelador... Para mí, Mara representaba todo aquello que podríamos denominar el “lado oscuro”, el “mal”, las fuerzas regresivas de la naturaleza reflejadas en nuestra psique individual. Estas energías aparecían como nuestros demonios; el demonio del odio, la ira, la inseguridad, la envidia, la culpa, la vergüenza, los celos... Mara, genérica y simbólicamente era el rey de los demonios; Mara es el Miedo, Buda es el Amor. El Amor abraza todo, incluso al Miedo.

Mara es el Olvido y Buda el Recuerdo...

Todo esto eran tan profundo y tan bello...

Y sí, esta caída sacó de su caverna a todos mis demonios, todas mis pulsiones y energías sumergidas, lo más recóndito de mi memoria física, emocional y cognitiva... “Todo afloró”, ansiedad, dolor extremo, irritación... Inseguridad, tristeza, hondos sentimientos de pérdida... En el mismo acompañamiento de Lucia afloraron los demonios del miedo y del rechazo, del orgullo y la culpa, incluso del asco... Sí, la aparición del “niño interior” no solo se manifestaba en un “inocencia luminosa”, también lo hacía en los sentimientos de abandono, desamparo y egoísmo básico.

Estos demonios salían de una larga hibernación en sus guaridas, y cuando afirmo que la Gracia me fue concedida es porque desde un

principio se me permitió verlos, y acogerlos, de una manera tan simple y significativa... Sí, los demonios salían del inframundo y ahora podía *darles espacio*... Y por eso siento que al caer se abrió el corazón espacioso, y por eso afirmo que la Gracia me encontró en esta vida.

Así que esta era la clave: PERMITIR TODA MANIFESTACIÓN DE VIDA. Permitir y acoger el flujo del dolor, del miedo, de cualquier demonio interior... Abrir espacio, permitir cualquier manifestación sin apego y sin rechazo... Sí, al fin lo *descubría*... Esto era lo que significaba ofrecer el corazón al misterio de la vida.

*Cuando abres espacio la energía fluye y las cosas simplemente “son”; no te resistes, no te identificas... Observas, sientes, permites que las cosas fluyan, y lo acoges en tu corazón. Te has dado cuenta de que en tu corazón espacioso cabe todo, y también, de que en este espacio todo se transforma, porque este espacio esencialmente es un destello del Amor.*

Discernir esto, aceptarlo, fue lo que me permitió **atravesar el infierno con una sonrisa en el corazón**.

Sí, de algún modo comencé a darme cuenta de que podía acogerlo y aceptarlo todo... O casi...

El dolor, a veces el dolor era tan extremo, la ansiedad tan insoportable... A veces, cuando me abría, me sentía tan cerca del delirio y del desmayo, ¡tan tremendo era transitar ese calvario! En esos momentos el corazón se retorció y el testigo se esfumaba, y solo quedaban “aullidos desesperados” en lo profundo del alma... Honestamente, pude comprender como ese dolor tan intenso y prolongado podía llevar a una persona a “tirarse por la ventana”.

Uno de los aspectos más significativos de todo este proceso de “iniciación” fue sin duda esta experiencia de dolor, tan extremo, tan devastador... De alguna manera sentía como que me había llegado el momento vital para “drenar y purgar” todo el dolor atrapado en este psicocuerpo (¡y de todos sus ancestros!). Este dolor, era el dolor de un parto, el dolor de la muerte y el renacimiento.

Pero no solo era mi dolor, también era el comprender y compartir ese dolor humano, tan rotundo y tan devastador... De alguna manera, pude empatizar profundamente con ese dolor humano, y esto mismo me despertó a la humildad y la compasión. Sin duda alguna, esta relación con el dolor fue tremendamente significativa durante toda esta iniciación.

Estuvo el dolor, y también estuvo la tristeza, una tristeza honda que emergía al percibir el cuerpo roto, al evocar la caída... “*Lo siento, lo*

*siento*”, le decía al cuerpo... Las lágrimas brotaban y también la gratitud y la ternura... Sí, el sentimiento que predominaba al evocar la caída era esta tristeza, y había en ello *cierta belleza, cierta poesía, cierta dulzura*...

Otro de los aspectos más notorios y sorprendentes que afloró durante este proceso fue la apertura de la percepción, la “captación de lo sutil” y el despertar intuitivo. Sea como fuere, comencé a darme cuenta de que mi percepción del mundo se estaba transformando, de que mi sensibilidad psíquica e intuitiva se había despertado de una manera crucial, dándome un sabor y una certeza de esa “otra” existencia más profunda y *más sutil*, más inmediata y más directa, a la que ninguna idea o filosofía se podía comparar.

Me di cuenta de esta certeza intuitiva, me di cuenta de lo que emergía, y me di cuenta de que podía abrazarlo. Esta fue la gran lección de vida, y este fue el mantra que invocaba, y que me abría:

**Acojo esta expresión de la Verdad en el corazón. Me abro a esta Vida.**

## VI

Esta caída me hizo tomar conciencia de nuestra “doble” naturaleza. Por así decir, es como si *“estuviésemos en dos sitios al mismo tiempo”*. Como seres individuales estamos en la limitación, en la vulnerabilidad y la interdependencia; como el Ser, somos el Océano ilimitado, la Vacuidad Resplandeciente de la Pura Conciencia. Es cierto, en esencia somos el Ser ilimitado, pero también es cierto que estamos proyectados en este “arcoíris” humano, en esta experiencia de vulnerabilidad e intercambio.

La prueba inequívoca que todos podemos tener respecto a esta doble naturaleza es que podemos *“vivir los cambios desde lo que no cambia”*, observar el movimiento desde la quietud, experimentar la dualidad desde la no-dualidad. Y esto no es una contradicción, ni representa ningún problema, simplemente es una paradoja existencial.

En realidad, esta doble naturaleza, lo condicionado y lo esencial, lo personal y lo transpersonal, son dos aspectos de una misma Realidad que los integra ambos y Es más allá.

Así que para “integrarnos” debemos **reconocer tanto nuestra “Divinidad” como nuestra “Vulnerabilidad”**, asumir lo que somos en esencia como lo que representamos en esta individualidad.

*Sin Divinidad no hay Luz y sin Vulnerabilidad no hay Amor; cualquier separación siempre nos ocultará la Verdad del Corazón.*

## VII

Meses después de estas revelaciones, decidido a ponerme al día con mi trabajo formativo como terapeuta transpersonal, me “topé” con esto mismo, precisamente... Encontrarme con los textos pendientes y ver que, de una u otra manera, se referían al proceso que había vivido, y que vivía...

*A medida que “despertamos”, comenzamos a darnos cuenta de cómo nuestra personalidad está realmente compuesta de una gran variedad de personajes, máscaras o subpersonalidades. [...] En realidad, no somos una persona, sino muchas...*

Y bien, ¿qué subyace en los cimientos de cada subpersonalidad? Lo que subyace es nuestra **vulnerabilidad**.

*Nacemos a este mundo como bebés totalmente indefensos y, si queremos sobrevivir, lo haremos entre otras cosas, desarrollando una serie de subpersonalidades que nos darán la sensación de proteger nuestra vulnerabilidad básica.*

[Hal y Sidra Stone]

Estas subpersonalidades suelen definirse como los “yoes primarios” y los “yoes rechazados”.

Los **yoes primarios** son la base de nuestra “personalidad”, nuestra manera conocida de “ser” y “estar”. Su función es la de cuidar de nuestra sensibilidad y vulnerabilidad, protegernos del dolor y daño. Lo yoes primarios velan por nuestra necesidad primaria de obtener amor y reconocimiento, ayudándonos a seguir adelante en la vida. Nuestro grupo de yoes primarios está condicionado por nuestro entorno genético, familiar, social y cultural.

Si los yoes primarios son los que nos procuran amor y reconocimiento, los **yoes rechazados** son las partes de nuestra naturaleza y nuestra personalidad que interpretamos como una amenaza para satisfacer esta necesidad. A estos yoes rechazados los encontramos “proyectados” tanto en las personas que criticamos como en las que admiramos. Por lo tanto, una vez que comprendemos qué es exactamente lo que criticamos o admiramos de ellas, habremos descubierto nuestros propios yoes rechazados. Por eso se dice que el “otro” es un “maestro”, es el que nos ayuda a “desenmascarnos”.

*Paradójicamente lo que repudiamos es justo lo que la vida nos trae de algún modo... [...] Estas situaciones crean grandes tensiones en nosotros hasta que somos capaces de dar un paso atrás y ver que lo que odiamos y juzgamos, es de hecho un reflejo proyectado de nuestro propio sistema de personalidades repudiadas.*

*Cuanta más resistencia se plantee a un cierto tipo de energía, ésta luchará más activamente por ser reconocida y tenderá a hacerse más presente en nuestra vida.*

En términos sistémicos, también podemos considerar a este conjunto de subpersonalidades como un sistema o una “**familia interior**”. Según la terapia sistémica, dentro de cada sistema familiar hay unos “ordenes” y unos “caminos del buen amor”, y, esto mismo, es lo que requiere nuestra familia interior.

Cada miembro del sistema (cada subpersonalidad) piensa, siente, habla y actúa de una manera específica y concreta, como una “persona singular”. La base de este equilibrio sistémico, reside en comprender que cada subpersonalidad ocupa el lugar que le corresponde, y que todas tienen que ser **reconocidas y respetadas** en ese lugar. Todas tienen su razón de ser, y su necesidad de expresar su propia existencia. Los problemas surgen cuando algunos miembros excluyen a otros, es decir, cuando nos identificamos con algunas subpersonalidades y rechazamos (reprimimos) a las demás. Esta división es la raíz del conflicto que vivimos en nuestro interior.

En esencia, no existe ninguna subpersonalidad que sea implícitamente buena o mala. Cada una tiene algo que aportar al sistema y cada una tiene algo que enseñarle a las demás. En realidad, son solo facetas de una misma familia donde, lo “bueno” y lo “malo”, siempre se relaciona e interactúa con naturalidad.

*Toda subpersonalidad es reconocida como parte de una gran familia, donde cada una tiene su propia voz, su propia canción que cantar, su propia contribución que añadir a la plenitud de nuestra existencia en su totalidad.*

## VIII

De entre todas las subpersonalidades que se removieron durante este proceso la que más irrumpió, sin duda alguna, fue la de el niño interior, en concreto el niño vulnerable.

*El niño vulnerable, es la subpersonalidad más próximo al corazón, a nuestro ser profundo; es el núcleo más íntimo y sensible que hay en nosotros, el que nos capacita a sentir, a ser conmovidos en nuestro contacto con la vida.*

El niño vulnerable es, por tanto, quien recibe “la herida de la vida”. El niño vulnerable siente profundamente la indiferencia, la desatención, el desamparo, el abuso, el desamor... Y, como señala Jeremiah Abrams: “*para la frágil identidad infantil en proceso de formación, identificarse con la propia vulnerabilidad supone un dolor tan espantoso que parece amenazar a la existencia misma*”. De ese modo, la psique elabora un formidable sistema de defensa para “cubrir” esa vulnerabilidad (esto es, el desarrollo de las subpersonalidades aunadas en la “personalidad”).

Así es como el niño vulnerable termina confinado en nuestro interior. Nos cerramos a la herida (a ser heridos), y en ese proceso también nos cerramos a la vida, a la realidad del amor... Y el niño vulnerable no puede sobrevivir mucho tiempo sin amor.

*Paradójicamente, las mismas defensas que nos ayudaron a sobrevivir a los traumas infantiles se convierten luego en obstáculos a nuestro crecimiento.*

[Jeremiah Abrams]

En última instancia, cada uno de nosotros es responsable de recuperar a su niño vulnerable. Cuidar y respetar nuestra vulnerabilidad resulta imperativo para disfrutar del misterio de la vida, y de la profunda intimidad; el mismo proceso de amor creativo en el que se despliega nuestra humanidad.

*Sólo podemos amar de verdad si estamos dispuestos a ser heridos. En este sentido, vulnerabilidad significa “ser capaz de conectar” con nosotros mismos, con los demás, y con la vida en su totalidad.*

*Solemos confundir la vulnerabilidad con la fragilidad o la debilidad, cuando en realidad esta vulnerabilidad es lo que nos conecta con la vida, lo que es la base de la verdadera fortaleza. La fuerza viene del contacto con la vida.*

El gran descubrimiento fue darme cuenta que esta vulnerabilidad tiene que ver con la apertura del corazón, y que esta apertura no es, digamos, “romántica”, “sentimental”, sino que nos habla fundamentalmente de ofrecer a la vida nuestra “espaciosidad”.

**Abrir el corazón significa dar espacio a la vida dentro de nosotros**, dar cabida a todas las cosas, más allá de lo que nos gusta o desagrada, abrimos a la vida en su totalidad. *Abrirse, exponerse, desnudarse, soltar defensas y corazas, permitir nuestra vulnerabilidad...* En definitiva, abrirse es confiar en la vida, permanecer relajados en una actitud de sincera acogida.

## IX

De modo que en esto consiste el juego: en construir ciertas imágenes psicológicas o subpersonalidades para protegernos, para “cubrir” nuestro centro vulnerable. Este juego es natural, y todo movimiento en él es tan preciso como necesario. Dice el aforismo: **para poder trascender el ego, primero tenemos que desarrollarlo y experimentarlo.**

La naturaleza promueve espontáneamente este proceso en el que nos apegamos a las facetas de nosotros mismos que serán *amados y aceptadas*, y rechazamos y ocultamos las que nos alejarán del amor de los demás. De manera natural nos resistimos al desamparo y la soledad, *a revivir los ecos de nuestro desgarro original* (el ingreso en la separatividad). A este respecto cada uno tiene su propia historia, su propio proceso vital y existencial, pero en todos subyace el mismo movimiento, la misma necesidad.

*Cada subpersonalidad es elaborada teniendo en cuenta una necesidad, y todas las necesidades están dirigidas hacia la búsqueda de seguridad, afecto y reconocimiento. Al final, todo pende de la necesidad básica: encontrar el Amor y la Felicidad.*

Cada subpersonalidad ha sido necesaria. “*Todo fue como fue porque el universo es como es*”. Tenemos que comprender que, fuesen cuales fuesen nuestras circunstancias, siempre hicimos las cosas como mejor supimos o pudimos, y que una inteligencia secreta movía y mueve siempre los hilos.

Lo importante es recordar -siempre- nuestra naturaleza paradójica: *para trascender el ego primero tenemos que desarrollarlo*; de igual manera, para trascender la división y el dualismo primero tenemos vivirlo en toda su amplitud y diversidad. Esta escisión dualista en nuestro interior es la que nos ha hecho conocer el conflicto y el sufrimiento, individual y colectivo, y eso ha sido parte del camino.

“*Vivimos lo que tenemos que vivir*”, y ahora todo esto reclama nuestro amor y nuestro reconocimiento, esa es la clave para despertar al corazón, para poder seguir creciendo.

En este desarrollo, también llega el momento de discernir y comprender lo que realmente “ahora” es necesario, y lo que ya no lo es. Cuando uno redescubre su ser verdadero, muchos personajes y estrategias defensivas dejan de ser necesarios, sin embargo, espontáneamente surge el impulso de reconocerlos y honrarlos. Se reconoce y se agradece a esta construcción psicológica por lo que es, por lo que ha hecho por nosotros, por los inmensos servicios prestados... Y en ese momento, por cierto, es cuando podemos abrirnos a lo que antaño fue repudiado... Es el momento de la gran reconciliación, del gran abrazo.

Este es el **espíritu de reconciliación** que nos libera de la fragmentación, de la conciencia dividida. Cuando este espíritu aparece, todo lo que tenemos que hacer es abrir los ojos y el corazón a la plenitud de la vida.

*Todo está en su lugar, todo tiene su propio propósito, su propia razón de ser, incluida esta división interna y este conflicto que nos hace padecer. Ahora bien, llega el momento de la “reconciliación”, y esta llegada es como un soplo de bienaventuranza a nuestra vida. Esta reconciliación es posible cuando comprendemos que al elegir entre lo “bueno” y lo “malo” nos dividimos, y al dividirnos, sufrimos... Comprendemos que no se trata de ser “perfectos”, sino de ser “totales”.*

*La reconciliación sólo es posible cuando reconocemos y nos abrimos a todo lo que es, a todo lo que somos... La aceptación consciente es la clave.*

## X

“Curiosamente”, los textos pendientes inspirados en la Psicología del Despertar de John Wellwood hablaban de esta vulnerabilidad, y también del “colapso del mundo” como experiencia clave para ponernos cara a cara con esta realidad. Era esto, exactamente, lo que me había tocado transitar...

*Atravesar alguna experiencia fuerte que nos conmueva hasta las mismas raíces; momentos de colapso del mundo en los que parece desvanecerse el suelo que nos sostiene, constituyen una experiencia fundamental.*

*El colapso del mundo y la emergencia de nuestra vulnerabilidad básica es la puerta de acceso a las cualidades más profundas de nuestra naturaleza.*

*La vulnerabilidad que puede permitirnos volver a establecer el contacto con nuestro corazón y cambiar el modo en que nos relacionamos con los problemas que se nos presentan.*

Sí, esta caída fue mi “colapso del mundo”, la experiencia fundamental que la vida me regaló, para sanar... Sí, necesitaba esta caída, esta *bajada a tierra*... Necesitaba abrir mi corazón y asumir mi vulnerabilidad. Necesitaba abrirme, y entregarme a “eso”, allí donde me tuviera que llevar.

*Cuando se desvanecen los puntales que sustentaban nuestra identidad, se pone de manifiesto nuestra vulnerabilidad esencial.*

*La meditación nos enseña a permanecer abiertos y a ser amables para permitir el colapso de nuestro mundo y descubrir que no solo no acaba con nosotros, sino que nos hace más fuertes.*

*Podemos descubrir que uno se puede permitir ese colapso... El objetivo global del trabajo interior es precisamente el de permitir que nuestro mundo se colapse, permanecer ahí y descubrir que ocurre...*

[John Wellwood]

*Ahora, el limbo... Ahora, la tristeza, el sentimiento profundo de ir perdiendo las viejas referencias... Se han caído muchas cosas, todo un modelo de existencia... Día tras día, la tristeza, esta hermosa tristeza... Siento el duelo, floto en esta especie de tierra de nadie contemplando el desmoronamiento de lo viejo y la apertura hacia eso nuevo que no termina de tener forma... Estoy tranquilo, nunca estuve tan sereno al devenir de las cosas... “Desapego es soltar lo viejo sin que lo nuevo haya llegado aún”, dice Nisargadatta... Esta es la situación, y la profunda enseñanza.*

*Es arduo, dejas atrás lo que hasta ahora parecía inamovible, sueltas tu pasado, todo lo que te definía, todo lo que creías saber sobre ti mismo y sobre la vida... Es arduo, pero, si confías, la recompensa es encontrarte con lo que realmente eres... Eso es lo que sucede cuando te abres al misterio de la vida.*

[Diario de una transformación]

## XI

Durante este proceso de apertura te das cuenta de que, la vida, asume muchas formas de energía y niveles de manifestación; si estás despierto lo permites y si te duermes de alguna manera te resistes y lo obstruyes. Hemos hablado del dolor físico, hemos hablado de las subpersonalidades, y por supuesto queda la energía emocional, sin duda otra gran “señal del despertar”.

Tarde o temprano, llega el momento de “hacernos amigos de la emoción”, de volvernos amables para con esta energía de vida. De nuevo

volvemos a la aceptación, y de nuevo se trata de estar muy atentos para no entrar en oposición; tenemos tan arraigados estos mecanismos de resistencia, tan asumidos los procesos de represión y evitación, que todo esto nos pasa inadvertido, aunque podamos sentirlo y verificarlo en nuestra salud como organismos vivos.

*La salud de los organismos vivos depende del libre flujo de la energía cuya interrupción señala el inicio de la enfermedad.*

*El cultivo de la conciencia despierta es tan importante porque lo primero que precisamos para acoger lo que sucede es darnos cuenta de ello. Como proclama la Psicología del Despertar: “La sanación sucede cuando aprendemos a estar presentes donde antes estábamos ausentes.”*

En realidad, nos resistimos a las emociones creyendo que así las controlamos, cuando lo que sucede es exactamente lo contrario. Cuando nos resistimos la energía queda estancada y su presión aumenta, y es esta presión interna, precisamente, la que sigilosamente nos maneja; toda nuestra vida está teñida por esta presión y todos nuestros movimientos lo reflejan, desde nuestras reacciones y manipulaciones más sutiles, hasta nuestras exageraciones y desbordamientos emocionales.

Sin embargo, si no oponemos resistencia, una emoción sana puede fluir en nuestro interior sin manejarnos ni desbordarnos. La emoción más poderosa puede pasar por nosotros sin encontrar obstáculos, simplemente aparece, se expresa, y se libera... Redescubrir esta “*espaciosidad interna*” nos abre a una dimensión de vida donde la energía ya no nos usa ni nos gobierna.

A mí me gusta la imagen del río como metáfora de una “corriente de energía” que murmura en la existencia. *Cuando estamos presentes y espaciosos, y la corriente llega, la permitimos entrar, fluir, dejar su mensaje, y después partir... Esta corriente ha atravesado nuestro ser limpiamente... Sin embargo, nuestra actitud suele ser la de tratar de evitar la corriente; si la sentimos desagradable, tratamos de que no entre, nos esforzamos de manera inaudita para frenar su paso, levantamos diques, ponemos barreras y hasta tratamos de retenerla con nuestras propias manos, pero todo esto es vano... La corriente ya está dentro, ya ha entrado... Ponemos el dique, pero rápidamente la presión crece, el dique se agrieta, y un día revienta, liberando la corriente retenida y arrollando todo a su paso.*

Hemos crecido con la creencia y el hábito inconsciente de que sentir directamente nuestras emociones amenazaba nuestra existencia. Ahora, sabemos que podemos confiar, es momento de crecer, de transformar.

De nuevo, volvemos a ese espacio inmensurable donde toda energía tiene permiso para ser, para dejar su mensaje y fluir con naturalidad. Comprendemos que toda emoción es legítima, la respetamos verdaderamente sin juzgarla como buena o mala... Se nos ha revelado el gran secreto, y ahora, todo tiene sentido; ahora la energía fluye libremente tras ser acogida en un corazón compasivo.

*Cuando vemos las emociones tenemos una conciencia global de que tienen su propio espacio, su propio desarrollo y las aceptamos, sin cuestionarlas, como un aspecto de las pautas del funcionamiento mental. Escucharlas supone experimentar la pulsación de esa oleada de energía. Olerla consiste en advertir que es posible hacer algo con esa energía. Tocarlas es sentir que puedes palparlas y relacionarte con ellas, que las emociones, asuman la forma que asuman, no son especialmente destructivas ni disparatadas, sino meras oleadas de energía.*

[Chogyam Trungpa]

Así que podemos dejar de luchar contra nuestras emociones y, en su lugar, practicar esta especie de “aikido emocional”; **en lugar de luchar contra la emoción, la “acompañamos”**, permitimos su manifestación, y la acompañamos en la conciencia-corazón. De ese modo, nada es excluido, nada queda retenido, la energía fluye sin resistencia, y se libera (en el amor).

Un experimento muy hermoso que podemos llevar a cabo momento a momento es el de es “introducir toda energía dolorosa en el crisol del corazón”; cuando en nuestra vida se abra alguna herida, cuando arribe alguna emoción perturbadora, podemos, simplemente, probar a “sentirla”; podemos pararnos, vivir la experiencia, y ver qué sucede...

*Cuando se halle emocionalmente confuso, manténgase en contacto con la emoción, pero no trate de aferrarse a ella... Igualmente, cuando emerja la ansiedad o cualquier otro sentimiento perturbador, concéntrese en el sentimiento, no en los pensamientos que tenga al respecto. Concéntrese en el centro del sentimiento y penetre ese espacio... Si entramos en el centro de la emoción nos daremos cuenta de que allí no hay absolutamente nada... Lo único que percibiremos es una densidad de energía clara y específica. Esta energía tiene un gran poder y puede transmitirnos una gran claridad.*

[Tarthang Tulku]

## XII

Tras este desarrollo, podríamos decir que, en esta vida, esencialmente, tenemos dos caminos: el de la **aceptación** o el de la **resistencia**.

La aceptación es la actitud abierta, respetuosa y compasiva hacia toda manifestación de vida y energía. Esta aceptación es el espacio que le ofrecemos a la vida para que su corriente fluya, y en este espacio cabe todo, lo bueno y lo malo, lo bello y lo feo, el goce y el dolor... Esta aceptación es el espacio abierto de la conciencia-corazón.

La resistencia, es nuestro esfuerzo de tratar de retener o evitar este flujo de vida, y nos resistimos de muchas maneras, desde la negación, la distracción o la racionalización, hasta el llamado “bypass espiritual”. Esta resistencia es básicamente inconsciente, por eso es tan difícil darse cuenta. A veces, creemos que aceptamos porque “pensamos y admitimos las cosas”, sí, aprendemos a racionalizar, **pero no sentimos**... Nos falta sentir, vaciar la mente de palabras y mezclarnos totalmente con las cosas, sentir las directamente, *ser uno con ellas*...

Así que el verbo es **sentir**, abrimos y sentir la Vida tal cual es... **Sentir y asentir a la Vida**, eso es lo que tenemos que aprender.

*Cualquier cosa que te suceda, acéptala como parte de tu destino y entra en ella, profundiza en ella, se consciente de ella... Si sientes el infierno en tu interior, péntralo, saboréalo, descubre qué es eso a lo que llamas la tristeza, la angustia, el miedo, la soledad, la amargura... Es parte de tu destino, parte de tu desarrollo... Todo lo que existe en ti, existe por algo, si no existiría. Parece un caos, pero a no ser que experimentes ese caos no podrás conocer la armonía.*

En realidad, todos los problemas y las preocupaciones existen porque tenemos en la mente un “destino personal” en oposición al “destino del Todo”, o, en otras palabras, un “yo” que se resiste a la “totalidad”.

La mente vive en el tiempo, y la vida es, exactamente, aquí y ahora. Cuando vives en los pensamientos no estás fluyendo con la vida, vives perdido en el tiempo, y eso mismo es lo que te hace infeliz.

La mente es tiempo y también es lógica; la lógica tiene su lugar, sin embargo, cuando dejas que la lógica se adueñe de ti, estás perdiendo de vista a la vida. Lógica equivale a elegir: esto es “correcto” y esto es “equivocado”, y eliges lo correcto. Pero para la vida no existe lo equivocado y lo correcto, sólo existe la armonía de los opuestos.

**La paradoja es la lógica de la vida.** Por eso, si vives en la mente sólo serás capaz de interpretar la vida, de juzgarla, según tu condicionamiento. Hablarás y hablarás de la vida, la diseccionarás, le aplicarás tu propia cirugía... Argumentarás sobre la vida, pero esto no tendrá significación alguna, porque todo argumento es limitado, y ningún argumento te la da paz, ningún argumento te libera del sufrimiento.

Sé un observador de la vida, observa con ojos “infantiles”, con ojos inocentes, sin contaminación lógica alguna, sé, simplemente, un testigo, un espectador consciente de lo que sucede. Entonces aceptarás la totalidad de la vida, te aceptarás, estarás contento contigo mismo, tal y como eres.

**Si aceptas “lo que es”, no puedes ser infeliz, es imposible.**

Aceptas la existencia, te aceptas a ti mismo. Eso es fluir, eso es ir a favor de la corriente.

Así son las cosas. Así es como este universo quiso que fueras. Realmente, sólo tienes dos posibilidades: **o te aceptas, o te rechazas a ti mismo.** Cuando te aceptas significa que no condenas nada que exista dentro de tu ser: puede que exista la ira, la ambición, la envidia, la hipocresía, el orgullo, los celos, la angustia, lo que sea, pero lo *aceptas*. Comprendes que necesitas esta parte “oscura”, pero no para perderte en ella, no para ser absorbido y dejarte manipular, ¡no! Las necesitas porque estas energías forman parte de tu desarrollo, y tienen algo que cantar en tu camino, algo que ofrecerte, pero, sobre todo, las necesitas para aprender a transformarlas, para pasar del ego a la consciencia, del miedo a la libertad del corazón... En realidad, **esta energía existe para que aprendas a amarla...** Para que aprendas el Amor...

# CUARTA PARTE

## Sabiduría Perenne

*A pesar de su irracionalidad e improbabilidad, el elemento trascendente de una Gnosis interior se inscribe de forma indeleble en el corazón humano; todas las trivialidades del mundo cotidiano debidas a la falta de atención o al desinterés, y a la consecuente ignorancia, son incapaces de extinguir su recuerdo. La negación de la Gnosis no hace más que afirmar en secreto su poder.*

[Stephan A. Hoeller. "Jung Gnóstico"]

*No creo en Dios, pero le echo en falta.*

[Dicho popular]



Desde siempre he *sabido o presentido* que no existe ningún tipo de contradicción entre las diversas tradiciones espirituales y escuelas de sabiduría, que ni siquiera las grandes religiones organizadas estaban fundadas sobre “cosas distintas”; detrás de toda la parafernalia de las “estructuras superficiales” existía una “estructura profunda” común, “algo” que todas las corrientes compartían.

Poco a poco, la vida me fue revelando inequívocamente esta misma “*raíz*” compartida; desde las tradiciones de oriente como el budismo, el vedanta y el taoísmo, pasando por el sufismo de Asia central, el gnosticismo o la cábala de las tradiciones judeocristianas, hasta el chamanismo de las tradiciones nativas americanas, todo expresaba en lo esencial la misma *verdad revelada*. Luego, estaba toda la obra integradora de la nueva Psicología del Despertar alentada por Jonh Welwood, Ken Wilber y Stalishnav Grof -entre otros-, esa obra vasta de inmenso valor unificador en nuestro mundo contemporáneo, y también, por supuesto, la ciencia avanzada, con su maravillosa “revolución cuántica”. **Espiritualidad, psicología y ciencia**, todas las piezas encajaban cuando mirábamos desde una conciencia sencilla y clara... Pero, por encima de todo, estaba mi propia vivencia...

Recuerdo como durante un largo viaje pude percibir y sentir cristalinamente que, *tras* las meditaciones y los interminables mantras de los monjes en los monasterios tibetanos, *tras* el canto y la llamada a la oración de los devotos musulmanes, y *tras* las misas cantadas de los cristianos ortodoxos del mundo ruso, existía, invariablemente, *la misma llamada profunda, la misma devoción, la misma entrega*... Luego, estos momentos terminaban, y cada cual se enfrascaba en su propia representación mundana, pero, como digo, en esos momentos, los momentos de *entrega*, entre ellos no existía ninguna diferencia. De alguna manera, percibía claramente la misma “energía espiritual”, sentía como sus corazones eran un solo Corazón, *muchos corazones, pero una misma Bhakti*. Todo esto me hizo percibir esta “**realidad espiritual compartida**” de manera directa, porque, además, a mí realmente me daba igual estar en un templo hindú, en una pagoda tibetana, en una mezquita, en una sinagoga o en una catedral cristiana... Estos lugares siempre me atrajeron poderosamente y, durante mis viajes, se convirtieron en mis espacios de reposo y descanso, mi “refugio” ante las dificultades y el agotamiento interior. Ahora sé que, sin darme cuenta, era el espíritu silencioso el que me atraía como un imán hacia estos lugares.

Así que toda tradición señalaba hacia “lo mismo”, y a mí me parecía inaudito que la mayoría no nos diéramos cuenta de esto... Por así decir, yo intuía que existía una “*verdad*”, algo que era “*compartido y cierto*”, y, por otra parte, un gran enredo, una tremenda distorsión, y un gran absurdo que nos dividía y nos separaba (de lo que ciertas entidades sacaban su provecho y lo explotaban). Y sí, durante mucho tiempo tuve problemas con esto...

“*Nadie tiene la verdad*”, era lo que se decía, pero a la vez sentía que sí *la tenía*... Yo sentía esta verdad, de alguna manera, *lo sabía*, y ahora he descubierto que estaba tan seguro porque esa verdad, no era *mía*...

[Claro, luego comprendí como dentro de las estructuras superficiales “nadie tiene la verdad”, porque cada estructura es única y adecuada a su propio contexto histórico, medioambiental y cultural. En este nivel nadie podría decir “mi visión es correcta y la tuya equivocada”, de hecho, decir esto revela nuestra ignorancia y nuestra estrechez de miras, y de ahí al fanatismo sólo hay paso.]

Soy consciente de la dificultad y del pesado condicionamiento que algunas personas tienen que soportar al tratar estos temas y mencionar palabras como religión, espiritualidad, etc. Es normal, se trata de palabras pervertidas tras siglos de explotación religiosa. La idea de lo espiritual o lo religioso muchas veces está teñida de una profunda desconfianza y está asociada a lo sectario y al “lavado de cerebro”. Sin embargo, para estas personas es importante comprender que esta “explotación religiosa” no tiene nada que ver ni con la espiritualidad ni con la religión *en sí misma*, de hecho, “eso” que vemos en el mundo y que llamamos “religión” no lo es realmente; lo que vemos en el mundo es “miedo y ambición” proyectados en organizaciones e instituciones religiosas.

Estas palabras “religión”, “espiritualidad”, “Verdad”, “Dios”, etc., están corrompidas, ciertamente, pero, para comprender, tenemos que **ir “más allá de las palabras” y abrirnos a lo que señalan**; esto es lo que significa liberarse de las palabras... Recuerda, la palabra no es importante, lo importante es lo que señalan.

## Religión y espiritualidad

*La espiritualidad es aquello que impele al ser humano a ir más allá de lo conocido, más allá de sí mismo; es la llamada profunda que lo mueve a recordar su verdadera Naturaleza, su verdadero Hogar en la Existencia.*

*La religión (re-ligar) es el camino que trata de señalar y favorecer esta prodigiosa aventura del alma. Existen muchos caminos, pero la espiritualidad siempre es Una.*

Aunque la vivencia de lo espiritual a menudo viene enmarcada por un contexto religioso que nos ofrece un mapa de interpretación y acceso a esa “experiencia”, no es imprescindible circunscribirse en una determinada línea o tradición religiosa para vivirla. *Se puede ser una persona espiritual pero no religiosa, y viceversa, se puede ser una persona religiosa pero no espiritual.* Se dice que “Buda no era budista”. En realidad, la constitución de las distintas religiones siempre fue precedida por una realización íntima de cada uno de sus fundadores.

Desde el principio de los tiempos han existido seres humanos que, de forma espontánea o provocada, han accedido a “*estados expandidos de conciencia*”, incluso al “*reconocimiento o realización de la Verdad Fundamental*”. Aunque las enseñanzas de las Upanishads, de Buda o de Jesús, se han convertido en religiones organizadas, lo que en esencia compartieron estos seres fue un camino de experiencia hacia esa misma Verdad revelada.

*Lo que une a las tradiciones espirituales es más que lo que las separa. Más allá de las formas exotéricas propias de las estructuras religiosas, en el corazón de estas tradiciones vibra un encuentro con lo numinoso, con la Gnosis profunda, pero no en el exterior, sino en el interior de nosotros mismos, en el mismo núcleo de nuestro corazón.*

Esa “verdad espiritual compartida”, *eso mismo* que el alma ha celebrado a través de las culturas y las edades, a través de todo tiempo y todo lugar, es lo que se ha dado en llamar **Filosofía o Sabiduría Perenne**.

Resumiendo, podríamos decir que la quintaesencia de esta Sabiduría nos expresa lo siguiente:

(La palabra “Espíritu” recoge sobriamente las muchas maneras que la humanidad tiene para referirse a *Eso*, la Conciencia trascendente)

- Que el Espíritu existe, y que está dentro de nosotros, que somos *Eso mismo*.
- Luego, que no podemos percibir o recordar nuestra Verdadera Identidad porque nuestra consciencia está obnubilada, adherida o atrapada en el flujo de la actividad egocéntrica.
- Sin embargo, existe un camino para salir de esta absorción-identificación en la egoidad, un camino de desidentificación y

- develación, que nos conducirá a la Realización o Liberación Suprema.
- Dicha develación marca el final de la ignorancia y el sufrimiento, lo que promueve, espontáneamente, la liberación de la energía del Amor desplegándose hacia todo lo existente.

*Esta Caída (la caída en el ego, la existencia separativa) se puede revestir instantáneamente comprendiendo que, en realidad, nunca ha tenido lugar, ya que solo existe el Espíritu y, por consiguiente, el yo separado nunca ha sido más que una ilusión. Por eso se dice que todo es un sueño, un movimiento de la Imaginación, y que, comprender repentina y radicalmente esto, termina con el propio sueño.*

*También se dice que la creencia en que uno no está realizado, y que tiene que emprender un camino para realizarse, es lo que sostiene el sueño, precisamente... Aun así, para la mayoría de nosotros esta situación debe ser superada gradualmente, paso a paso... Por eso tantas escuelas de sabiduría, tantos caminos, y tantos sistemas, porque en cada forma del sueño late un ritmo propio, único y singular, y porque el Soñador Eterno se deleita en su infinita variabilidad.*

\*\*\*

Esta Sabiduría Perenne representa la “estructura profunda” sobre la que se fundan todas las “estructuras superficiales”.

Un sistema religioso se crea en torno a una tradición espiritual, y se sirve de dos líneas de vivencia de esa *revelación original*. Una, la *exotérica* (de afuera), que la componen los símbolos, mitos, imágenes, rituales, códigos morales y líneas dogmáticas. Y otra, la *esotérica* (de adentro), que tiene que ver con el conocimiento profundo y la íntima vivencia de lo espiritual.

Todas las formas exotéricas, el ritualismo, las formas de culto, la organización comunal o cualquier forma de expresión religiosa, si no se convierten en un mero ceremonialismo hipnótico, son bonitas y valiosas expresiones simbólicas con las que cada medio psicocultural evoca y señala hacia lo Trascendente. Y lo mismo sucede con los llamados “textos sagrados”; éstos pueden esclavizar o liberar *indistintamente*, dependiendo de si los leemos de una manera alegórica, simbólica, o de manera literal.

Todos estos símbolos que nos ofrece la cultura religiosa apuntan hacia *algo verdadero*, y, a la vez, son siempre enfoques parciales de la realidad. Es como la metáfora del elefante que es percibido y definido según el tacto de los ciegos; todos tocan y perciben algún aspecto del elefante, una pata, una oreja, el rabo, la trompa... Todos tocan algo verdadero, pero parcial.

Efectivamente, tomar una perspectiva relativa por lo Absoluto (una pata por todo el elefante), puede conducir hacia las formas más grotescas de explotación religiosa: la represión, el control, el fundamentalismo, y la supresión de la espiritualidad, precisamente.

Y, por lo demás...

*Todo el mundo puede tener una experiencia cumbre, cualquier estado de consciencia ampliado, ya que todos los estados son omnipresentes y siempre es posible acceder a ellos. La cuestión es que la experiencia de cualquier estado, es **interpretada** en función del estadio o nivel de consciencia en el que uno se encuentra. Uno siempre retorna del “estado” al “estadio” en el que está establecido.*

*Por ejemplo, una persona puede interpretar una experiencia cumbre desde un nivel egocéntrico, etnocéntrico, mundicéntrico o integral. Sea cual fuere su experiencia, ésta será asimilada, descifrada y aplicada desde su propio nivel de consciencia. Además, es de tener en cuenta que la experiencia cumbre o mística, en su transmisión, puede operarse desde un estadio superior a uno inferior, diluyéndose la esencia en la misma transferencia, y pasando del “saber” al “conocer”, de la “vivencia” a la “creencia”. En esta sencilla comprensión uno puede vislumbrar como la experiencia espiritual puede convertirse en dogma, la certeza en fanatismo, y, en definitiva, la vivencia de nuestra Naturaleza Original, del Amor y la Unidad, en algo que promueva el miedo, el conflicto y la separatividad.*

\*\*\*

Teniendo en cuenta la **relatividad** de todos los caminos religiosos y todos los sistemas de creencias, uno puede participar y disfrutar de un camino exotérico sin perder de vista y confundir los significados esenciales. Y, más allá de las formas exotéricas, más allá de la especulación teológica y la liturgia ceremonial, la espiritualidad finalmente señala a lo esencial: **el silencio y la vacuidad** como una vía de reconocimiento de nuestra Naturaleza Original.



## TODO ESTÁ EN MÍ, YO ESTOY EN TODO

*El Amor dice: “Yo soy Todo”. La Sabiduría dice: “Yo soy Nada”.  
Entre ambos fluye mi vida.*

[Nisargadatta]

Para esta Sabiduría Perenne, simbólicamente, los dos aspectos de la Conciencia en su polarización creativa son **la Sabiduría y el Amor** (la Comprensión y la Compasión, el principio Masculino y el principio Femenino de la Conciencia). Lo Masculino tiene que ver con la lucidez, el discernimiento, la visión clara, representa la dimensión vertical: **“Todo está en Mí”**. Lo Femenino tiene que ver con el amor, con la conciliación, la integración, la comunión, y esta es la dimensión horizontal: **“Yo estoy en Todo”**.

*Cuando abro mis ojos al mundo exterior, me siento como una gota de agua en el océano; pero cuando cierro mis ojos y miro interiormente, veo el universo completo como una burbuja levantándose en el océano de mi corazón.*

[La Sinfonía Divina. Hazrat Inayat Kha]

**Todo está en Mí** (comprensión), **Yo estoy en Todo** (compasión); esta es una de las semillas esenciales de la Sabiduría Perenne. La Inteligencia y el Amor como aspectos de una misma Realidad que los unifica y los trasciende.

Teniendo esto en cuenta, se dice que existen, fundamentalmente, dos “caminos de liberación”: el camino de la **Comprensión** y camino de la **Compasión**, esto es, el camino de la mente (indagación-discernimiento) y el camino del corazón (devoción-amor). En realidad, ambos caminos siempre van unidos, son dos aspectos de un mismo proceso; si se abre la comprensión se abre a su vez la compasión; si se abre la compasión se abre la comprensión. **Cuando sabes, amas; cuando amas, sabes.**

Cabe decir que, el Camino de la Comprensión, no es el camino de la mente ordinaria, el camino del “entendimiento” o de la reflexión; no, este camino utiliza el discernimiento no para conocer, sino para “volcar” la mente hacia el origen de todo conocimiento. Como se dice en el *gnana yoga*: *“al atizar con el palo una y otra vez a la Hoguera, el palo termina consumiéndose... Al volcar la mente sobre la realidad de sí misma, ésta se consume porque ha comprendido que nada que pueda ser conocido es lo Real.”*



Cuando comprendes, se abre una nueva dimensión del universo. Comprender conlleva una tremenda repercusión existencial, y también terapéutica... Cuando comienzas a comprender, comienzas a sanar.

## UN NUEVO PARADIGMA DE CONCIENCIA

Según mi visión, la nueva espiritualidad emergente es un nuevo paradigma de integración y totalización de la conciencia. Poéticamente, es *la espiritualidad donde Buda y Jesús finalmente se encuentran*. Buda es el avatar de la Luz, Jesús es el avatar del Amor. La nueva espiritualidad refleja el abrazo de la conciencia búdica y la conciencia crística, el encuentro de la Comprensión y la Compasión, de la Lucidez y el Amor, en el centro mismo del Corazón.

Esta nueva espiritualidad también se caracteriza por ser de carácter más “individual”, emancipada de los “intermediarios” que tradicionalmente han mediado en los caminos espirituales, propios del paradigma patriarcal. Una espiritualidad más “inmediata” y más “directa”, que brota como un profundo *anhelo* de Verdad, de Bondad y de Belleza. Para mí, esto es lo que anuncia el amanecer de esta nueva conciencia.

[Esto no quiere decir que las distintas vías tradicionales y hasta los mismos maestros desaparezcan, para muchas personas todo esto seguirá siendo necesario (legítima y perfectamente necesario), pero una nueva conciencia está emergiendo en la Tierra, y la llamada espiritual se revela cada día de manera más intensa... El ser humano está abocado a tomar su propio camino de interiorización, y, en este camino, el mismo **silencio**, su mismo **corazón**, será su maestro interior.]

Sí, asistimos al emerger de un nuevo paradigma basado en la conciencia. Y este paradigma integra tanto a la espiritualidad como lo a la nueva ciencia.

En esencia, podríamos decir que existen fundamentalmente dos “sistemas de conocimiento”, o dos formas de Ciencia; **la ciencia externa y ciencia interna**, la ciencia objetiva y la ciencia subjetiva, dos “modelos de percepción” que siempre hemos entendido como ciencia y espiritualidad.

Hasta hace poco tiempo, ambos caminos se han considerado como antagónicos, irreconciliables y mutuamente excluyentes, pero esto sólo es fruto de una obsoleta escisión cartesiana. Ahora comprendemos que

ciencia y espiritualidad son dos manifestaciones complementarias de la conciencia humana, de sus facultades racionales e intuitivas, concretas y abstractas. Ambas son necesarias y se complementan mutuamente para darnos una visión del mundo más completa y más amplia.

El conocimiento racional se forma con las experiencias que tenemos con los objetos y los sucesos de nuestro entorno diario. Pertenece al reino del intelecto, cuya función es la de discriminar, medir, comparar, dividir y categorizar. De este modo creamos un mundo de distinciones intelectuales, de opuestos, que solo pueden existir en relación unos con otros, y, por eso mismo, las tradiciones consideran que este conocimiento es “relativo”. Por otro lado, lo que interesa a los místicos es la experiencia directa de la realidad, de la “eseidad” indiferenciada e indeterminada. Conducirnos a esa conciencia inmediata y no conceptual de la realidad constituye la principal finalidad de todas las escuelas de misticismo.

La ciencia externa se enfoca en el desarrollo y el bienestar exterior, sobre todo a través del conocimiento y del progreso tecnológico. La ciencia interna busca el desarrollo y el bienestar interior, a través de la expansión de la consciencia.

*Cuando tecnología y conciencia se encuentran, solo pueden generar abundancia y felicidad.*

En realidad, ciencia y espiritualidad son dos vertientes de un mismo y único Camino: la búsqueda de la Verdad, el impulso inevitable que empuja al ser humano hacia la **comprensión de la realidad**.

## **DEPRESIÓN: UNA SEÑAL DEL DESPERTAR**

Una de las características psicológicas más relevantes de nuestra civilización es el aumento tan significativo de la depresión. Este fenómeno se difunde de manera sigilosa y penetrante en la mente global, tanto, que hay estudios que ya lo consideran como la gran pandemia de nuestro mundo contemporáneo. Quien más y quien menos, en uno u otro momento, la vive, de manera aguda o pasajera, profunda o superficial, pero esta depresión palpita en la sociedad como respuesta a un “estilo de vida” que caduca, a la necesidad de cambiar nuestra realidad. Sí, esta depresión nos habla de una modalidad de vida que tiene que ser transformada, y trascendida, en su totalidad.

*La raíz de la depresión es el “olvido”; el olvido de nuestra verdadera naturaleza, y el olvido de la impermanencia, de la realidad fluida y cambiante de esta existencia.*

*La depresión nace de esta amnesia, de esta inconsciencia, de este “error de percepción” de la realidad de la naturaleza.*

*La depresión nos señala hacia el olvido de lo que somos verdaderamente.*

A este olvido también se le puede llamar la “pérdida de corazón”, la pérdida de nuestra naturaleza profunda, o la Caída, como refieren algunas tradiciones antiguas. En esta **pérdida**, dejamos de *experimentar* nuestra verdad más esencial, nuestra profunda comunión con el Espíritu y la Vida.

*Esta “pérdida original” es vivida como una profunda opresión y contracción en el espacio más profundo de nuestro corazón; sin embargo, es esta misma pérdida, precisamente, la que promueve la búsqueda espiritual, el camino de la comprensión y de la compasión.*

Esta “pérdida original” resuena o se activa en forma de dolor cada vez que experimentamos algún tipo de **pérdida** en nuestra vida.

Cada pérdida nos hace tambalear en el dolor emocional, y remueve las “referencias” que creíamos estables, aquello que daba seguridad y significado a nuestra vida y nuestra identidad. Es el **apego** a estas referencias (ya sean personas, ideas, situaciones o cosas), es este **miedo** (esta inseguridad, esta dependencia, este sentimiento profundo de soledad y fragilidad), y esta **resistencia al cambio**, lo que promueve el estado depresivo... Esto, y también la creencia de que todo lo nos sucede en la vida es un problema estrictamente “personal”.

La depresión se alimenta en la creencia de que este dolor humano es un problema “**nuestro**”, algo que señala a nuestra propia ineptitud, maldad o culpabilidad, y esto es lo que impide, precisamente, que nos abramos a este “dolor de la pérdida” con naturalidad. De hecho, lo que hacemos es tratar de alejarnos o escapar de estos sentimientos, y es precisamente en esta **huida** cuando acabamos tapando, congelando y consolidando el estado depresivo.

Dice John Welwood:

*La depresión hace que nos culpemos y nos recriminemos por no poder controlar la realidad.*

*La depresión se mantiene mediante las narraciones, construcciones mentales, juicios o interpretaciones completamente equivocadas que nos contamos acerca de nosotros mismos o del mundo.*

También se dice que, por debajo de estas “narraciones”, descansa nuestra vulnerabilidad básica, y, como hemos visto, esta vulnerabilidad es completamente natural. Como seres humanos, no podemos “escapar” de nuestra naturaleza vulnerable; no podemos escapar, ni tendríamos porqué hacerlo... Por lo tanto, no se trata de tapar o extirpar nuestra vulnerabilidad, sino de aceptarla como una expresión creativa de nuestra verdad más esencial.

Teniendo todo esto en cuenta, y asumiendo que la depresión nos señala hacia **una modalidad de vida que tiene que ser transformada y trascendida**, ¿qué sería, en lo esencial, lo que necesitamos transformar?

*La transformación consiste simplemente en desactivar la tendencia habitual a crear un yo separado y substancial donde, de hecho, sólo existe una consciencia clara, abierta y amplia.*

[Jonh Wellwood]

La depresión nos señala que la existencia de absorción en el ego ya no es necesaria. En lo esencial, la depresión nos señala que ha llegado el momento de dar el “salto” del ego a la consciencia, de pasar el “centro de gravedad” de lo personal a la transpersonal. En realidad, no existe ninguna otra medicina para curar esta “enfermedad”; podemos taparla, aminorar su presión temporalmente, narcotizarnos o acostumbarnos a ella, pero, en el ego, no existe salida... La depresión nos señala que es el momento de abrirnos a la **dimensión espiritual de la vida**.

Se dijo en capítulos anteriores: “*si no nos topáramos con el sufrimiento jamás nos lanzaríamos a la búsqueda del verdadero sentido de la vida.*” Por eso, cuando llegues al límite, cuando ya nada pueda cubrir este vacío, esta perenne insatisfacción, entonces ríndete, es el momento... Esta rendición es una apertura espiritual en lo profundo de nuestro corazón.

*Toda experiencia, por dolorosa que sea, trae envuelta enseñanzas insospechadas.*

[Ramayat]

*Las circunstancias difíciles son la forma en que la vida provoca un salto de consciencia a otro.*

*La Naturaleza se desarrolla en ciclos de contracción y expansión. Aprovecha las oportunidades para la expansión cuando surgen.*

[I-Ching]

La depresión es una **oportunidad de transformación**. La contracción esconde en sí misma una oportunidad de expansión. Así que, si surge en tu vida ¡aprovecha la ocasión para despertar a la verdad de tu corazón!

## LAS TRES MARCAS DE LA EXISTENCIA

*No tenemos otra salida: para abordar el sufrimiento humano tenemos que ir a sus raíces... Si la causa es la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza, hay que estimular la comprensión... Si es la inconsciencia y la desatención hay que cultivar la presencia y atención... Si es el egoísmo hay que emprender el camino del Amor.*

[El Sueño Cósmico]

Si la causa de nuestro sufrimiento es el **sueño** de nuestra consciencia separada y el **olvido** de nuestro ser esencial, entonces sólo nos queda **despertar y recordar**; esta mirada, esta apertura, esta entrega a lo que realmente somos, es lo que yo entiendo como expansión espiritual.

Esta expansión, como vimos, puede suceder de manera repentina o gradual, dependiendo de los ritmos y de la naturaleza de cada cual, pero, en cualquier caso, esta expansión señala a explorar más allá de la mente dualista, más allá del ego y de nuestra preciada historia personal... Esta expansión nos habla de ir más allá de lo conocido y entregarnos confiadamente a “*eso gran desconocido que intuimos en la profundidad*”.

Ahora bien, sería apropiado que este camino se “andarse con los dos pies”, el terapéutico y el contemplativo. Es necesario un trabajo terapéutico en el ámbito de nuestra historia personal y familiar, de no ser así, los conflictos latentes de nuestro inconsciente “*contendrán*” esta expansión, ya que estos problemas no resueltos tienden a consumir y atraer nuestra energía-consciencia; dicho de otra manera, estos “asuntos pendientes” generan una “tensión” que, precisamente, “obstaculiza” nuestra plena floración. Y también es necesaria la práctica contemplativa, emprender un camino de comprensión-discernimiento o compasión-devoción, lo cual está íntimamente ligado al cultivo de la atención, la meditación y el silencio interior.

En nuestra sociedad moderna, sumida en las estructuras del ego y el pensamiento racional, el “camino de la comprensión” se nos presenta como un aspecto clave en nuestro despertar. Esta vía nos abre a nuevas visiones y posibilidades de vida, más allá de los estrechos márgenes

del materialismo egocéntrico, y de esa telaraña de creencias, hábitos e inercias que nos hundan en esa hipnosis colectiva.

En este punto, sería interesante apuntar hacia el *error básico* que alberga, implícitamente, el sistema de creencias fundado y establecido en **una visión egocéntrica y materialista de la existencia** (sistema que, por cierto, simplemente aceptamos y adoptamos sin ningún cuestionamiento o exploración sincera por nuestra parte).

Se dice en “El Sueño Cósmico”:

*Sería interesante ir al fondo de la cuestión y localizar las creencias fuertemente arraigadas desde hace milenios en la mente colectiva. Estas “gafas colectivas” están como por debajo de nuestras “gafas individuales”, y están tan fijadas e impresas que casi se ha convertido en nuestra mismísima “carne ocular”.*

Dice Nisargadatta: “sea cual sea la educación que usted ha recibido tenía por fundamento el cuerpo-mente.” Esto es: toda nuestra educación se basa en la identificación con nuestra “envoltura” psicofísica, material.

*La creencia fundamental, milenaria, genética casi podríamos decir, es una creencia firme en la dualidad, la separatividad, el determinismo materialista, y la casualidad (el azar).*

*Esta creencia, en resumidas cuentas, asientan en el inconsciente colectivo la idea general de que: “estoy solo en un universo mecánico, muerto e ininteligente, en el que ocurren las cosas por casualidad”. Esta creencia a su vez genera otra creencia: “estoy solo y aislado, y necesito que los demás me amen para rescatarme de esta insoportable soledad”. Luego, viene la creencia en la búsqueda exterior del amor y la felicidad, y en esto mismo se asienta la construcción de nuestra imagen-personalidad... Y claro, todo esto termina por asumir esta imagen como nuestra verdadera identidad.*

*Así que, en todas estas creencias, podemos ver con diamantina claridad todo el movimiento imaginario que opera en nuestra consciencia; toda nuestra personalidad está fundada en creencias imaginarias.*

Para aclarar sucintamente este *error básico* de percepción y cognición, podemos recurrir a las “**tres marcas de la existencia**” que señala el budismo. En realidad, estas *marcas* son compartidas por toda tradición de sabiduría, son *marcas* que describen el proceso del mundo y la naturaleza. No son “ideas”, sino “hechos” existenciales, y estos hechos son constatados no solo por la visión interior, sino por la investigación de la nueva ciencia.

### Primera marca: la impermanencia.

Una de las percepciones más difíciles de superar es la imagen que nos forjamos de que las cosas son permanentes. Aunque racionalmente entendemos que todo está cambiando continuamente, lo cierto es que nuestra percepción es muy lenta para experimentar el cambio de instante en instante (percibimos el cambio como a “saltos”), y de ahí se alimenta la sensación de que todo es permanente, de que las cosas están ahí, y de que van a estar siempre.

*El agua del tiempo reverbera sobre la ribera del universo. Aunque su fluir sea más lento, las rocas, los árboles, las casas y las ciudades también están fluyendo. El pensamiento y la cultura fluyen también. Que todo esto tenga una apariencia inmutable no es más que una ilusión.*

*Hacemos muchos esfuerzos por mantener las cosas como están, pues sólo los seres humanos nos lamentamos de la transitoriedad. Sin embargo, por mucho que nos quejemos o protestemos, no podemos impedir que todo fluya. Si somos capaces de ver las cosas tal y como son y fluimos con ellas, entonces disfrutaremos de la transitoriedad.*

[Shundo Ahoyama. Semillas zen]

La percepción de solidez y uniformidad es una ilusión de la mente. Dice Heráclito que nunca puedes bañarte dos veces en el mismo río, que una gota de agua que ha fluido una vez a través del lecho jamás puede repetir su curso. Nuestros ojos y nuestras mentes dormidas son los únicos que ven lo de ayer igual a lo de hoy. Los ojos y la mente despierta reconocen que cada momento es único, diferente de todos los demás.

La percepción de permanencia es un juego de nuestra mente que nos permite amoldarnos a la continuidad de la experiencia sensible, gracias a lo cual podemos mantener la relación con las cosas que nos rodean y crear registros de memoria. Estos registros, conforman el ego, que es el que nos confiere una sensación de permanencia. Ahora bien, **nuestra percepción no es la realidad, sólo es percepción.**

En verdad, **nada es lo que parece.** En realidad, nada perdura, nada permanece, todo está en un continuo proceso de cambio y transformación. La misma ciencia se ha dado cuenta de que las “cosas” no son “cosas”, sino “procesos”, patrones dinámicos de energía que fluyen e interactúan con todo lo existente. La vida es un proceso dinámico, no existe nada en ella que sea verdaderamente estático o estacionario. En la tradición de la India este sentido de transitoriedad e impermanencia también queda reflejado en

la imagen de Shiva danzando, *creando, destruyendo y recreando formas de instante en instante, deleitándose a cada paso de su baile.*

**Segunda marca:** esta impermanencia abarca toda forma de existencia, incluida nuestra “**yoidad**”. *Nada es en sí mismo, ni siquiera nosotros mismos.* El “yo” también es fruto de esta omnipresente provisionalidad.

El ego también es un proceso, “paquetes de información” que interactúan y se modifican continuamente. Como veremos, toda apariencia estable del ego depende de nuestra atenta mirada para desmoronarse en un instante.

*La observación silenciosa nos permite contemplar la naturaleza impermanente del ego, verlo como un oleaje que sube y que baja en la infinitud de la conciencia oceánica.*

### **Tercera marca: el sufrimiento es intrínseco a la vida humana.**

Algunas tradiciones hacen hincapié en este aspecto como la “marca fundamental”, en algunos casos llegando a considerar el sufrimiento como lo que impulsa todos y cada uno de los movimientos de la existencia (el hecho de ejecutar cualquier movimiento o acción en el mundo refleja este dolor, incomodidad o sufrimiento básico, incluido rascarnos la oreja, cambiar de posición en la cama, o espantar una mosca que juega a nuestra cara... Toda acción responde al impulso por aliviar este “dolor de la existencia”).

Sí, para algunas tradiciones todo parece resumirse en “todo es dolor”. Según mi visión, sería más acertado decir “hay dolor” o “el dolor existe” que “todo es dolor”. La Naturaleza que subyace a esta Existencia es el Ananda, el Goce, la Bienaventuranza, y, dentro de esto, es donde el dolor se manifiesta de manera local y puntual.

*Esta existencia, esencialmente, no es dolor con algunos momentos de goce, sino goce con algunos momentos de dolor.*

Por lo demás, existe “constatación científica” de que el diseño de la vida está orientado al goce. Se ha descubierto que en el cerebro de los animales existen centros de placer y de dolor, de recompensa y de castigo, o paraíso e infierno, como también los han denominado. Pues bien, este “paraíso cerebral” es siete veces más extenso que el correspondiente al infierno; la confirmación por parte de la ciencia de que el diseño primordial de la vida ha otorgado mayor superficie al espacio dedicado al goce que al

dolor, es algo que no debería dejarnos indiferentes.

Esta existencia descansa en el gozo, y los momentos de dolor “efectivo” son puntuales. Para la mayoría de las personas, por ejemplo, el estado de salud prevalece sobre la enfermedad, la salud es el estado básico y la enfermedad aparece de manera puntual. Aun así, no advertimos (ni valoramos, ni agradecemos, ni apreciamos) ese estado básico, y nuestra atención solo despierta cuando advertimos enfermedad.

*Sólo nos damos cuenta del bienestar cuando aparece el malestar; únicamente lo percibimos por contraste, pero el bienestar siempre subyace en nuestra realidad.*

La vida se desliza en el goce, hasta que un dolor puntual aparece, entonces, la mente lo atrapa, lo introduce en su memoria, y lo arrastra allá por donde vaya... De esa manera, poco a poco el dolor se distorsiona, se amplifica, se agranda... La mente se reboza en el dolor como un animal en el fango, y hasta se sacude y lo salpica por doquier, de hecho, la mente es especialista en esparcirlo y amplificarlo... Pero esto no es real, es un constructo mental superpuesto a la realidad del Goce fundamental.

Si creemos que “todo es dolor” es porque vivimos en la memoria. Nos apegamos al dolor, nos identificamos, y entonces podemos llegar a *cronificarlo*.

Buda señaló, como un aspecto esencial de toda su enseñanza: *sarvam duhkham* (“todo es dolor”), y tenía razón... Él sabía que nuestra naturaleza esencial es Ananda, el Goce infinito, la Bienaventuranza, ¡él mismo lo había descubierto y realizado en su propio corazón! Cuando Buda dice “todo es dolor” se está refiriendo a esta **condición de existencia** atrapada entre el apego y la resistencia; no es tanto “la existencia es sufrimiento” como “**esta** existencia es sufrimiento”, esta existencia en la que el ser humano vive apegado a los recuerdos...

\*\*\*

Teniendo en cuenta esta “condición de existencia”, en relación a la realidad de la impermanencia, podemos vislumbrar las raíces de nuestro sufrimiento:

El sufrimiento es provocado por el intento de aferrarnos a cosas que cambian continuamente, y tratamos de aferrarnos por miedo e inseguridad. **El sufrimiento es nuestra resistencia al flujo de la vida.**

*El sufrimiento nace del apego y de la resistencia.*

En la base de todo sufrimiento está la percepción de **separatividad**, y luego, la **resistencia al cambio**, el apego a cosas que cambian continuamente (esas porciones de aparente realidad a las que nos aferramos tenazmente, y que van desde la imagen interna -el “yo”-, hasta las imágenes externas en las que este “yo” se apoya y establece sus referencias -lo “mío”-).

Cuando nos entregamos a este flujo de vida, la lucha y la fricción con toda esta existencia cesa, así como el sufrimiento, que es el resultado de esta lucha y esta resistencia.

*La impermanencia sucede momento a momento, la vemos, la sentimos, la vivimos... Todo está cambiando momento a momento... Momentos de placer y momentos de dolor; momentos de pérdida y momentos de ganancia, de contracción y exaltación, todo es transitorio... Comprendiendo esto, ¿para qué sigues aferrándote? ¿Para qué traer más sufrimiento a este corazón?*

La mente tiene una premisa fundamental, que es la búsqueda de seguridad, y esta función se proyecta en la búsqueda de seguridad psicológica. Lo que nos muestra este misterio de la impermanencia es que, en verdad, en este flujo de vida no existe esa seguridad que buscamos, no existe nada a lo que podamos aferrarnos, nada que permanezca estable para siempre... **Estamos buscando algo que no existe, y ese es el camino al sufrimiento.**

*El dolor es físico, el sufrimiento es mental. Más allá de la mente no hay sufrimiento. El dolor es simplemente una señal de que el cuerpo está en peligro y requiere atención. Del mismo modo, el sufrimiento nos avisa de que la estructura de recuerdos y hábitos que llamamos la persona está amenazada por una pérdida o un cambio. El dolor es esencial para la supervivencia del cuerpo, pero nadie nos obliga a sufrir. El sufrimiento se debe enteramente al apego o a la resistencia; es una indicación de nuestra renuncia a seguir adelante, a fluir con la vida. Del mismo modo que una vida sana está libre de dolor, una vida santa está libre de sufrimiento.*

*La esencia de la santidad es la total aceptación del momento presente, la armonía con las cosas en el modo en que suceden.*

[Nisargadatta]

### **Esto también pasará**

La conciencia de la impermanencia es un apoyo muy valioso para relativizar nuestra relación con las cosas, tanto el apego con lo que nos agrada, como la resistencia con lo que nos desagrada, sea lo que sea que

acontezca, esta conciencia de la impermanencia nos recuerda: “**esto también pasará**”.

Cuando nos descubramos perdidos, angustiados, abrumados por el miedo o resquebrajados ante una pérdida, podemos respirar profundamente y recordar esta conciencia de impermanencia. En ese preciso instante le estamos transmitiendo al ego: “*suéltate de la situación en la que te estás enredando... No hay nada fijo, ni estable, ni definitivo, por mucho que lo parezca... Esto también pasará*”.

Efectivamente, no se trata de huir ni de negar la situación que se vive; si siento miedo, siento miedo, si tengo dolor, tengo dolor, pero sé que es transitorio, pasajero. Esto no es un saber intelectual, sino una **actitud existencial**, una actitud de confianza, y desapego. Por supuesto, esta actitud se refleja, exactamente en la misma medida, en todo aquello que nos produce placer o bienestar, porque, “*esto también pasará*”.

Esta actitud, lejos de sumirnos en una especie de letargo existencial, anémico e indiferenciado, es un incentivo para **experimentar cada momento con plena intensidad**. Cuando duele, duele, cuando place, place... Cuando comemos, comemos, cuando besamos, besamos, cuando conducimos, conducimos, cuando meditamos, meditamos... La conciencia de la impermanencia nos hace vivir cada momento totalmente, con plena intensidad, aceptando siempre su transitoriedad y fugacidad.

Cuando tomamos conciencia del momento presente, podemos suspender las ideas y prejuicios que tenemos sobre las cosas y simplemente fluir con su propia impermanencia. Nada es secundario. Todo lo que vivimos es una oportunidad única para la conciencia... *Una ocasión para experimentar la impermanencia de todas las formas, y descubrir la naturaleza inmutable del ser que fluye a través de ellas.*

### **El regreso a casa...**

*Las circunstancias no nos pertenecen, ellas se gobiernan a través de sus propias leyes naturales.*

*Lo que ha llegado a ser, desaparece, se consume. Sin embargo, la gente quiere que haya permanencia. Observa tu respiración. El aire entra, el aire sale... Esa es su naturaleza. Así como es. La inspiración y la exhalación se alternan, tiene que haber un cambio constante. Los fenómenos existen gracias al cambio. Eso es inevitable.*

*Deseamos que las cosas sean permanentes, pero eso no es posible. Una vez el aire dentro, tiene que salir. Cuando sale, entra. Es lo natural. Nacemos, crecemos, envejecemos, enfermamos y morimos. Esto es completamente normal.*

*Lo único que te puede ayudar ahora es tu conciencia justa. Así que no vaciles. ¡Deja todo atrás! De todos modos, todo está empezando a irse... Aunque no lo quieras así.*

*No tienes que preocuparte... Nada de lo que te rodea es tu verdadero hogar. Es sólo un albergue provisional. Este mundo no es algo sobre lo cual puedas apoyarte. Todo cambia a cada instante. Al no encontrar un verdadero hogar, nos encontramos como un viajero sin rumbo. Entonces no nos sentimos a gusto en ningún lugar. Aparecen problemas, perturbaciones, sufrimientos. Vamos de un lugar a otro, sin paz.*

*Hasta no retornar a nuestro verdadero hogar, seremos siempre inconformes. Es como dejar nuestra casa de pueblo para emigrar. Al regresar, nos sentimos relajados y tranquilos. ¿Cuál es nuestro verdadero hogar?*

*Cuando contemplas MUJO (la impermanencia) y el apego a esa impermanencia, puedes reconocer MUMYO (la ignorancia). Los fenómenos son así porque no tienen sustancia propia. No tienen ego verdadero.*

*La respiración te ayuda a ver este camino de vida transitorio. Entrar, salir... Salir, entrar....*

[Sobre MUJO, la impermanencia. Taisen Deshimaru]

## EL ERROR DE PERCEPCIÓN

Como vemos, si seguimos tirando del hilo de esta investigación, tarde o temprano descubriremos que todo radica en nuestra percepción, o, para ser más precisos, en nuestro “error de percepción”.

¿Cómo rectificamos este error en la percepción? Bueno, de primeras, tenemos que aprender a serenarnos, a mirar cuidadosamente, con humildad y honestidad... Cuando en tu vida percibas cualquier tipo de sufrimiento, puedes detenerte y preguntarte ¿cómo estoy mirando? ¿Cómo es mi percepción? ¿De dónde vienen mis miedos? ¿De dónde surge esta necesidad de apego? Viene de mi error de percepción, de mi visión errónea.

Esencialmente, todo está hecho de Luz; **todo “lo que es” son maneras de “ver”, maneras de percibir la Luz.** Las infinitas realidades vienen determinadas por las infinitas maneras de ver de cada ser. Nuestra manera de mirar, por lo tanto, es lo que determina la realidad de nuestro mundo. Esta no es una afirmación a la ligera, ni es algo propio de místicos y magos exclusivamente, también para la física cuántica esto supone una evidencia desde hace décadas; el observador determina la realidad de lo que observa, así que lo que cuenta es la *manera de mirar*.

Para profundizar en este misterio podemos valernos de algunas metáforas...

*“El Ojo no puede verse a sí mismo”, únicamente puede contemplarse en un espejo; todo lo que puede percibir es su propio reflejo en el espejo.*

*En la Naturaleza del Ojo está el ver (Conciencia), el poder de crear el espejo (Existencia) y el disfrute de contemplarse (Bienaventuranza); esto es lo que en India llaman la Suprema Trinidad de sat-chit-ananda.*

Por eso, de una manera poética podría decirse que todo lo que vemos es un reflejo del Espíritu en el espejo del Mundo... Es una metáfora muy hermosa, muy delicada...

Toda forma, imagen o representación, material, energética o espiritual, no es más que un reflejo en el espejo. Este reflejo es la imagen del verdadero Rostro, pero no es el verdadero Rostro.

*No sois el reflejo en el espejo, pero este reflejo sois vosotros.*

[Taisen Deshimaru]

“Eso” se refleja en todo, en todas las apariencias, en todas las formas... Todo lo que percibes de ti mismo, no eres tú mismo, sino un reflejo de tu verdadero Rostro, de tu Pura Divinidad.

Nuestro error de percepción consiste en confundirnos con los reflejos, **crear que somos las imágenes en el espejo**... Esto es *maya*, a esto se refieren las tradiciones cuando hablan del mundo como una ilusión. Imagina que te miras en un espejo y llega un momento donde te olvidas de que, efectivamente, te estás mirando en él... Los reflejos de ti mismo te resultan tan fascinantes, que te olvidas y te pierdes en ellos, te confundes con ellos... Te identificas con los reflejos y entonces pierdes de vista lo que realmente eres... Y esto es exactamente lo que sucede.

Siguiendo con esta metáfora, podríamos señalar que la consciencia es un espejo, y la mente es un espejo roto; la consciencia refleja de manera exacta la totalidad, la mente rompe el espejo y entonces aparece la dualidad y la separatividad. Ahora hay dos partes, y tú estás reflejado en ambas. Sin embargo, te identificas a las imágenes que consideras aceptables, y rechazas las que te desagradan.

*Si rompes un espejo podrás verte en cada fragmento, tu eres Uno, pero en el reflejo eres muchos. Cuando eliges, cuando te identificas, olvidas tu verdadero Rostro, y de ahí surge el “error de percepción”.*

Prueba o imagina este experimento: enciende una vela y rodéala de varios espejos, todos los que puedas, de diferentes formas y colores, a diferentes ángulos y distancias, y date cuenta de lo que sucede, contempla el espectáculo que esta proyección genera... Hay múltiples reflejos, y cada uno de ellos varía dependiendo de la *cualidad* del espejo donde se refleja... Cada reflejo es diferente, pero siempre se refleja la misma y única Vela.

Estas metáforas pueden ser verdaderamente esclarecedoras, su poder consiste en evocar en nuestro corazón esta verdad trascendente. En el fondo, para despertar a esta verdad sólo tenemos que darnos cuenta de este error de percepción, naturalmente.

Para dejar de pelearnos con esta existencia, para dejar de resistirnos a su flujo, sólo tenemos que comprender... Y recuerda, esta comprensión no es una facultad de la mente, sino del ser. No es un conocimiento racional, científico, ni filosófico, *es un discernimiento que surge en tu silencio más íntimo y misterioso, no es conocer, es un “saber”*.

La comprensión remueve la ignorancia y nos revela la verdad de “*lo que es*”. Más allá del espejismo, nuestra auténtica naturaleza se revela como un eterno amanecer.

*La Verdad os hará libres...*

[Juan 8, 32]

(Y sólo la Verdad...)

## QUINTA PARTE

### Realizar el Espíritu en la Naturaleza

*¿Puede un hombre aferrarse nada más que al Cielo  
y olvidarse de la Tierra?  
El renegar de uno, es renegar de ambos.*

[Chuang Tzu]

*No traces una línea entre lo que consideras espiritual y lo que no.  
Separando la vida espiritual de la ordinaria,  
te saldrás del Camino.*

[Proverbio]

*¿Qué es la Verdad? El Amor. ¿Qué es el Amor? La Verdad.*

[El Árbol Cósmico]



## LAS DOS ORILLAS

Para adentrarnos en esta etapa del camino podemos servirnos de una bella imagen: un gran río que se desliza entre dos orillas. Una orilla es la Tierra, la otra es el Cielo, y lo que discurre entre ambas es el Río de la Vida.

*El Río de la Vida brota del Corazón. La Tierra (lo finito, lo limitado, lo manifestado) es una orilla. El Cielo (lo infinito, lo ilimitado, lo no-manifestado) es la otra. Para el Corazón, entre ambas orillas no existe ningún conflicto u oposición, la orilla del tiempo no es contraria a la orilla de la eternidad, el río fluye entre las dos orillas con absoluta naturalidad. Para el Corazón, las dos orillas y el Río son una misma Realidad.*

Para el Corazón, ambas orillas dan sentido y existencia al Río; si falta una orilla, no hay Río. Para el Corazón ambas orillas son complementarias e indistintamente necesarias.

Lo que generalmente sucede es que el Río es tan “fascinante”, tan bullicioso y burbujeante, que, estando apostados en la orilla del tiempo, de lo limitado y lo condicionado, hemos olvidado la otra orilla, hasta llegar a ignorar completamente su existencia. Estamos tan fascinados por la fuerza y la energía del Río que apenas levantamos la mirada para mirar más allá.

Todo sería tan sencillo como aprender a *levantar la mirada*... Pero claro, ahora mismo nuestra mirada está atrapada en la propia corriente, en los remolinos y vapores que se levantan y nos envuelven... El Río de la Vida se particulariza en el río de nuestra vida individual, y, cuando en este río no hay armonía, entonces la espuma y la densa bruma absorben nuestra mirada, y no nos permite observar más allá del horizonte personal.

Un día “*algo*” nos hace levantar la mirada, y entonces vislumbramos o intuimos la orilla de lo ilimitado, la orilla de la eternidad. Entonces nos preguntamos ¿cómo pasar de una orilla a la otra? ¿Dónde está el “puente” que conecta ambos mundos?

Lo que nos muestra la experiencia humana es que, desde lo finito, desde lo condicionado, no se puede tender el puente; desde *aquí*, no podemos “acceder” a la otra orilla, ya que en este nivel de consciencia todo es ilusorio, incluido el puente.

Lo limitado, por su propia naturaleza, no puede “saltar” a lo ilimitado, es lo ilimitado lo que penetra lo limitado. “Saltar”, paradójicamente, es “darse cuenta” de esta realidad. Dicho con otras palabras, saltar a la otra

orilla no se consigue con “voluntad personal”, en cualquier caso, tiene que ver con la consciencia, con el **Amor a la Verdad**.

*Un día de Gracia te ves “al otro lado”, en la orilla de lo ilimitado, y ahora es cuando se puede tender el puente... Ser encontrados por la Gracia no tiene que ver con nuestros méritos o nuestra valía personal, ¿por qué le encuentra a uno y no a ese otro? Es un misterio, no hay ninguna razón en especial, en cualquier caso, así es como ha sucedido, así es como ha sido revelada esta verdad... Lo cierto es que, más tarde o más temprano, todos estamos predestinados a ser encontrados, por lo tanto, esta cuestión no nos tiene por qué preocupar.*

Tenemos que recordar que ninguna persona se “ilumina”, en cualquier caso, la iluminación sucede al “salir” de la persona. Si este *arrobamiento* es promovido desde la orilla de la “eternidad”, entonces cabría preguntarse: ¿hay algo que pueda hacerse desde la orilla del “tiempo”, desde lo personal?

Lo personal puede **invitar** a lo transpersonal... Esa es la señal... Lo personal puede abrirse a ello, puede permitir, puede asentir, puede entregarse a Eso que lo trasciende con humildad y sinceridad... Y, además, puede trabajar por “clarear” la corriente personal.

Sí, inicialmente, tratamos de tender el “puente” mediante todo tipo de prácticas, de esfuerzo, disciplina y voluntad. Sin embargo, en este proceso poco a poco comenzamos a comprender que, en realidad, *el puente no existe*, comprendemos que ambas orillas, y el mismo río, son Uno, y Eso ya está presente. Claro, está presente, pero no siempre puedo *reconocerlo o recordarlo*. Entonces nuestra práctica se puede transformar. Ya no es un esfuerzo por alcanzar algo o llegar a algún lugar, simplemente es una profunda disposición que nos invita a **recordar**. Por eso practicamos. Por una parte, la **práctica meditativa** propicia el recuerdo, el reconocimiento, por otra, el **proceso terapéutico** remueve la energía bloqueada que dispersa y que disipa la energía-consciencia que despierta este recuerdo. El trabajo terapéutico armoniza la corriente personal, libera la presión retenida y propicia el flujo de agua clara. El proceso terapéutico profundo es lo que facilita “*levantar la mirada*”.

Al levantar la mirada... La comprensión amanece como un sol de primavera sobre los campos yermos, brotan las primulas en los ojos y se despiden el invierno... Nos damos cuenta de que somos el “punto de encuentro” entre la forma psicofísica y la espacialidad ilimitada, que ambos aspectos se abrazan en esta gloriosa condición humana, y también, *que nuestro verdadero Hogar está más allá...*

Desde el Corazón nos damos cuenta de que “tender el puente” entre ambas orillas significa ser desde la Verdad y vivir en las apariencias de la vida, vivir en el tiempo flotando en la Eternidad que lo impregna todo y donde todo brilla. Comprendemos que vivir sabiamente es fluir con el Río de la Vida.

## LA INVITACIÓN

El despertar del Corazón es un proceso y un suceso; es gradual y a la vez acontece súbitamente, se cultiva en el tiempo y a la vez es eterno. Por eso decimos que nos desarrollamos, y a la vez que siempre hemos permanecido plenamente realizados. La paradoja es la lógica de la Existencia, en la paradoja todo es reconciliado.

¿Qué es lo que podemos hacer para sanar y recordar? “Sanar” pertenece al ámbito terapéutico, nuestra dimensión individual; “recordar” pertenece al ámbito espiritual, al reconocimiento de nuestra naturaleza esencial.

Como vemos, el sentido profundo del trabajo terapéutico tiene que ver con el “ofrecimiento”, es como una invitación: una invitación a la Conciencia, a la Vida, al Corazón.

Ciertamente, ese “despertar” no es algo que podamos alcanzar, porque ya está presente. Más bien, se trata de reconocerlo, de recordarlo, de actualizarlo. El trabajo terapéutico invita al recuerdo. Ahora bien, es importante comprender que este trabajo, y la misma práctica meditativa, no nos garantiza nada, sólo crea la posibilidad. Este despertar no es algo que podamos controlar o manipular, es algo que “sucede”, así como la rosa florece súbitamente en el rosal. Lo único que podemos “hacer” es trabajar sobre nosotros mismos a fin de crear esa posibilidad.

Recuerda esto, es importante: **el despertar no sucederá como resultado de tu trabajo, pero no sucederá sin tu trabajo.** Nuestra querida paradoja... Tu trabajo no creará la “iluminación”, el “despertar”, tan sólo creará una situación propicia, abrirá la posibilidad.

Algunos sabios dicen que la “iluminación” es como un accidente, porque es impredecible; no es una ciencia como las matemáticas, haces esto y como resultado obtienes eso otro, no, no funciona así... La iluminación no puedes conseguirla, no puedes disponer las cosas para que suceda, es como un accidente, ¡pero esto no quiere decir que no tengas que hacer nada por ella! No puedes quedarte parado y pensar: “es un accidente, muy bien, ya

sucedará...” Tienes que trabajar sobre ti mismo, si no lo haces, la misma posibilidad se disipará.

Trabaja y mantente preparado para el accidente, eso es todo... No puedes crear el accidente, pero puedes invitar a que suceda.

*Invítalo, pero no te quedes esperando en la puerta con la certeza de que el invitado va a venir... Relájate, depende del invitado, no de ti... Con tu invitación no es seguro que venga, pero hay una posibilidad; si no le invitas, probablemente no vendrá.*

Esta invitación, es el trabajo de auto observación, de auto indagación, de concienciación, de transformación... Un trabajo de liberación emocional, de equilibrar y armonizar... Es el trabajo de **iluminar, abrazar e integrar tu propio campo de energía en la consciencia-corazón**, en realidad, es el trabajo del Amor.

A este trabajo también lo llamamos el “camino”. Lo que cuenta del camino no es llegar a la meta, porque, como hemos visto, en la orilla del tiempo no puede haberla. Desde esta orilla hay que caminar sabiendo que **la meta es el camino**. En esto mismo está la fuerza.

## EL CUERPOMENTE ES UNA FLAUTA

Otra forma de comprender el significado de este trabajo es mediante la metáfora del *cuerpomente* como un instrumento musical.

*Este cuerpomente es como una flauta. A través de la flauta suena la música, de igual manera que a través de nuestro cuerpomente se expresa la melodía de la Conciencia y de la Vida. Este cuerpomente es un vehículo divino a través del cual el Espíritu expresa sus melodías.*

*La Música es Una, pero cada flauta la hace sonar de una manera única y exclusiva. Cada cuerpomente hace sonar su propia música, y esta canción es acorde y absolutamente armónica con todas las canciones de la Vida.*

*Los infinitos seres expresan la melodía de la experiencia de la Vida. Los seres son las flautas, pero Lo que sopla está más allá. La flauta no es la Música, pero sin la flauta la Música no se puede revelar. La paradoja es lo que nos permite conciliar esta verdad.*

**El cuerpomente es el instrumento, el vehículo de expresión.** Utilizamos el término *psicocuerpo* o *cuerpomente* intencionadamente, no decimos el cuerpo y la mente, porque esto supone caer de nuevo en

nuestro viejo error de percepción. No es que el cuerpo sea una cosa y la mente otra, son la misma “cosa”; la mente es un polo, el cuerpo es el otro, es el mismo “continuo de energía” desplegado en diferente frecuencia y densidad. La mente acaba en el cuerpo, el cuerpo acaba en la mente, y entre medias fulguran los campos de vitalidad, de sensibilidad, etc. (por eso también se dice que este cuerpomente es como un arcoíris.)

El *cuerpomente* es el instrumento, ¡pero Lo que sopla está más allá del instrumento! Hasta ahora, nos hemos identificado erróneamente con el instrumento, llegando a confundirlo con “nosotros mismos”, y esto nos ha enredado tanto... Un día, descubrimos esta identificación y, entonces, “culpamos” a la flauta, lo que paradójicamente acentúa la identificación. Lo que hay que comprender es que la flauta no es ni mala ni buena, ni atrapa ni libera, la flauta sencillamente es el instrumento a través del cual la Música se expresa.

De modo que el cuerpomente en sí mismo no nos atrapa, no nos encierra, es nuestra percepción equivocada la que nos ciñe a estas ideas. Tenemos ideas formadas de la realidad que no están basadas en realidad, sólo están basadas en percepción. Aceptamos esa percepción como realidad, y lo que hacemos es reforzar esa ilusión continuamente; desde hace siglos no hemos parado de apoyar estas percepciones, con nuestro apego, con nuestra identificación... Hasta que un día nos sentimos asfixiados y entonces comenzamos a decir que el cuerpomente es lo que nos atrapa...

El cuerpomente *es*, no hay otra finalidad que la de *ser*... De una manera poética podríamos decir que se nos ha dado prestado este instrumento para aprender, para crecer, para expresar la potencialidad de la Conciencia en esta maravillosa Aventura del Mundo.

En el Concierto de la Vida hay que **cuidar el instrumento**, para que la Música fluya en armonía. Si el instrumento no está afinado, no podrá expresar toda la potencialidad y profundidad de la Música. El trabajo terapéutico profundo tiene que ver con “**afinar el instrumento**”, a la vez que nos recuerda: “*tú no eres el instrumento; no te cuidas a ti, cuidas tu instrumento*”.

Cuando cuidas tu instrumento le estás mostrando que le amas. Cuando hay amor, el cuidado es espontáneo. Este **cuidado terapéutico** nos llevará a la revisión, resolución e integración de los distintos niveles de nuestra naturaleza psicofísica, traslucirá la ruta de nuestro ser esencial en el mundo (su propósito vital) y, finalmente, abrirá la posibilidad para que el Árbol Cósmico se manifieste en nosotros en su plena floración y potencialidad.

En esto consiste el trabajo, esto es lo que podemos hacer para invitar a la eternidad a revelarse en lo temporal; limpiar el canal, afinar la flauta para que la Música del infinito se revele cristalinamente. Este trabajo nos invita a recordar nuestra verdadera naturaleza: *la misma Música, en toda su Plenitud y dichosa Transparencia.*

## INDIVIDUACIÓN

Este trabajo terapéutico, desde la psicología transpersonal, requiere la realización de un “*ego sano*” como requisito fundamental para abrirse a la esfera de lo trascendente. Para la mayoría de los seres humanos, esta transición del ego “enfermo” al ego “sano” es crucial; hay tal desequilibrio, tal grado de confusión y fricción interna, que resulta casi imposible imaginar un desarrollo humano que primero no resuelva esta dolorosa estructura personal.

Por lo general, un ego ordinario es un ego enfermo, un **ego fragmentado**. Ahora bien, ¿qué significa un ego sano? Un ego sano, ya no es un ego tal y como lo entendemos. Un ego sano hace referencia al **ego integrado**, al *ego total*, al ego que ha conciliado su imagen y su sombra psicológica, su cuerpo y su psique, su realidad biológica, psíquica y espiritual, un ego que ha abrazado todas sus polaridades y asumido toda dualidad. (Un ego sano es la consumación de la individualidad, de hecho, eso es lo que significa “individuo”: indiviso, indivisible; el microcosmos completo de la individualidad.)

Esto sería lo que Jung denomina el principio de *individuación*. Esta individualidad consumada abre las puertas de *algo* que emerge como nuevo y lo trasciende. Esta individuación, por así decir, abre la posibilidad de **llevar al individuo más allá de sí mismo**.

Stephan A. Hoeller describe de una manera muy hermosa el significado de esta gnosis psicológica junguiana:

*El semen del falo terrenal proyectado en el vientre de la madre celestial fertiliza el huevo cósmico psicológico, del cual está destinado a salir el nuevo cosmos de la conciencia.*

*Así, como resultado de los opuestos, de la danza y la lucha, se produce la unión final del Cielo y la Tierra que engendran el andrógino, el Cristo de los gnósticos, que es el paradigma del ego transformado de cada individuo y de toda la humanidad.*

*A partir de las tribulaciones de los eones, y desde el abrasador horno alquímico de la vida cósmica, los opuestos han dado existencia a aquello que representa su unión, y que es mucho más de lo que cualquiera de ellos -por separado- podría llegar a ser.*

Si nos fijamos, de una manera *encubierta pero deliberada*, se usan los símbolos del Padre Terrenal (falo terrenal) y la Madre Celestial, en contraposición al sentido universalmente extendido de Padre Cielo y Madre Tierra. Esto muy propio del gnosticismo... Es una forma de señalar que las categorías de los “opuestos” no son condiciones *absolutamente* rígidas ni estáticas de la naturaleza, una manera de no permitir a la lógica racionalista instalarse en divisiones bien definidas que pueden distorsionar la siempre variable y misteriosa naturaleza de las polaridades perpetuamente inseparables.

*Lo Celestial no sólo es masculino, ni lo Terrenal es sólo femenino; existe una inherencia mutua que hace que cada uno de los aspectos contenga y refleje al otro.* Por esto mismo, es imposible tratar de encapsular ambos principios en categorías perfectamente diferenciadas (y por eso vemos a la mente lógica rondar como un vagabundo en busca del sentido del mundo).

En términos de individuación psicológica lo que esto viene a decir es que *“ni el hombre es sólo masculino ni la mujer es sólo femenino”*. Retomando la simbología tradicional, podríamos decir que el principio psíquico masculino (Logos) y el principio psíquico femenino (Eros), se entremezclan y confunden *indistintamente* en la mujer y en el hombre. Generalmente, en la mujer, Eros actúa directamente sobre su mentalidad femenina, y Logos actúa desde lo inconsciente. En el hombre, Logos actúa directamente sobre su mentalidad masculina y Eros desde lo inconsciente.

Por esto mismo, el hombre proyecta sobre la mujer su Eros inconsciente, y la mujer proyecta sobre el hombre su Logos inconsciente. Por eso, el hombre es atraído por la afectividad, la intuición, el sentimiento, la fluidez, la receptividad y el cuidado de la mujer... Lo anhela, pero lo teme al mismo tiempo, precisamente porque anhela y teme su propio aspecto femenino, su propio Eros inconsciente. Y lo mismo sucede con la mujer, ella es atraída por el pensamiento analítico, el razonamiento, el rigor, la estructura y la energía directa del hombre... Lo anhela, y lo teme, y esto refleja la relación con su propio aspecto masculino, su Logos inconsciente. Todo esto refleja como la dinámica de la Naturaleza siempre

mantiene una íntima relación de compensación entre lo consciente y lo inconsciente.

En su obra iniciática “los Siete Sermones a los Muertos”, Jung revela de forma enigmática y simbólica esta relación inextricable entre lo masculino y lo femenino. En el Sexto Sermón se dice:

*La sexualidad del hombre es más terrenal, la sexualidad de la mujer es más celestial. La espiritualidad del hombre es más celestial, ya que se dirige a lo más grande. La espiritualidad de la mujer es más terrenal, ya que se dirige hacia lo más pequeño.*

Finalmente, todo este juego de polaridad y dualismo, esta animada marea entre el espíritu y la materia, entre lo masculino y lo femenino, entre la luz y la oscuridad, conduce al **reconocimiento y la reconciliación** de lo que, en verdad, nunca estuvo separado. Comprendemos que nada puede “*llegar a ser*” fuera de este íntimo abrazo; en esta tensión polar todo es creado.

Jung también resalta esta verdad básica: “*no hay energía a menos que exista una tensión de los opuestos*”. La meditación y la terapia profunda pueden llegar a revelar que esta “tensión polar”, más allá de ser problemática, es **la fuerza creativa sin la cual el proceso del crecimiento y la transformación individual no podrían efectuarse**.

Para Jung, esta relación de tensión entre las polaridades opuestas del ser, además, genera el elemento de **sentido**; el sentido de la vida y el sentido de ser. Para él, la disminución de esta tensión entre los polos es lo que genera esta angustiada falta de sentido de la civilización moderna, y esta ausencia de sentido es la causa principal de todas las perturbaciones psicológicas que nos asolan.

*El “conflicto” es el juego creativo -y el plan secreto- del ser.* Realizar un ego sano significa abrazar interiormente toda polaridad, realizar totalmente nuestra individualidad. Esta realización *-per se-* revela una nueva dimensión del ser, más allá de la individuación misma.

Cuando se realiza el individuo se abre la esfera de lo universal. Esa es la puerta. A fin de cuentas, ¿qué es lo individual sino una contracción de lo universal?

*El ego es como la bellota del roble llamado yo espiritual. Si pretendemos llegar al yo espiritual sin trabajar el ego, destruiremos esa bellota y, por lo tanto, la posibilidad de emergencia de ese yo espiritual.*

[Sabiduría perenne]

## REALIZAR EL ESPÍRITU EN LA NATURALEZA

Se dice en “El Sueño Cósmico”:

*No se puede llegar al Espíritu sin pasar por la Naturaleza. Este es el secreto de la “Transcendencia de la Naturaleza”. Sólo trascendemos la energía de la naturaleza cuando la hemos vivido totalmente.*

*Toda trascendencia pasa por la realización de una individuación integral, sana y armónica. Todos los cuerpos o niveles tienen que integrarse y todo tiene que estar iluminado, puesto a los pies de la consciencia, y en el altar del corazón. Hay que realizar la individuación, y amarla... Entonces, es cuando se abren las puertas del Amor, no antes...*

*Muchos de nosotros, aun llevando largos años de práctica espiritual, comprobamos como el sufrimiento del sueño todavía nos arrastra... La ansiedad, el deseo hambriento, el miedo al porvenir... El cuerpo espiritual está abierto y se nutre de nuestra atención, de nuestra devoción, de la comprensión y la meditación, sin embargo, aún existe un inconsciente lleno de bloqueos y patrones tóxicos: un cuerpo emocional herido e inmaduro, y una mente con programas arcaicos “grabados a fuego”, por no hablar del cuerpo físico que está completamente desahuciado... Estos cuerpos aún tienen que resolver o armonizar su propia energía en su propio nivel, tienen que encontrar la línea de equilibrio y desarrollar su potencialidad de una manera sana y acorde con su propia naturaleza.*

*Ciertamente, en el camino espiritual, a medida que el ser emerge, la propia energía psicofísica también va mutando... Cuando tienes la certeza, cuando sabes y sientes que todas las vidas son una sola Vida, que todos los corazones son un solo Corazón, que todas las mentes son una sola Mente, de alguna manera te estás entregando, y esto mismo transforma tu propia energía psicofísica.*

*Al entregarte al Ser, la personalidad cambia por sí sola, de hecho, cuando uno se asienta en el Ser, la cuestión de la personalidad no le preocupa... Sin embargo, la energía sin resolver de los niveles inferiores todavía causa perturbación, y esta perturbación, esta desarmonía, es lo que impide una completa entrega.*

*Cuando un ser humano permite fluir su naturaleza, su potencial se desarrolla naturalmente. Esto es madurar. Madurar es desarrollar un cuerpo, una vida, una mente y un ego, con todo su conocimiento y su identificación, desarrollarlo hasta donde pueda o tenga que desarrollarse, para luego, dejarlo caer... En esa pérdida, uno florece.*

\*\*\*

*El Deleite del Espíritu es realizarse en la Naturaleza, ponerse este Vestido Divino y expresarse a través de él.*

El camino es *a través* de la naturaleza, a través de esta persona, por lo tanto, no intentes saltar esta naturaleza, ni mucho menos mutilarla o ponerte en su contra. La vieja noción del “pecado de la carne”, esa voz milenaria que nos dice que para llegar al espíritu hay que sacrificar la naturaleza, ya no es necesaria... En la consciencia-corazón la naturaleza puede ser satisfecha, colmada y realizada.

Nuestra experiencia humana ha evidenciado que el rechazo, la evitación o la represión, no ha permitido liberarnos de lo que reprimimos, evitamos o rechazamos, de hecho, hemos vivido el conflicto y el sufrimiento que esta misma represión ha generado, que no es otra cosa que el resultado de esta lucha inútil contra la vida.

**El problema de la represión es que no permite el flujo natural de la energía**, y no lo permite porque le tiene miedo. Consciente o inconscientemente reprimimos la energía de nuestra naturaleza por miedo a encontrarnos con los “monstruos”, no nos damos cuenta de que los “monstruos” son creados cuando evitamos nuestra propia naturaleza, precisamente. El “monstruo” es nuestra ignorancia y nuestra represión, que bloquea el libre flujo de la energía en evolución.

*Si sacas a la luz lo que está dentro de ti, eso te salvará.  
Si no sacas a la luz lo que está dentro de ti, eso te destruirá.*

[Evangelio de Tomás]

Efectivamente, la mente temerosa de inmediato proyectará sus propios miedos, afirmando que si nos dejamos en manos de nuestra energía profunda y de nuestros imperativos naturales ¡no se sabe lo que podría pasar! Pero el problema no son los instintos, ni los deseos naturales, el problema es nuestro miedo y nuestra represión, que bloquea el libre flujo de la energía en evolución (incluso este *problema* no lo es realmente; para el “plan general” del desarrollo y la evolución, el problema del ego, el problema de la represión, también hay que vivirlo plenamente).

*Trascender no tiene que ver con excluir, sino con incluir.*

*No tiene que ver con disociar, sino con integrar.*

*No tiene que ver con evitar, sino con abrazar.*

*No tiene que ver con reprimir, sino con amar.*



*Trascender no es algo que puedas manipular, algo que puedas “hacer”;*

*Trascender es algo que sucede, cuando amas “lo que es”.*

*Trascender “algo” es ir más allá de eso hasta el punto de dejar de identificarnos con ello; los dos aspectos de la identificación son el apego y el rechazo, y amar tiene que ver con ir más allá de ambos.*

*Cuando este proceso es sano, aquello que hemos trascendido no queda excluido de nuestro ser; cuando el proceso es insano, aquello que hemos trascendido es excluido, y eso se traduce en división y fragmentación.*

*La trascendencia sana asume e integra aquello que ha sido trascendido, mientras que la insana lo evita y lo disocia.*

*La trascendencia sana no consiste en desconectar de las cosas y cualidades “negativas” o “inferiores”, sino más bien asumirlas y aceptarlas en una conciencia de totalidad. Así es como nos desarrollamos tanto horizontal como verticalmente, en amplitud y en profundidad.*

## **TANTRA. LA TRANSFORMACIÓN DE LA NATURALEZA**

A muy grandes rasgos, la tradición espiritual de la humanidad apunta a revelar nuestra verdadera identidad en la Unidad: **la Unidad en la Vida y la Conciencia como Verdad del Espíritu Primordial.**

Ahora bien, existen asimismo dos grandes corrientes para realizar dicho propósito trascendente; una corriente apunta a **realizar el Espíritu “renunciando” a la Naturaleza**, la otra a **realizar el Espíritu “a través” de la Naturaleza**. A esta segunda corriente le podemos llamar el “camino tántrico”.

Ciertamente, la palabra Tantra está asociada a la sexualidad sagrada, o, al menos, a una práctica sexual “exótica” o “sofisticada”. En realidad, el Tantra no solo apunta hacia una sexualidad sagrada, sino a una **Vida sagrada**. Para el Tantra, todo es sagrado. El Tantra revela la Divinidad en la Naturaleza, en todas sus dimensiones, incluida, por supuesto, la sexualidad.

*La energía sexual representa la energía básica de la vida. La vida es sexual; cada célula es sexual; cada átomo es sexual. Si dejas de ver la energía sexual como estricta genitalidad, entonces verás esta energía por todas partes.*





*Como seres humanos estamos vinculados a la energía sexual y al erotismo como juego sutil de vida. Este Eros es una energía poderosamente creativa y dinamizadora de los procesos de la vida. Sí, este Eros refleja el vasto Deleite y el vasto Amor que subyace a todo proceso de Vida.*

El Tantra venera y celebra este “juego erótico de la vida”, esta Shakti, esta Energía o Madre Divina. El Tantra acepta toda energía de vida de manera definitiva; en lugar de “luchar contra la energía que nos oscurece”, pasa a través de ella, la vive, la experimenta totalmente, pero no queda atrapado en ella, pues su propósito es ir más allá de ella... El Tantra no lucha contra la energía de la naturaleza, pero tampoco se *embriaga* y se *pierde* en ella... Su camino no es la represión, pero tampoco la indulgencia. El Tantra utiliza la energía de la creación como una vía para instaurar un reino espiritual en la tierra.

*El camino tántrico consiste en “introducir” al Espíritu (la conciencia) en cada fenómeno de la Naturaleza (lo psicofísico). Esta es la sadhana del Tantra. “Comerse el cebo y no tragarse el anzuelo”, esto es, vivir en el mundo, disfrutarlo, sin ser “atrapados” por él.*

\*\*\*

Uno de los aspectos por lo que el tantrismo ha atraído el interés de la mente moderna es la posibilidad de experimentar con la energía sexual. Efectivamente, esta mente se ha fijado casi exclusivamente en este aspecto (tanto tiempo reprimido y censurado), sin comprender totalmente la profundidad que esta vía puede revelar.

Es cierto, las prácticas tántricas incluyen la posibilidad de orientar la energía sexual a estados de conciencia de unidad y éxtasis. Sin embargo, “sacralizar” la sexualidad no precisa incorporar complejas técnicas respiratorias, o exóticas pautas de entrenamiento psicocorporal. En lo esencial, se trata de nutrir de **atención y devoción** el acto sexual; a fin de cuentas, esta sexualidad sagrada trata de **profundizar con la atención consciente en la corriente creativa que el acto sexual puede desencadenar.**

Como señala Wellwood, “*lo sagrado es todo aquello que nos conduce a un mayor entendimiento y comprensión de nosotros mismos*”. Por eso, cuando vivimos la sexualidad desde el corazón, con plena presencia, estamos abriendo la posibilidad de los estados transpersonales de consciencia.

*Conciencia, devoción y respiración. Sobre estos “pilares” los amantes se adentran en el encuentro sexual.*



Del sexo animal (descargar), al sensorial (satisfacción y placer sexual), al mental (demostrar, conquistar), al emocional (afectividad), llegamos a la entrega inocente e incondicional. Esta entrega es devoción y amor a la verdad.

Cualquier cosa vivida con Atención y Devoción es Tantra. La Atención y la Devoción penetran el cuerpo, penetran la mente, penetran al ego soñador... Hasta finalmente superar la sensación y la conciencia de separación. El éxtasis tántrico es lo que queda cuando se disipa la ilusión.

A lo largo de la historia, los seres humanos han dejado testimonio de sus vivencias de comunión y éxtasis a través de la sexualidad. Se trata de una vivencia en la que el ser humano, a través del encuentro sexual, ha vislumbrado lo Real.

*Si puedes encontrar a una persona a la que ames profundamente, y que esté dispuesta a entrar contigo hacia tu centro interno, que esté listo a ir contigo a la cima más alta de la relación, entonces esta relación se volverá meditativa.*

*Entonces, a través de esta relación alcanzarás la suprema esencia. Es decir, si amas a una persona, poco a poco primero desaparece la periferia de la persona, desaparece la forma de la persona. Entrás más y más en contacto con lo que no tiene forma, con lo interno. Entonces se abre el más allá.*

*Entonces ese individuo particular se convierte en una puerta, una apertura. Y, a través de tu amante, encuentras lo Divino.*

[Osho]

**Presencia y entrega** son la puerta a la dimensión transpersonal. La plena consciencia del momento presente, la entrega a “uno mismo” y la entrega al “otro”, pueden llevarnos, paradójicamente, *más allá del tiempo y de la dualidad*. Este “encuentro sagrado” puede conducirnos a las puertas del Misterio, allá donde se revela nuestra Verdad más esencial.

\*\*\*

Una de las dificultades que han impedido la difusión del tantra (el camino de la entrega) en contraposición al yoga (el camino de la renuncia), es el hecho de que, para el ser humano, entregarse a la energía de la naturaleza sin quedar “atrapado” en ella, aun le resulta muy difícil... Sí, es muy común perderse en el camino... Las prácticas yóguicas han sido más atractivas porque, para la *mente masculina*, todavía suponían cierto desafío, todavía contenían cierto componente agresivo, y represivo; por eso el yoga se ha extendido tanto y el tantra apenas se ha reducido a unos pocos individuos.

Esencialmente, el yoga no es represivo, pero para la mente masculina el yoga es más atractivo porque parece que se “lucha” contra algo (contra la imperfección de la naturaleza). El tantra, sin embargo, es femenino, pasivo, receptivo... La mente masculina vive del esfuerzo, de los retos y los desafíos, la mente femenina de la aceptación, del fluir y la entrega. De aquí esta dificultad fundamental para realizar el camino del tantra.

*Deja de esforzarte y se producirá la transformación.*

[Chung Tzu]

La represión, los retos espirituales, la sublimación, los jueguecitos del ego como malabarista de la energía, son válidos, si tú los eliges es que todavía tienen algo que enseñarte... *Pero, si has apostado por encontrar al Espíritu en la totalidad de la vida, estos juegos te confundirán y te harán perder la senda del amor y la alegría.*

**La fruta cae del árbol cuando está madura, solo entonces cae por sí sola.** Trascendemos la energía de la naturaleza cuando la vivimos totalmente, entonces madura, y se cae naturalmente. Y esto no es algo en lo que puedas creer, no basta con leerlo en los libros... Sólo puedes descubrirlo por ti mismo.

Cuando permites ser a la naturaleza, entonces, de manera espontánea, descubrirás como se abre un nuevo *espacio de consciencia*, una mera *espaciosidad* que acoge, que incluye, y que trasciende, toda expresión de la naturaleza. Esta consciencia abierta “utiliza” la energía de la naturaleza, ya no es utilizada por ella.

*Recuerda, o usas tú a la energía, o te va a usar ella a ti, por lo tanto, descubre de qué manera quieres vivir. Vivir a merced de la energía es vivir como bajeles sin rumbo a merced de las olas y las corrientes oceánicas... Es vivir entre la atracción y la repulsión, entre el deseo y el miedo, entre lo que nos agrada y lo que nos desagrada del mundo y de nosotros mismos... Vivir creativamente es vivir en un espacio más allá de esta dualidad, vivir en la presencia aceptando las olas y aprendiendo a surfear, así como a servirnos de su energía con plena responsabilidad (de igual manera que un alfarero dispone de sus materiales para dar forma a su inspiración y creatividad connatural).*

Por último, podríamos añadir una última pincelada en lo referido a la transmutación de la naturaleza. A este respecto, nos remitimos al famoso dicho de Vivekananda: “*el rabo torcido del perro, aunque se intente*

*enderezar, seguirá estando torcido*". Y la respuesta de Sri Aurobindo, que dice que no, que *"el rabo se puede enderezar"*, esto es, que la naturaleza puede ser transmutada, de manera radical. Este es el famoso yoga de las células de Sri Aurobindo, un yoga que afirma que, cuando el Espíritu se realiza en la Materia, puede transformar la misma materialidad, la misma energía de la naturaleza... Y lo que yo siento es que la solución a este dilema sólo será revelada por nuestra propia experiencia.

## LA NUTRICIÓN DE LOS CUERPOS

Tradicionalmente se habla de varios cuerpos, capas o envolturas, que, a modo de capas de cebolla o de *matrioska* ("muñeca rusa"), conforman este psicocuerpo. Cada tradición elabora sus propios mapas de los cuerpos y establece sus relaciones específicas, que, de manera general, podrían resumirse:

- Cuerpo ordinario (físico)
- Cuerpo sutil (vital, etérico, sexual, emocional, astral, mental y psíquico)
- Cuerpo casual (espiritual)

Para facilitar nuestra investigación, y, a modo de síntesis, nos referiremos a cinco cuerpos: **el cuerpo físico, el cuerpo vital, el cuerpo emocional, el cuerpo mental y el cuerpo espiritual.**

[Durante toda esta investigación, siempre es bueno recordar que todos los cuerpos, en realidad, representan distintas frecuencias de una misma singularidad "multidimensional". En la *matrioska* todo se toca, todo informa y alimenta a todo lo demás, no sólo todo está interconectado, sino que también se interpenetra, todo *vibra al compás* en este arcoíris individual. De igual manera, los distintos alimentos también son aspectos o frecuencias de una misma realidad "energética"; podemos decir que todo es Mente, que todo es Prana, incluso que todo es Materia... En el fondo, todo son *modificaciones y aspectos* de la misma Conciencia.]

Cada cuerpo tiene su propia dinámica, su propia vida y su propia inteligencia. Cada cuerpo, además, tiene su propia "nutrición". *El cuerpo físico come alimento orgánico, el cuerpo vital come prana (energía vital), el cuerpo mental come información e impresiones, el cuerpo emocional come contactos e intercambios, y el cuerpo espiritual come silencio.*

Cada cuerpo tiene su propia nutrición, y expresa su propia hambre. **El deseo es el hambre.** Por ejemplo, cuando el cuerpo físico siente hambre, el deseo de comer está mostrando esa necesidad. Entonces tú le alimentas y el cuerpo físico se siente satisfecho. El cuerpo come y después viene la digestión y la asimilación del alimento digerido, hasta que de nuevo el cuerpo vuelve a sentir hambre, y entonces lo vuelves a alimentar. Y lo mismo sucede con los demás cuerpos, es un proceso general.

*En la naturaleza, todo es comida para todo.* Este proceso de la nutrición, desde el amor, requiere atención tanto a lo que comemos, como a lo que ofrecemos de comida, atención a lo que recibimos y a lo que emitimos en nuestra relación con la vida.

*Cielo y Tierra alimentan a todos los seres.  
Cuida de la alimentación (cuida de lo que alimentas),  
Y cuida de aquello con lo que tratas de llenar tu boca.*

[I-Ching]

Cuidar este psicocuerpo es cuidar su alimentación, su digestión, su asimilación, respetar estos procesos profundamente... Los procesos del cuerpo físico, del vital, del emocional, del mental y del espiritual, así como es importante cuidar lo que ofrecemos desde cada uno de ellos a la vida en su totalidad.

## Lo que más nos interesa

Llegados a este punto cabría preguntarse: ¿cómo nutro este cuerpo físico, este cuerpo vital, esta mente, esta vida emocional? ¿Cómo alimento el espíritu? Observar esto con honestidad es esencial...

Recuerda que estas preguntas no son para evaluarte ni juzgarte, sólo están promoviendo el “darse cuenta”. Esta observación es esencial para el cuidado de los cuerpos, sin embargo, existe una toma de conciencia más profunda y significativa: **el verdadero alimento de la vida es la “consciencia”, no la “energía” en sí misma.** Este es el punto más radical en nuestro cambio de percepción: *la consciencia no “traga” realidad, sino que la “confiere”.*

**Todas las cosas están hechas de consciencia,** se alimentan de ella. Estos cuerpos, su campo de energía, viven del “*interés*” que se pone en ellos. La atención, la energía-consciencia, vivifica la naturaleza.

Dice Nisargadatta:

*Hay un centro que imparte realidad a todo cuanto percibe. Lo único que necesita es comprender que usted es la fuente de la realidad, que usted confiere realidad en lugar de recibirla.*

- Todo sucede por sí mismo...

- Entonces, ¿dónde entro yo?

- Usted lo hace posible prestándole atención.

Teniendo esto en cuenta, podemos afinar todavía más la indagación y preguntarnos: ¿dónde estoy poniendo mi atención? ¿En qué cuerpos “pesa” más la energía y muevo a partir de ello mi vida? ¿Qué es lo que realmente me interesa? Esta pregunta es crucial, porque, finalmente, “vives lo que te interesa”; **donde pones tu interés pones tu vida.**

*Si algo te interesa, es que todavía tiene algo que enseñarte... Hay algo que todavía necesita resolverse, madurar, realizarse... O tal vez se trate únicamente de un hábito, de una inercia... Estos hábitos, ciertamente, pueden sustraer tu energía-conciencia de lo que verdaderamente te interesa... Sin ninguna ambigüedad, podríamos decir que esto es lo que sucede en la trasferencia del interés del cuerpo mental al espiritual.*

Decimos que donde pones el interés pones tu vida, y, por extensión, pones también tu **identidad**. ¿Dónde está mi identidad? ¿Qué o quién creo ser? ¿Me he quedado pegado en algún cuerpo, en alguna a envoltura?

Lo cierto es que hemos estados muy interesados -muy fijados- al cuerpo mental desde hace milenios, y, ese hábito, ahora nos pesa... Es natural, este cambio de *focalización* no es nada trivial... Lo importante es descubrir cuál es tu *vivo interés actual*, tu más íntimo y profundo interés, ahora.

¿Te interesa la historia que te cuenta la mente, tu historia personal? ¿Te interesa la dimensión de la consciencia, el silencio transpersonal? ¿Todavía tienes interés en el sueño o quieres despertar? ¿Te interesan tal vez las dos cosas? ¿Cuál “*pesa*” más? Recuerda que no es necesario juzgarse, simplemente se honesto y date cuenta de esta realidad.

Es muy probable que si estás llevando a cabo esta indagación lo que más te interesa ahora es despertar. También es probable que tu interés esté en despertar, pero el sueño todavía te interese en alguna parte; si sientes que sólo es un hábito, renuncia a él, no lo alimentes más, permite que se desprenda con naturalidad... Si percibes que eso que todavía te

reclama te está señalando algo que aun tienes pendiente, entra en ello e ilumínalo, descubre porqué todavía te interesa...

En ambos casos, si tu interés esencial es despertar, tienes que darte cuenta de todo esto y discernir con claridad ¿hay suficiente comprensión, fuerza y confianza como para *renunciar*, como para apartar el interés de la historia personal y llevarlo a una realidad más profunda y esencial? ¿Puedo rendir la voluntad personal a la Voluntad de la Totalidad?

Es el momento de discernir, y de asumir definitivamente la transición de la mente al espíritu. Si tu interés esencial es despertar, tienes que enfocarte hacia el silencio interior, en la mirada no-dual... Y recuerda, enfocarte en el silencio no significa negar o desdeñar a los cuerpos, sino desidentificarte de ellos... Si confías, pronto descubrirás **que expresarse a través de la música es el supremo gogo del silencio.**

## **ADICCIÓN... Y EL OASIS INTERIOR.**

De modo que todos los cuerpos tienen sus propios deseos, sus propias necesidades, y esto es perfecto en sí mismo. El deseo es el impulso evolutivo de la naturaleza, **el deseo mueve la vida**... Entonces, ¿cuándo surgen los problemas? Los problemas surgen de nuestra percepción errónea, de nuestro **apego e identificación** a los deseos.

Al perder de vista nuestra naturaleza original nos identificarnos a estos cuerpos, y entonces es cuando entramos en el *carrusel de los sueños*...

Cuando me identifico con estos cuerpos, también me identifico con sus deseos, y con su miedo a no satisfacerlos. Este miedo es natural, pero todo esto es en la forma, en la apariencia, en lo superficial. Este psicocuerpo necesita comida, afecto, información, experiencias y toda clase de alimentos, pero, en lo esencial, *no soy* este psicocuerpo.

***La persona tiene necesidades, pero mi ser profundo no tiene ninguna necesidad;*** no son mis necesidades, sino las de esta persona. Desde el Amor que somos podemos cuidar estas necesidades, pero no necesitamos identificarnos.

*El “yo soy” no necesita nada, y puede conseguir cualquier cosa, simplemente por el gusto de disfrutarlo.*

[P'taah]

Sabes lo que eres, y comprendes que este psicocuerpo tiene sus propias necesidades naturales; para existir, depende del *intercambio nutritivo* con el mundo y con la vida en su totalidad. Este psicocuerpo no puede “ser” de manera independiente, es un proceso que existe en relación con todo lo demás. **La vida es relación.** Esa una ley fundamental.

De modo que este psicocuerpo “depende de todo”; depende del aire que respira y del sol que calienta y anima su vida, depende de los alimentos, del afecto, de las experiencias y de las relaciones con la vida... Pero claro, si creo que “yo” soy este psicocuerpo, “yo” me vuelvo dependiente, y entonces comienzo a desarrollar una **conducta adictiva**.

Esta conducta adictiva es la que *trastorna* el proceso de la nutrición, precisamente, la que perturba la digestión y la asimilación del alimento que cada cuerpo necesita para desarrollarse saludable y naturalmente. Aparecen las compulsiones y las exageraciones, la enfermedad y la distorsión... Algunos cuerpos son desnutridos y otros sobrealimentados, sin ningún cuidado ni atención... Y claro, ante todo esto los propios cuerpos se rebelan y mandan sus señales como *dardos hacia nuestro corazón*... Nuestras adicciones, tarde o temprano reflejarán la manera que cada cuerpo tiene de compensar sus propias carencias, sus propias necesidades no cubiertas, y también su saturación, su indigestión y su intoxicación.

Esta conducta adictiva, más allá de como habitualmente la entendemos, es un fenómeno universalmente compartido; puede ser más liviana o más extrema, pero de fondo siempre subyace la misma actividad; **la adicción al ego**, la adicción a la imagen que tenemos de nosotros mismos, que en sí misma es limitada y carencial. Esta es la raíz, la adicción más penetrante, de la que surgen todas las demás.

Desde la visión transpersonal, esta adicción refleja el “vacío de realidad” que sentimos en nuestra profunda intimidad, la *pérdida o el olvido* de nuestra auténtica naturaleza, de nuestra verdad más esencial.

*En el fondo, el adicto es un peregrino, un buscador de su Naturaleza Primordial... Desde este punto de vista, todos los seres humanos somos adictos, buscadores y adictos...*

*Todo el mundo está buscando Eso, pero lo estamos buscando en el lugar equivocado... Lo buscamos en nuestras relaciones, en nuestras demandas hacia los demás... Lo buscamos en el sexo y la comida, en el materialismo y el consumo de sustancias... Lo buscamos en el trabajo y en nuestras aficiones, en creencias y filosofías, en todo tipo de situaciones*

y experiencias de vida... Lo buscamos en nuestra relación con el mundo de manera general.

¿Qué es lo que buscamos en cada experiencia? En esencia, buscamos bienestar y felicidad. Estamos buscando nuestra Naturaleza Original, que no es otra cosa que Ananda, Felicidad.

*Todo el mundo busca “gratificaciones” sustitutorias de Eso que secretamente busca desde siempre... Y por eso nos apegamos a esas gratificaciones... A fin de cuentas, la adicción refleja que estamos desenfocados en nuestra búsqueda; erramos en lo esencial.*

Si nos fijamos, más que de las personas, las situaciones, las sustancias o las cosas, nos apegamos a los “*estados de consciencia*” que surgen y prosperan de nuestra relación con todo eso; claro, es muy fácil creer que esos estados de consciencia (bienestar y felicidad) nos son dados *desde fuera*, y por eso nos volvemos adictos y nos apegamos a ello... Pero estos estados *surgen de dentro*, esos estados *somos* nosotros mismos.

*Lo exterior no te “da” nada, solo te “revela” lo que ya es en tu interior.*

Al enfocarnos hacia el exterior para calmar nuestra Sed de lo Infinito nos convertimos en seres errantes... Estamos buscamos agua en el desierto, y el Oasis está dentro... Toda la desesperación humana se resume en esto. Todos nuestros esfuerzos por aliviar esta sed en el mundo están condenados al fracaso, en este punto, solo queda darse cuenta de que “*el buscador es Lo buscado*”.

Lo único que alivia la sed es el reconocimiento pleno de lo que somos, la fuente está en nuestro interior... El manantial eterno es nuestro propio corazón.

## **LA FELICIDAD ES LO QUE SOMOS**

Cuando te identificas a este psicocuerpo, a sus deseos y necesidades, estás obstruyendo tu propia Felicidad.

Dice el Buda que el origen del sufrimiento es el deseo, pero toda mente flexible sabe que se está refiriendo al apego, al apego al deseo. El deseo en sí mismo es una fuerza de la naturaleza, el apego al deseo, el aferramiento que deriva de nuestro error de percepción, es el problema; el sentido del “yo” que desea es lo que genera todos los problemas.

El padre De Mello ilumina todo este asunto de una manera tan sencilla como esclarecedora:

*Hay dos clases de deseo; tenemos el deseo del cual nuestra felicidad depende si se cumple o no, y tenemos el deseo del cual nuestra felicidad no depende si se cumple o no. El cumplimiento de ese deseo no afecta a tu felicidad, eres feliz, con o sin él.*

No se trata de reprimir los deseos, sino de hacerlos plenamente conscientes. Cuando permites que los deseos se expresen en la consciencia clara y abierta, entonces, el espíritu *entra* en ellos, y, como hemos visto, esto provoca una transformación en la naturaleza. Cuando descubres quién eres realmente, puedes cuidar amorosamente las necesidades de los cuerpos, pero tu felicidad ya no depende de un alimento en concreto, no eres adicto a ninguna cosa en particular. Existe la nutrición, el hambre y el deseo de los cuerpos, pero el no cumplimiento de ese deseo no te hace infeliz... Tu felicidad no depende de ello, en realidad, no depende de nada...

*El error que tenemos que evitar es creer que dependemos de lo externo para estar bien, para ser felices, tenemos que estar muy atentos para no achacar la felicidad de nuestra vida a las circunstancias exteriores.*

Puedes entregarte a esta exquisita meditación que Osho nos regala:

*Cuando esté presente un momento de placer, felicidad, alegría, intenta transformarlo en una situación meditativa. Cierra los ojos y mira en tu interior tratando de descubrir de dónde proviene. Si eres consciente, meditativo, si buscas el origen real, tarde o temprano te darás cuenta de que fluye desde dentro. Una vez que comprendes que siempre ha fluído desde el interior, de que es algo que ya posees, cesará la indulgencia (hacia las cosas externas). Y ese será el primer paso hacia la ausencia deseos. Los deseos ya no te parecerán tan importantes, se marchitarán. Recuérdalo: no deben ser destruidos ni asesinados, se marchitarán por sí mismos.*

*Tarde o temprano te darás cuenta de que todo deseo apunta hacia la felicidad, y que esta felicidad ya está en ti, eres tú; cuando comprendes que el deseo te aleja de lo que ya eres, entonces, el deseo se marchita.*

*Los deseos son simplemente la ignorancia del ser. ¿Por qué? Todo lo que buscas a través de los deseos está ahí, oculto en el ser. Si conoces el ser desaparecerán los deseos.*

*Descubre qué es lo que te proporciona felicidad, de dónde proviene, y dirígete hacia allí. Con el tiempo los deseos irán desapareciendo...*

## El mito de la felicidad

*¿Cómo ser feliz en este mundo tan acelerado, tan intenso, y a veces tan complicado? Es la pregunta que muchos seres humanos nos formulamos. ¿Cómo encontrar ese espacio de bienestar y felicidad en medio de tanta agitación, de tanta incertidumbre, de tantos cambios? ¿Cómo reconciliar nuestro desarrollo humano con nuestra vida profesional, socioeconómica, familiar y sentimental? ¿Cómo encontrar un punto de equilibrio con esta mente tan inquieta y este impredecible tiovivo emocional?*

¿Cómo ser felices? Nos preguntamos... Si somos honestos, la respuesta directa y demoledora que nos encontramos es que, para ser felices, lo primero que necesitamos es desmontar en nosotros el “**mito de la felicidad**”. Desde esa honestidad, apreciamos que toda nuestra búsqueda de felicidad (ese estado de bienestar profundo y estable), ha fracasado, que todos nuestros esfuerzos por “descansar y disfrutar” en este mundo tan complejo, no nos han satisfecho verdaderamente... La misma pregunta “¿cómo ser feliz?” señala que esa búsqueda no ha terminado.

*Para ser felices lo primero que necesitamos es desmontar el “mito de la felicidad”.*

Este mito, en esencia, coloca la felicidad fuera de nosotros mismos, convierte un *estado de ser* -que ya somos- en algo que debemos adquirir, lograr o conquistar. La creencia en este mito nos ha impulsado a buscar la felicidad en las relaciones, las ideas, el estatus, las posesiones, las creencias, y en todo tipo de experiencias... En realidad, asociamos la felicidad a una respuesta emocional que vivenciamos ante una experiencia, pero claro, la emoción pertenece al ámbito de la dualidad y la impermanencia: es provisional y tiene su “opuesto”. Por eso mismo, aunque a veces saboreemos ciertos momentos de *felicidad*, sabemos que, no muy lejos, espera su turno la *infelicidad*. Esta es la tragedia del mito: la búsqueda de felicidad implica en sí misma el encuentro con la infelicidad.

La felicidad no es una emoción, es un **estado de ser**, un estado de conciencia. Cuando confundimos la felicidad con un estado emocional entramos en una búsqueda imposible; no podemos encontrar una felicidad profunda y estable en algo que por su *podría* naturaleza es variable e inestable. Si nuestro estado interior depende de las circunstancias externas, ¿cómo podríamos manejar todas las variables? De esta manera solo podemos, a lo sumo, tentar en esta cuerda floja de la felicidad-infelicidad, hasta que un día nos cansamos de este *juego de contrastes* y algo profundo nos lleva a mirar más allá.

Entonces, ¿qué queda cuando el mito se cae? Queda todo por descubrir, y comienza una aventura nueva, una aventura que ya no es hacia “fuera”. En este momento, la pregunta “¿cómo ser feliz?” pierde importancia, se desvanece; *en ese momento, cuando desaparece la pregunta, es cuando la meditación aparece.*

Si existe un estado que podamos llamar felicidad (un estado esencial de serenidad, de paz y bienestar) ha de ser más allá de cualquier circunstancia. Un estado de ser que en sí mismo es inmutable y no depende de nada; una felicidad sin opuesto, **una felicidad incausada e incondicionada**. Y este estado, por cierto, es al que señalan todas las tradiciones de sabiduría: la Beatitud, el Gozo, la Dicha, la Felicidad, la Bienaventuranza, el Ananda.

*La Felicidad es lo que queda cuando el “yo” y toda su actividad egocéntrica se desvanece, cuando el apego al movimiento del miedo y del deseo, a la idea de ser esto o eso otro, de alcanzar eso o lo de más allá, es removido... La Felicidad es lo que se revela cuando simplemente somos, cuando simplemente descansamos en nuestra naturaleza esencial.*

*La Felicidad es lo que somos. La Felicidad es la misma Realidad.*

Claro, para muchas personas todo esto no deja de ser otro mito, otra creencia, y lo es, ciertamente; hasta que uno no lo descubre, y lo vive en sí mismo, todo esto no son más que *ideas maravillosas*. Por eso la meditación cobra en este punto especial relevancia. La meditación no tiene que ver con las ideas, sino con la experiencia directa. La meditación no consiste en creer o no creer, sino en descubrir, en ver, en acoger, en ser...

*La meditación no nos promete felicidad, no nos promete nada. La meditación, sencillamente, nos abre a la verdad de las cosas, de nosotros mismos y del mundo en su totalidad. La meditación no nos promete nada, sólo nos da; nos ofrece lo que nosotros descubramos en nuestro encuentro con la realidad.*

También hay personas que, al escuchar esto, lo consideran como algo muy complejo o abstracto, como algo que “no es para ellos”, sino algo para gente muy especial, muy profunda, muy “espiritual”... Ese es, precisamente, otro mito que puede caerse: **la meditación es para todo el mundo**, todo lo que se necesita para meditar está en todos presente.

*La meditación es lo más sencillo porque en esencia es el estado básico de la conciencia. Todos, sin excepción, participamos de ello. Sólo necesitamos actualizarlo, recordarlo. Por eso practicamos.*

Por lo demás, este siglo XXI también es testigo de la emergencia de una nueva ciencia que avala, incuestionablemente, los efectos de esta práctica meditativa en nuestra vida cotidiana. Aspectos como el bienestar psicológico, la gestión emocional y la salud psicofísica en general, e incluso a escala humana, como el manejo de conflictos, o establecer relaciones sociales desde la empatía, la compasión y la solidaridad, apuntan indefectiblemente hacia estados de felicidad y bienestar.

Lo cierto es que este siglo XXI nos enfrenta a un poderoso desafío como individuos y como humanidad. Vivimos “tiempos de cambio”. El mundo (y yo mismo) vive un profundo proceso de transformación, y ahora nos toca decidir cómo queremos afrontarlo. Tal vez haya llegado el momento de la meditación. O tal vez no. Tal vez haya llegado el momento de responsabilizarnos, o puede que todavía necesitemos seguir buscando y proyectando. En cualquier caso, *la Felicidad siempre nos está esperando*. A Eso que nos espera, es a lo que invita la meditación.

## EL TIOVIVO DE LA EXISTENCIA

Esta vida, ciertamente, es como un tiovivo, una atracción sensacional, un espectáculo extraordinario. A medida que este espectáculo del mundo se va desplegando la obra se hace más rica y más intensa, se abren sabrosos territorios para vivir innúmeras posibilidades de experiencia... *El Ser busca la aventura del Devenir*, ¿recuerdas? Después, este remoto sube y baja en el tiovivo de la existencia comienza a “cansarnos”, y, entonces, naturalmente *el Devenir busca la Paz del Ser*... Paradójica Existencia...

Esta fatiga, este cansancio, esta “pérdida de interés”, refleja que, tras un largo peregrinaje por el mundo, se anuncia un profundo cambio en la conciencia. El sufrimiento, la vieja carga de sufrimiento, es otra señal de este hartazgo y esta necesidad de cambio.

Ahora bien, para vivir realmente este “hartazgo”, la energía implícita en nuestro destino se tiene que *gastar*; esta energía por vivir, este *karma*, tiene que fluir y liberarse, se tiene que colmar de manera natural, entonces es cuando nuestra fascinación por el espectáculo por sí misma se cae, *como se caen las flores secas del rosal*.

Eones de tiempo cabalgando en el *tiovivo samsárico* han hecho que su influjo y su magnetismo se debiliten, su “hechizo” pierde poder, y poco a poco deja de atraer nuestro interés... Ahora es cuando escuchamos ese *susurro profundo que nos llama hacia la Paz del Ser*.

Si sentimos esta llamada, naturalmente deslizaremos nuestro interés de la mente hacia la **mera consciencia de ser**. Como hemos visto, la confusión, el desaliento, la inercia y los viejos hábitos pueden aparecer y sustraer nuestro interés, pero no hay porqué preocuparse, todo esto es completamente natural... Sé paciente, reúne la fuerza, y persevera... Como dice el I-Ching: *la perseverancia trae ventura*. ¿Te arriesgarás a descubrir esta verdad?

Recuerda, cuando las dificultades te desalienten, tienes dos posibilidades: creer o no creer en las apariencias, ser arrollados por ellas o permanecer en la confianza. Lo único valioso que tenemos cuando la luz no está es esta *pistis*, esta confianza... Esta confianza, el amor a la verdad, es nuestra lámpara.

*Vivimos en un Tiovivo Divino, ciertamente...*

*Vivimos la Aventura del Devenir y ahora buscamos la Paz del Ser.*

*Pero recuerda, el Círculo se completa cuando el Ser se realiza en el Devenir. Entonces vives en Paz y disfrutas de la Creatividad del Mundo, vives totalmente, sin elegir, sin dividir...*

*Descubres este Abrazo, y el gozo fluye a corazón abierto... La sabiduría perenne, por cierto, refleja todo esto; esta sabiduría nos habla de regresar al tiovivo, despiertos.*

*El mundo es como un paseo en un parque de diversiones, y cuando decides subirte, piensas que es real, porque así de poderosas son nuestras mentes. Y el paseo va arriba y abajo, da vueltas y vueltas, tiene emociones y escalofríos y colores brillantes, y es muy ruidoso y muy divertido, por un tiempo... Algunos han estado en el paseo por largo tiempo y se empiezan a preguntar: "¿es esto real o es solo un paseo?" Y otros se acuerdan y vuelven y dicen: "ey, no te preocupes, no tengas miedo, nunca, porque sólo es un paseo". Y nosotros, matamos a esa gente...*

*"¡Cállenlo! Hemos invertido mucho en este paseo ¡Cállenlo! Miren mis arrugas de preocupación, miren mi gran cuenta bancaria y mi familia. Esto tiene que ser real..."*

*Es sólo un paseo, pero siempre matamos a esos buenos tipos que intentan decirnoslo ¿alguna vez lo notaron? Y dejamos que los demonios corran libres... Pero, no importa, porque es sólo un paseo... Y podemos cambiarlo cuando queramos... Es solo una elección, sin esfuerzo, sin trabajo, sin ahorrar dinero... Una elección, ahora, entre el miedo y el amor...*

[Bill Hicks. Humorista norteamericano]



## SEXTA PARTE

### Jugando en la Tierra

*Esta misma vida es la más profunda alegría posible para la conciencia humana.*

[Osho]

*Tu mundo entero es creado por tus propias percepciones, tus valores, tus actitudes y creencias. Cambiar esas creencias parece magia; es como si tu mundo cambiase o como si de repente empezases a tener suerte en la vida. No se trata de suerte, se trata de alinear tu mente, tu cuerpo y tu espíritu en una conciencia unificada que se manifiesta como una chispa divina.*

[Robert. M. Williams]

*Para la pregunta tantas veces reiterada, ¿qué puedo hacer?, no conozco otra respuesta excepto: convertirte en lo que siempre has sido.*

[C. G. Jung]



## EL CUIDADO DE LOS CUERPOS EL TRABAJO TERAPÉUTICO

Dice el *ayurveda* que el secreto de la salud es vivir en sintonía con tu naturaleza; si quieres la salud, tienes que remover tus programas añadidos y descubrir tu singularidad y su energía connatural. Para el *ayurveda* esto es lo fundamental. Cada uno tiene que encontrar el latido de su propia naturaleza, para poder cuidarla con amor y responsabilidad.

*Un psicocuerpo alegre se convierte en el vehículo de la Alegría. Un psicocuerpo en armonía se convierte en una expresión de la Plenitud de la Vida.*

En realidad, el trabajo terapéutico no consiste en “modificar” al individuo, sino de abrirnos interiormente y permitir que el individuo refleje su matiz único y singular, que es perfecto e insustituible dentro de la totalidad. Lo que cuenta es el “contacto interior”, el contacto con su propio corazón.

La salud se revela cuando nuestra vida vibra y resuena con nuestra naturaleza interior, ¿lo has notado? Cuando haces lo que realmente te gusta, lo que te hace disfrutar, te sientes bien, rebosante, pleno de energía y vitalidad. Cuando haces cosas que no van contigo, la energía se disipa y te sientes agotado, deprimido. Habrá quien diga que sí, que esto es así, pero que para sobrevivir en este mundo tenemos que hacer cosas que no nos gustan, como, por ejemplo, levantarnos cada mañana para emprender durante gran parte del día un trabajo que odiamos... Bueno, en este caso se está eligiendo una vida de enfermedad, y eso no está ni bien ni está mal, en cualquier caso, revela que todavía no se ha comprendido que uno está *co-creando su realidad*.

*La salud se revela cuando nuestra vida vibra en armonía con nuestra naturaleza. Tienes que remover tus programas añadidos y descubrir tu singularidad y tu energía connatural.*

Esta es la señal... Tienes que dejar de “pensar” en lo que eres y empezar a “serlo”. Tienes que actualizar, ahora mismo, tu propia verdad. ¿Cuáles son tus tendencias connaturales? ¿Cómo se expresa genuinamente tu singularidad?

En el fondo, es muy sencillo, sólo tienes que silenciarte y darte cuenta de lo que te hace “*sentir bien*”, verdaderamente... Date cuenta de las cosas que realmente te tocan y te hacen vibrar, de eso que te saca del tiempo y te sitúa en un espacio de dicha atemporal... Date cuenta dónde

resuenas y fluyes con espontaneidad, cuál es tu “lugar” en la vida, tu espacio natural.

Y recuerda apartar la mente de todo esto, sólo siente, permítete sentir sin ninguna idea, sin ninguna lógica, sin ningún concepto, arriésgate a descubrir como serías y como vivirías, si no existiese el miedo...

Todo proceso terapéutico integral tiene que dirigirse hacia este reconocimiento. “Revelarse a uno mismo” comienza con el cuidado y la armonización de los diferentes cuerpos.

*Cuidar los cuerpos significa atenderlos, escucharlos con amabilidad y con ternura, comprender sus tendencias, sus necesidades, sus ciclos energéticos... Si aprendes a escuchar, su naturaleza se te revelará de manera cristalina... Para cuidar estos cuerpos tienes que escuchar el latido que cada momento pulsa en su contacto con la vida.*

## EL CUERPO FÍSICO

### ALIMENTACIÓN SANA. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.

El proceso de la alimentación requiere nuestro cuidado y nuestra atención. Cuidar la alimentación, la nutrición, la digestión, la asimilación... Si no respetamos y cuidamos estos procesos elementales, ¿cómo cuidaremos de todo lo demás?

Existen muchas terapias y modelos nutricionales para ayudarnos a saber lo que nos sienta “bien”, y promover en nuestra vida una dieta saludable. Sin embargo, más allá de estos enfoques profesionales, todos podemos asumir una dieta equilibrada en términos generales.

En esto, como en todo, es bueno tener presente que no existe la “dieta universal”; tienes que encontrar tu propia “dieta correcta”, y, para ello, tienes que afinar tu **escucha al cuerpo** y tu **sensibilidad**.

*Come con moderación lo que sabes por experiencia que te gusta y es fácil de digerir. La dieta sencilla es la que más conviene.*

[Swami Sivananda]

Descubre que alimentos le sientan bien a tu cuerpo y cuáles no tanto, cuales te hacen sentir ligero, vitalizado, y cuales te pesan y te cuesta digerir. Haz pruebas, experimentos, explora como te sientan distintos los alimentos...

*En general, la dieta correcta es la que te hace “sentir bien”, la que te hace sentir salud, armonía, tranquilidad. Una dieta saludable, una dieta ligera. Si estás atento, si pones tu sensibilidad y tu consciencia en lo que comes, a cuanto comes, y a como le afecta a tu cuerpo lo que comes, descubrirás cuales son los alimentos adecuados para ti.*

Teniendo todo esto en cuenta, podemos ofrecer algunas señales en términos generales para una dieta saludable:

En la medida de lo posible...

- Promueve alimentos frescos (un buen aporte de frutas, hortalizas y verduras).
- Promueve cereales y harinas integrales sin refinar y sin hidrogenar.
- Promueve los alimentos de estación, y si es posible “del lugar”. Hay que tener en cuenta que cada organismo se halla en resonancia con los ciclos y los biorritmos de su propio ecosistema, y alimentarlo con alimentos fuera de temporada o de otro ambiente puede crear alteraciones, sobre todo en el cuerpo vital (comer piña de Centroamérica en el invierno europeo puede que no sea muy buena idea).
- Promueve una hidratación adecuada (fundamental).
- Evita los alimentos procesados.
- Evita los aditivos alimentarios (conservantes, edulcorantes, colorantes, potenciadores, antioxidantes, emulsionantes, potenciadores, etc., todas esas letras y numeritos que vienen en los ingredientes) y los tóxicos en general.
- Evita el azúcar refinado, las bebidas carbonatadas y la bollería industrial.
- Evita los alimentos genéticamente modificados.

### **Sobre la carne, los huevos, los lácteos...**

Come lo que tu cuerpo necesite. Tal vez necesite la carne, el pescado, los huevos o los lácteos, o tal vez no los necesite. Tal vez necesite densidad o sutilidad, proteínas, grasas o hidratos; investiga, explora, y descubre en cualquier caso donde se encuentra tu equilibrio adecuado.

Existen muchos sistemas de conocimiento que nos pueden ayudar a comprender nuestra naturaleza y sus necesidades vitales y nutricionales, como la ciencia del *ayurveda* o la *kinesiología*, entre otros (según nuestro

criterio, estos sistemas son más “fiables” que los estudios -de mercado-promovidos por la industria alimentaria). Sin embargo, a la hora de “verificar”, y de simplificar, lo más fiable siempre es nuestra consciencia y nuestra propia sensibilidad.

### **No comas desde el ego, come desde la consciencia.**

No solo cuenta lo que comes, sino de las condiciones en las que ha sido elaborado. No solo cuenta tu salud, sino también la “salud global”. En el mundo en que vivimos, resulta imperativo tomar consciencia y hacernos responsables de la “salud global” del planeta en su totalidad.

Debemos investigar que hay “detrás” de lo que comemos, de dónde procede, ser conscientes del impacto de nuestra “huella ecológica” (deforestación, monocultivos, fumigaciones masivas, maltrato de animales en las granjas intensivas, etc.) así como del impacto humano (explotación infantil, laboral, etc.).

*No comas desde el ego (tu exclusiva satisfacción personal), sino de una consciencia de totalidad.*

### **Come con tu cuerpo, no con tu mente**

Come con el estómago, con el cuerpo, él es quien sabe perfectamente como relacionarse con la comida de manera sana y natural. Descubre cuando comes con el cuerpo (hambre natural), con el “paladar” (gula), con la mente (es la hora de comer) o con la sombra (adicciones, aburrimiento, ansiedad, etc.). Date cuenta, y entonces decide desde donde quieres alimentarte en realidad.

### **Ayuno y procesos depurativos**

El ayuno regular o esporádico: aunque sólo sea durante 24 horas, este *descanso* del sistema digestivo es muy purificador y revitalizante.

El proceso depurativo y la limpieza de órganos (como el hígado, el colon y los riñones), también pueden desencadenar efectos sorprendentes sobre la salud general.

### **Otras consideraciones sobre alimentación consciente**

- La digestión (junto con la termorregulación) es una de las funciones del organismo que más energía y gasto celular (oxidación) requiere. Todas las tradiciones que refieren esto señalan que al comer es muy beneficioso no llenar el estómago, sino que lo dejemos a 3/4 más o menos.

- Para esto imprescindible comer despacio, para poder observar las señales del estómago. Estas señales tardan un tiempo en llegar al cerebro, y nos llegan como una cesación del apetito. Si comemos deprisa estas señales llegarán *tarde*, cuando ya estemos saciados.
- Masticar lenta y atentamente, no solo para facilitar la digestión, ¡sino para disfrutar cada comida!
- Es preferible comer poco muchas veces, que pocas veces mucho.
- La densidad del alimento. La densidad determina la digestión y la asimilación en nuestro campo de energía. El alimento denso nos hará más densos, el alimento sutil nos hará más sutiles.
- Todo en este psicocuerpo está conectado; todo influye, afecta e informa a todo lo demás. Si tu cuerpo está pesado tu mente también lo estará, si está liviano tu mente será liviana. Lo que comes afecta a tu consciencia. *Lo que comes se convierte en lo que sientes y en lo que piensas.*
- La alimentación consciente está basada en la Atención Plena. Aplicado a la comida requiere que nos sentemos a la mesa con los cinco sentidos, sin distracciones (conversación, televisión, etc.), silenciados. Se trata de adentrarse Aquí y Ahora a través de la comida (sabor, temperatura, textura, etc.) y del acto y la actitud en el comer. *Los budistas dicen que “no eres lo que comes, sino cómo lo comes”.*
- “Espiritualiza” la comida; toma conciencia, agradece.

*Antes de comer, no te olvides de “espiritualizar” la comida; agradece.*

*Hazte consciente, respira... Agradece cada alimento, a todos los recursos y a todas las personas que han hecho posible que ahora esté disponible para ti...*

*Agradece a la Vida, y luego entra en comunión con Ella, a través de la comida.*

*La madre naturaleza ha demostrado su prodigiosa habilidad y poder al cultivar estas maravillosas hortalizas en su jardín cósmico para sus hijos. ¡Cuán bondadosa y compasiva es! Ha mezclado con maestría en diversas clases de hortalizas todos los elementos imprescindibles para infundir a sus hijos la fuerza, la vitalidad, el vigor y la energía que necesitan para vivir.*

[Swami Sivananda]

## EJERCICIO FÍSICO

Para cuidar el cuerpo físico, además de la alimentación, es importante el desarrollo de ejercicio físico. La justa medida de actividad física, de ejercicio corporal, es esencial para el despertar de la consciencia y la energía en el ser humano.

El ejercicio físico es necesario para **despertar la vida en el cuerpo, para la claridad de la mente, y la lozanía del corazón**. Este trabajo mueve el oxígeno por todo el cuerpo, y así todo el sistema psicofísico se lubrica e impregna de vitalidad, se hace más flexible y saludable, las toxinas son removidas con más facilidad... Cuanto más aire fresco haya en el cuerpo, más alegría y vitalidad fluirá en las células, y esta energía vital es la que propicia tanto la salud del psicocuerpo como el emerger de la vida espiritual.

Cada uno tiene que descubrir cuál es la medida de actividad justa (correcta) para sí mismo, y esto se descubre escuchando al cuerpo. Esta escucha es la que nos permite percibir la medida que precisamos para estar centrados y equilibrados. Para esto (y en verdad para todo), podemos recurrir al “**camino de en medio**”, una de las perlas en la enseñanza de Buda. Esta perla nos enseña que **para revelar la armonía tenemos que encontrar el punto medio entre los extremos de la vida**.

*Cuando las cuerdas del laúd están demasiado tensas, terminan rompiéndose; si están demasiado flojas, la música no suena; de ahí el afinado, encontrar el punto justo donde la armonía se revela.*

Uno de los aspectos ineludibles de un proceso terapéutico integral es la **práctica de algún tipo de ejercicio**. Se trata de realizar ejercicio físico de manera regular y moderada, como, por ejemplo:

- Ejercicios aeróbicos (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta...) y anaeróbicos (pesas, gimnasio, etc.)
- Disciplinas deportivas (en equipo o individual).
- Actividades en la naturaleza, danza, artes marciales, etc.
- Prácticas como el hatha yoga, el taichí, el chi-kung... Prácticas indiscutiblemente beneficiosas no sólo para el cuerpo físico sino para todo el sistema psicofísico en general (aunque, en cualquier caso, el principal propósito de estas prácticas es el cultivo del cuerpo sutil o cuerpo vital).

## EL CUERPO VITAL

La **energía vital** es un concepto que ha sido prácticamente desterrado por el cientificismo de occidente, sin embargo, tiene un significado central para las culturas orientales.

La energía vital se puede comprender simplemente como la **fuerza primordial** del cuerpo, de la vida y de la psique. En sanscrito, la palabra para designar la energía vital es **prana**: el aliento de la vida, uno de los conceptos nucleares de la ciencia del yoga.

*Prana es el principio básico de la vida y la energía. Es la energía vital cósmica que impregna cada átomo del universo. Todo lo que sucede en el universo es una expresión directa de este prana.*

El **prana** estimula el crecimiento de todos los organismos vivos. Todo lo vivo requiere del **prana** para poder existir. El **prana** existe en todas partes y se puede absorber a través del cuerpo, fundamentalmente a través de la **respiración**, de la piel, y el alimento. Cada alimento tiene su aporte de **prana** (por eso se señala la conveniencia de los alimentos frescos, toda procesación, conservación o envasado disipa esta vitalidad en los alimentos), sin embargo, la respiración es la fuente principal de **prana** o energía vital.

*Según los taoístas, la nutrición obtenida del aire por medio de la respiración es aún más importante para la salud y la longevidad que la obtenida de los alimentos y la bebida por medio de la digestión. Así como la dieta afecta al equilibrio bioquímico del cuerpo, la respiración afecta a su equilibrio bioeléctrico.*

*La respiración consciente incrementa la oxigenación, la salud y la conciencia del cuerpo. Reúne nuestra energía dispersa y nos permite un mayor rendimiento psíquico y orgánico. Aumenta en nosotros la sensación de confianza, de fuerza interior, de vitalidad, de seguridad. Nos ancla en el momento presente, abriendo los sentidos y ampliando las percepciones de lo inmanente y de lo trascendente. Parece inequívoco el tesoro que aguarda en esta práctica inocente de la respiración consciente.*

*El aliento es la clave del misterio de la vida,  
Tanto la del cuerpo como la del espíritu.*

[Lama Anagarika Govinda]

La respiración nos vincula al milagro de la vida. Al respirar nos vinculamos al entorno, a toda la vida en este planeta, a la vida cósmica en su totalidad. Imagina a toda la humanidad, a todos los seres de este universo, realizando esta inspiración y espiración al unísono, compartiendo este pulso vital... Sí, esa *fuerza de fondo* es la que nos nutre en lo esencial.

\*\*\*

En nuestras sociedades modernas, el cansancio o la fatiga crónica se consideran casi como un estado normal. Muchas personas se sienten “sin energía”, personas que viven su vida como una carga, como un problema que hay que ir solucionando jornada tras jornada... A veces, podemos sentir que las cosas nos superan, que no podemos con todo lo que la vida nos depara... Todo esto tiene mucho que ver con nuestra manera de respirar. Normalmente, respiramos a un mínimo porcentaje de nuestra capacidad pulmonar, tal vez solo aprovechamos un tercio de esta capacidad. Respiramos superficialmente, desde el pecho, sin consciencia ni profundidad.

Imagina el pulmón segmentado en tres secciones... Por lo general, respiramos solo con la sección superior, posándose en las inferiores el aire usado, residual... Ese aire residual es aire que no circula, aire viejo, aire rancio, estancado... El aire viejo contiene moléculas viejas, emociones viejas, pensamientos viejos... Es como una habitación cerrada donde no circula el aire... Si queremos aprovechar todo nuestro potencial de vitalidad tenemos que abrir las ventanas, ventilar... Tenemos que respirar totalmente... Una exhalación completa que vacíe todo el aire residual, y una inhalación completa que nos colme de vida fresca y renovada... La respiración consciente activa la energía vital porque amplía la capacidad respiratoria total.

### **Respiración desde el pecho o desde el vientre**

Biológicamente, cuando respiramos desde el “pecho” estamos en la modalidad defensiva, en la modalidad “alerta” o de “supervivencia”; cuando respiramos desde el “vientre” estamos en la modalidad de crecimiento y desarrollo, modalidad “relajada” o de “vivencia”. Cuando vivimos desde el pecho, de alguna manera estamos viviendo desde el miedo, cuando lo hacemos desde el vientre, lo estamos haciendo desde el amor. A veces es necesario respirar desde el pecho, pero cuando nos instalamos en esto... La hormona del estrés que libera esta modalidad defensiva disminuye el flujo de sangre en las vísceras, privando de

energía al sistema inmunológico y en general a esta parte del cuerpo que dirige el crecimiento, y la lleva a las extremidades, preparándolas para la acción ante un posible ataque. Lo cierto es que en esta modalidad de existencia egocéntrica y separativa existe una continua fuga de la hormona del estrés (cortisol) en el cuerpo, prácticamente ocurre todo el tiempo... Vivimos en guardia porque física o psicológicamente nos sentimos amenazados, y de esta manera estamos gastando casi toda nuestra energía en defendernos. La vida está diseñada para crecer y para protegerse “ocasionalmente”. Ningún ser vivo puede sobrevivir si gasta toda su energía en defenderse.

Si queremos focalizar la energía en crecer tenemos que aprender a confiar, a relajarnos, encontrar “eso” en nosotros que no puede sentirse amenazado. Si queremos dejar de sobrevivir para empezar a vivir, tenemos que aprender a respirar más lentamente, con más profundidad, tenemos que bajar la respiración al vientre...

Haz la prueba en este mismo instante... Observa qué sucede en ti cuando respiras lenta y profundamente...

*Inhala y observa como comienza a inflarse el vientre, como el aire sube y comienza a expandir el pecho, hasta llegar a sentir como se abre el espacio entre tus clavículas sutilmente... Observa ese instante donde la inhalación se colma y se detiene... Tus pulmones están llenos de vitalidad... Y ahora, exhala lenta y suavemente, siente como desinfla el vientre, hasta vaciarte completamente... Observa ese vacío que queda, ese vacío donde la respiración muere, y donde vuelve a nacer... Si perseveras unos minutos, descubrirás lo que produce en tu interior este alimento de la respiración consciente.*

Tenemos que aprender a respirar desde el vientre, aunque, inicialmente, para la mayoría de las personas esto pueda resultar arduo y agotador. Cuando tratamos de bajar al vientre podemos encontrarnos ciertos bloqueos por el camino, o bien bajamos, pero a la menor distracción volvemos a descubrirnos respirando superficialmente. Estamos tan acostumbrados a respirar de esta manera que, al mínimo despiste, volvemos a eso automáticamente, en realidad, estamos *volviendo de la vida a la mente*, que es donde nos desarraigamos, precisamente.

*La respiración superficial deriva en una experiencia igualmente superficial de nosotros mismos.*

[Dennis Lewis]

Resulta evidente que nuestra forma de respirar determina de una manera fundamental nuestra energía vital, que es otra forma de decir “la calidad de nuestra vida”, y el desarrollo de nuestro potencial.

En las tradiciones orientales, especialmente el taoísmo en China y el zen en Japón, consideran que una respiración correcta tiene que estar centrada en el *hara* (el “centro del ombligo”). Cuando nuestra respiración reposa en el *hara* evitamos la dispersión de la energía vital, de hecho, nos alineamos con su fuente original.

*El hara es el “agujero negro” del cuerpo, el centro de gravedad. Es un centro de silencio, de quietud, de vacuidad, pero a la vez es el origen de toda la energía, donde anida todo lo potencial.*

Cuando el *hara* se hace consciente eso confiere una gran estabilidad, un profundo **centramiento**, que es la necesidad básica para que la energía vital se desplace hacia los siguientes centros, hasta promover la apertura a la dimensión espiritual. A esto se refiere la sabiduría profunda cuando nos señala hacia el arraigo, a permanecer **centrados en la existencia**, como requisito del florecimiento espiritual.

*¿Cómo podemos centrarnos, arraigarnos, cultivar este centro del ombligo? El punto de partida es el cuerpo, y el elemento clave es la respiración. Cuanto más profunda y consciente sea la respiración, más tocarás y se desarrollarán las cualidades del centro del ombligo.*

## **EL CUERPO MENTAL LA MENTE EN EQUILIBRIO**

*No es ningún secreto que la vida contemporánea puede resultar abrumadora. La posibilidad de acceder a tanta información y a tantas variedades de experiencias diferentes es, simultáneamente, una bendición y una condena.*

*La información, cuando no está adecuadamente organizada, pierde su utilidad. Y es que, desconectados de una imagen mayor que les dé sentido y de una pauta que lo conecte todo, los datos puros no son más que fragmentos de información desconectada, que se apilan en montones, y no explican absolutamente nada.*

[Práctica Integral de Vida. Ken Wilber]

¿Qué come la mente? Como información. El cuidado de la mente tiene que ver con la cantidad y la calidad de la información que recibimos y emitimos. Las ideas, las creencias, los pensamientos... Este es el alimento.

Este cuidado nos lleva, primeramente, a revisar qué clase de alimento estamos recibiendo, qué tipo de estímulos, impresiones e informaciones nutren la mente en nuestra vida diaria.

*En este apartado tenemos que ser muy concisos y muy claros: la televisión, los medios de comunicación, la propaganda y los estímulos publicitarios (con su explotación psicológica, su manipulación y desinformación), son los nuevos sacramentos de este mundo globalizado; estos sacramentos, por lo general, ofrecen un menú tóxico cotidiano terriblemente dañino para nuestra salud mental, y, por lo tanto, para nuestra vida en general. Si piensas que este menú a ti “particularmente” no te hace daño, eres precisamente la persona que más lo debería de considerar.*

*No es que no podamos informarnos, pero es nuestra responsabilidad comprender la procedencia y la calidad de esa información; ¿es una información para liberarme o para esclavizarme, para ensancharme o para limitarme, para manipularme o para empoderarme? ¿Me genera odio o me genera empatía? ¿Me genera miedo o me genera solidaridad? ¿Me une o me separa de los demás? Comprender qué “intereses” existen detrás de la información que recibo es mi responsabilidad.*

El cuidado del cuerpo mental tiene que ver, por una parte, con la calidad o toxicidad de la información que ingerimos, y, por otra, con la **digestión** del alimento recibido.

Inmersos en la “era de la información”, hemos crecido en una cultura y un paradigma dedicado casi exclusivamente a la mente. Por eso mismo, cuando miramos a nuestro interior, nos damos cuenta de que la mente siempre está activa, tragando y tragando información, acumulando datos y más datos, **nunca hay un descanso para hacer la digestión**, y de ahí el continuo empacho y la sobrealimentación (a veces, esa “saturación” en la cabeza se vive como algo verdaderamente perturbador y agotador).

La mente es una “herramienta” maravillosa, pero es muy delicada; como cualquier otro mecanismo, tiene unos límites y una capacidad de trabajo, y, si se sobrecarga, *se estropea y se viene abajo*, y entonces nos debilitamos, nos deprimimos, y enfermamos.

La mente necesita descansar, necesita espacios de inactividad para **digerir y asimilar** toda la información que engulle, para procesar todas las impresiones y experiencias que recibe. La mente, para explotar su tremendo potencial, necesita equilibrarse, **compensar su actividad con momentos de inactividad y descanso**.

Necesitamos cultivar ese **silencio contemplativo** que le permita a la mente dejar de tragar, que le permita descansar... Es cierto, el sueño nocturno es una manera de digerir el alimento diario, pero la sobrealimentación y el empacho es tal que este proceso nocturno ya no es suficiente. Sin ninguna ambigüedad podemos decir que la neurosis se ha convertido en el estado normal de la mente moderna, por eso, **este cultivo de la vida contemplativa es crucial para sanar la mente.**

*En el pasado, evidentemente, el mundo era muy diferente. Unas seis semanas de estímulos sensoriales de hace seiscientos años equivalen a la cantidad que hoy nos llega en un solo día. Recibir en un solo día seis semanas de estímulos e información implica una presión para aprender y adaptarse cuarenta veces más grande.*

*Una cosa es segura: no hay forma de volver atrás. La estimulación sensorial continuará aumentando más y más. Recibiremos más y más información, y la vida seguirá cambiando a ritmos más y más veloces.*

*Cada día, la vida es diferente, y tenemos que volver a aprender. Y la presión es grande: cuarenta veces más grande. ¿Cómo aflojar esta presión? Hoy, la meditación es más necesaria que nunca. La meditación es tan necesaria que es casi una cuestión de vida o muerte.*

*Todos los días podemos reservar un espacio para entrar en meditación. Esto nos rejuvenecerá y nos refrescará, liberará nuevas fuentes de energía en nuestro interior; y volveremos a estar en el mundo, más juveniles, más frescos, con mayor capacidad de aprendizaje, con más asombro en nuestros ojos y más respeto en nuestro corazón.*

[Osho. El Secreto de los Secretos]

Como vemos, los problemas del cuerpo mental tienen que ver tanto con la toxicidad del alimento recibido, como con el empacho y la sobrealimentación; sin embargo, el verdadero problema es nuestra penetrante **identificación**.

*La mente es un cuerpo hecho de impresiones e información; con estos ingredientes la mente prepara su mezcla y elabora su propia interpretación, es decir, su propia “simulación”.*

*Esta “simulación del mundo” es muy útil para desarrollarnos, pero solo es eso, una simulación. Por lo general, esta simulación nos ha limitado a una parcela de la psique y de la vida muy superficial, y relativa. Esta simulación, es perfecta en sí misma, pero cuando me identifico a una simulación me alejo de la verdad de la existencia, de mi ser, y de la vida.*

Cuando nos identificamos con la mente, es cuando la mente se convierte en nuestra cárcel, estableciendo los estrechos márgenes tanto

de **lo que somos** como de lo que **debemos o podemos llegar a ser**. En definitiva, la burbuja mental “yo soy mi mente” nos aísla de nuestra verdad esencial y su libertad creativa.

El verdadero trabajo con la mente es la “**desidentificación**”, sin embargo, un trabajo alternativo que apoya y complementa este proceso es la “**reprogramación**”.

*Si hasta ahora nuestra programación ha sido mecánica e inconsciente, ahora se trata de reprogramar conscientemente. Si las viejas redes neuronales me limitaban a un mundo objetivo, material y personal, ahora las nuevas me señalan hacia lo potencial, lo expansivo y trascendente. Si los viejos programas alimentaban el desarrollo del ego, ahora apuntan hacia su integración y trascendencia. Esta reprogramación es ciertamente prodigiosa, pero recuerda: la clave está en ser utilizada como un instrumento creativo en manos del ser consciente, no como un nuevo entretenimiento de la mente.*

[Recuerda: la mente, por su propia naturaleza, no puede ser creativa. La mente es tiempo, tiempo psicológico, por lo tanto, nunca puede expresar nada “realmente nuevo”. Todo el movimiento de la mente siempre se basa en lo conocido, en las huellas de la memoria, en los surcos sobre la arena del tiempo... La creatividad (lo eternamente fresco, lo eternamente nuevo) brota cuando la mente desaparece y el ser atemporal aflora... La creatividad siempre está ahí, siempre es Ahora... En general, cualquier momento que nos sumerja en el silencio es “territorio creativo”.]

La reprogramación implica una remoción de los viejos programas y la implantación consciente de nueva información; información que nos ayude a cuidar nuestra naturaleza y a liberar nuestro potencial interior.

La **PNL** (programación neurolingüística) es un sistema terapéutico cuyas aplicaciones en este campo resultan formidables. **Leer y escribir** también puede ser utilizado como una poderosa herramienta terapéutica de reprogramación. Podemos crear nuevas redes neuronales escogiendo un alimento nutritivo mediante la lectura y la escritura, por ejemplo, o también por alimento audiovisual... El caso es encontrar el alimento que abra la mente, y dejarnos de alimentar con el que la limita e intoxica.

[En mi caso, siempre he sentido la necesidad de escribir lo que vivía, y lo que ahora siento es que esta operación ha sido clave en mi desarrollo y mi apertura hacia la vida. Asentar mediante la lectura y la escritura las revelaciones del camino ha sido crucial en mi transitar hacia la vida espiritual.]

*Escuchar la voz de la Sabiduría Perenne, de los Maestros, de la Psicología del Despertar, te ayudará... Lo que hay que tener en cuenta, en cualquier caso, es que este nuevo alimento “son sólo ideas para romper viejas ideas”, son ideas que abren la mente, pero ideas al fin y al cabo... Lo importante no son las ideas, sino lo que posibilitan... Este alimento puede convertirse en una señal mental que apunte a lo que está más allá de la mente, una señal de lo mental a lo espiritual. Las palabras, las ideas, son solo “dedos que apuntan a la luna”; el dedo es la mente, la luna es nuestro estado natural.*

Sí, escuchar la voz de la tradición de sabiduría, de los maestros, te ayudará, lo importante es descubrir que mensaje vale para ti... Cualquier mensaje auténtico es válido, sólo hay que traspasar la forma, el simbolismo, el vocabulario y el escenario de la época, para llegar a lo esencial, a “eso” que realmente se quiere comunicar.

*Las escrituras sagradas, son los depósitos de los secretos del alma, y este conocimiento sin igual se expresa a través de grandiosas imágenes simbólicas.*

[C.G. Jung]

Por lo demás, es probable que el término “maestro” active ciertos prejuicios en tu mente, pues bien, son estos prejuicios (y todos en general) lo que hay que abandonar. “Maestro” es sólo una palabra; vacíate de asociaciones y observa hacia lo que señala. En el fondo, señala hacia tu propia sabiduría interior, hacia *el centro de tu propio mandala*.

## **EL MAESTRO INTERIOR**

*El Tao que puede expresarse no es el Tao verdadero.*

[Tao Te Ching]

*El que sabe, no habla; el que habla, no sabe.*

[Antiguo aforismo]

Se dice que la sed de conocimientos es una corrupción del anhelo de Verdad. También se dice que Eso no puede ser expresado con palabras, que ninguna palabra puede atrapar lo Inefable. Entonces, cabría

preguntarse ¿qué es la sabiduría? ¿Y para qué hablan los maestros? ¿Para qué tratar de nombrar lo Innombrable?

Bueno, muy libremente podríamos decir que esta sabiduría “oral” es el punto de equilibrio entre la Verdad y el individuo expresando a través de la palabra.

*El sabio, el maestro, utiliza la mente con Eso detrás, de ese modo puede evocar la no-dualidad a través de palabras duales, la fragancia de lo Único a través de los contrastes y la diversidad.*

*Eso es tender el puente, y eso es muy hermoso... Cuando el maestro habla se expresa creativamente con Eso detrás, su pensamiento es “vertical” (en contraste con el asociativo “circular”), es una mente transparente donde Eso se vuelca para **compartir** y **estimular**.*

*Escuchar la voz del maestro, sus palabras... El único sentido de este mensaje es **revelar en nosotros mismos Eso Inefable** hacia lo que se señala.*

*La voz del maestro no trata de convencerte, no te exige que le creas, ni te explota de ninguna manera. Si es así, no es un maestro. “Le pido que no crea nada que no pueda verificar por sí mismo.” Repetía Gurdjieff constantemente. **El único propósito del maestro es “despertarte”, prender la chispa de tu propia consciencia...** Por eso se dice acertadamente que las palabras del maestro son auténticas “semillas de consciencia”.*

Para abandonar definitivamente los prejuicios es importante comprender que el maestro no es una “persona”, a la que tampoco es necesario adorar o idealizar... Se trata de “**escuchar**”, no de “**adorar**” a nadie en particular. Si te silencias, si escuchas verdaderamente, podrás reconocer cuando te está hablando una persona, o cuando te habla “**algo**” que está detrás, algo que se “**sirve**” de esa persona para comunicar.

*Escucha cuidadosamente cómo estas palabras resuenan en tu interior; observa si para ti tienen sentido, si en lo profundo conoces ese “sabor”, en resumidas cuentas, observa si lo que se dice está tocando tu corazón.*

*De alguna manera, lo sabes, sabes si lo que se dice viene de una persona o de algún otro lugar; sabes si te está tocando, si estás escuchando tu propia voz resonar.*

En mi proceso, la primera trimurti que me *tocó* y me inspiró profundamente, que trastocó los cimientos de mi mente y estimuló la apertura de mi corazón, fueron Krishnamurti, Osho y Gurdjieff. La segunda trimurti que se consolidó en mi proceso y en mi vida fueron Aurobindo, Nisargadatta y Ramana Maharsi. Con todos ellos viví

mutaciones muy profundas, que aún sigo viviendo... A veces decía que eran como leñadores que estaban llevando el hacha a mis raíces, tan *amorosamente despiadados* eran estos maestros...

Cuando escuchamos a un maestro en realidad nos estamos escuchando a nosotros mismos, a nuestra propia sabiduría, a nuestro propio maestro interior. Tu propia inteligencia te habla a través del maestro. Cuando te encuentras con alguien amoroso y consciente te encuentras contigo mismo; *todos los encuentros son por afinidad y resonancia*.

Por lo demás, el maestro no tiene por qué proyectarse exclusivamente en un cuerpo físico, cualquier *cosa* puede ser el maestro, cualquier aspecto donde el maestro *comprenda* que le podemos encontrar... **Todo lo que favorezca el “despertar” es un maestro**, todo lo que abra el corazón a una verdad más profunda y esencial, es un maestro... De esta manera, el maestro puede encontrarse en el mercado o en el templo, en las relaciones o en la soledad, en la naturaleza o en la ciudad, en las palabras o en el silencio... A veces el maestro nos habla desde fuera (encarnado en otras personas), y otras nos habla *directamente*, desde dentro... Por eso se dice que “*el Maestro está en Todo, y Todo es el Maestro*”.

## La señal mental hacia lo espiritual

Como vemos, el sentido de tratar de expresar lo Inefable tiene que ver con *la evocación y la estimulación del “despertar”*; su sentido es plantar una señal en la mente que apunte hacia Eso que la trasciende.

Esta nueva información que nos señala hacia lo trascendente, reprograma la mente, **abriendo esa posibilidad**, y abrir esa posibilidad significa de alguna manera comenzar a “atraerla” hacia ti.

*El entendimiento intelectual puede llamar a las puertas de la comprensión y la revelación; este entendimiento, acompañado de la disciplina y de la coherencia en la práctica espiritual, puede atraer esa Verdad que vibra más allá de las palabras.*

Las palabras pueden ser un “**despertador**”; señales hacia el despertar dentro de una mente que despereza de un largo sueño.

La palabra es “el dedo que apunta a la luna”, no la luna en sí misma. Lo que ha sucedido es que, al quedarnos fijados al dedo, a las ideas y los conceptos, hemos perdido de vista la realidad a la que apuntaban... ¡Y ha habido tanto conflicto y sufrimiento humano en esto!

La palabra no es la Verdad, sino una señal, un poste indicador en el camino. El indicador está en la mente, pero lo que señala está *más*

*allá*. Cualquier mapa mental de la realidad, cualquier análisis exquisito, cualquier combinación de conceptos y palabras, no será nunca la Verdad. Recuerda, el dedo no es la luna, ni **el mapa es el territorio**. Hay muchos mapas, pero el territorio es Uno. El mapa no es el territorio, pero puede ser de inmensa ayuda para *orientarnos* en él.

Dice Aurobindo:

*El verdadero conocimiento no se alcanza por medio del pensamiento. El verdadero conocimiento es lo que somos.*

Para mí, esta es la verdad... Sin embargo, si nos fijamos, **es mediante este pensamiento que se abre la posibilidad de realizar lo que señala**. Hacia falta la señal, para poder ir más allá de la señal... Aurobindo y todos los maestros saben esto, por eso se expresan con palabras.

Ramana Maharsi solía decir algo así como:

*El verdadero mensaje está en mi silencio, allí está todo el conocimiento; si hablo es para aquellos que todavía no pueden entender mi silencio.*

Las palabras del maestro son auténticas “semillas de conciencia”, y, como tal, necesitan buena tierra y buena siembra para manifestar su potencial. En realidad, estas palabras no son únicamente un alimento de la mente, no son meras ideas para entretenernos... Son “palabras de poder”, y reflejar lo que señalan en nuestra percepción y nuestra actitud en la vida cotidiana, es lo que manifestará ese poder, transformando la vida y abriéndonos a esos nuevos horizontes que aguardan en el corazón de nuestro ser.

## **EL CUERPO EMOCIONAL**

De alguna manera, trabajar con la mente nos resulta relativamente fácil porque, para bien o para mal, tanto tiempo en la mente nos ha familiarizado con su actividad, el cuerpo emocional, sin embargo, es otro cantar... Hemos sido educados en lo intelectual pero no en lo emocional, por lo tanto, se podría decir que este cuerpo representa otra de las grandes claves que necesitamos comprender y trabajar.

Aprender a manejar nuestras emociones resulta esencial en cualquier proceso terapéutico profundo, y, más allá de eso, educarnos para una vida emocionalmente consciente y responsable es todo un desafío como individuos y como humanidad.

## ¿Qué son las emociones?

Etimológicamente, el término emoción viene del latín *emotio*, que significa “movimiento o impulso”, “aquello que te mueve hacia”. Las emociones por tanto nos **impulsan a la acción**.

Una emoción es un conjunto de reacciones neuroquímicas y hormonales complejas que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (algo que captan mis sentidos) o interno (pensamientos, recuerdos, imágenes internas). Son valoraciones “automáticas” que apuntan hacia nuestras **necesidades** y nos preparan para la acción.

**Las emociones son esencialmente adaptativas.** Es un sistema biológicamente más antiguo que la cognición, de acción rápida y adaptativa, destinado a proteger y a mejorar el bienestar y la supervivencia.

*En términos biológicos, las emociones se originaron como un recurso de adaptación de los seres vivos, que facilitaban la toma de decisiones ante los estímulos que se presentaban en su entorno; de estas decisiones dependía, en muchos casos, la propia supervivencia. Ante una situación comprometida estos recursos podían llevar a huir o a luchar, a acercarse o alejarse, generar respuestas de atracción o repulsión, de asco o de apetencia. En los seres humanos estos recursos primitivos se han sofisticado tan profunda y delicadamente que, de hecho, se han revelado como el verdadero potencial de nuestra naturaleza creativa, se han convertido en el lenguaje para expresar toda la riqueza y la posibilidad de nuestra experiencia en la vida.*

Las emociones nos informan de cómo vivimos y hacia dónde dirigirnos para sentirnos mejor. **Nacen de nosotros y son para nosotros.** Son fundamentales en la toma de decisiones. Nos ayudan a tomar conciencia de nuestras necesidades, nos dan información íntima, expresan lo que estamos percibiendo del mundo y cómo nos afecta cada situación. La emoción señala hacia algo que requiere de nuestra atención.

## Sentimiento y emoción

*El sentimiento es la experiencia subjetiva de la emoción.*

[Carlson y Hatfield]

Un sentimiento es similar a una emoción y está muy relacionado con el sistema límbico, sin embargo, además de esta predisposición automática

y reactiva ante un estímulo, **incluye la evaluación consciente** que hacemos de esta experiencia.

*Un sentimiento implica una valoración consciente de la emoción y de la experiencia subjetiva en general.*

Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella. Es decir, además de la reacción fisiológica en el sentimiento interviene un componente cognitivo y subjetivo. El sentimiento es la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.

*El sentimiento es la combinación de la emoción instintiva y breve, junto con el pensamiento que obtenemos de forma racional de esa emoción.*

La emoción es un impulso básico que surge de manera **inconsciente**, mientras que el sentimiento incluye la capacidad de procesar **conscientemente** lo que se siente, al menos en términos de reflexión, interpretación, pensamiento lógico, simbólico o abstracto (las obras de arte, por ejemplo, son la caracterización clásica de los sentimientos, como “sublimaciones abstractas” de las emociones).

Aunque conceptualmente advertimos estos matices entre sentimiento y emoción, en la práctica no podemos aislar un sentimiento y separarlo de la emoción con la que se presenta, y muchas veces aparecen imbricados o solapados.

Algunos matices concretos a la hora de discernir entre sentimiento o emoción podrían ser los siguientes:

- **La emoción precede al sentimiento.** No hay sentimiento sin una emoción previa, y una misma emoción puede despertar varios sentimientos a una misma persona.
- **Las emociones son estados transitorios. Los sentimientos son más duraderos.** *Las emociones son como olas.... Los sentimientos como las mareas... Suben y bajan, pero más lentamente, y con más profundidad.*
- **Las emociones tienen una intensidad mayor que los sentimientos.** *La ola es más intensa que la marea.*

En resumidas cuentas, **las emociones se dan de forma inconsciente**, son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera automática, muy rápida, casi instantánea. **En el sentimiento interviene la consciencia y se precisa de un espacio de tiempo para elaborarse y formarse.** Los sentimientos son más complejos, más duraderos y menos intensos que las emociones.

## EL ABANICO EMOCIONAL

*Reconocer las emociones es el primer paso para poder regularlas.*

Existen muchos modelos para abarcar el espectro de las emociones. En realidad, no son más que eso, modelos abiertos y “marcos de referencia” que nos pueden ayudar a comprenderlas y gestionarlas adecuadamente.

Aprender a reconocer las emociones, comprender su valor adaptativo, como se expresan y qué sucede cuando se bloquean, es importante dentro de un proceso de conciencia. A modo de síntesis podría señalarse varias referencias que pueden favorecer esta toma de conciencia.

### 1. Emociones primarias o básicas

Las emociones primarias son las emociones que experimentamos de manera inmediata ante un estímulo. Conectan directamente con nuestras necesidades vitales, son las más arraigadas biológicamente, la más primitivas y ancestrales.

Estas emociones existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura en la que se hayan desarrollado. Podría ser el miedo ante la amenaza, la tristeza ante la pérdida o el enfado ante la agresión: en cada caso la emoción ayuda a afrontar un “desafío” para la supervivencia, moviéndonos a la acción, y aportando información esencial en cada situación.

En las últimas décadas se han estudiado muchos modelos tratando de definir estas emociones básicas; en la actualidad, la clasificación más consensuada y ampliamente reconocida señala hacia 4 emociones como base de nuestro universo emocional: **la tristeza, la alegría, el enfado y el miedo.**

(\* *ver tabla 1 anexa.*

### 2. Emociones secundarias

Las emociones secundarias aparecen después de las primarias, y generalmente son causadas por condiciones sociales y morales.

Las emociones secundarias cubren o enmascaran procesos emocionales que no sabemos gestionar o integrar, o bien emociones que “lesionan” la imagen que tenemos de nosotros mismos, esto es, la imagen que ofrecemos a los demás para ser aprobados y aceptados (por ejemplo, si tengo una imagen de mi como una persona valiente, seguramente rechace el miedo, cubriéndolo de enfado; si tengo una imagen melancólica,

rechazaré la alegría, cubriéndola de culpa; si tengo una imagen pacífica, rechazaré la ira, cubriéndola de tristeza, etc.)

Las emociones secundarias son las emociones “políticamente correctas”, y hacen de “tapadera” para las emociones cultural e íntimamente inaceptables, aquellas cuya expresión puede causar rechazo y desaprobación (por ejemplo, si en mi entorno está mal vista la tristeza -o es percibida como una debilidad- la cubriré con enfado, si está mal visto el enfado lo cubriré con tristeza, etc.).

La emoción secundaria es “lo que sentimos acerca de lo que sentimos”: Cumplen una función defensiva, evita la emoción primaria porque ésta se interpreta o se percibe como una amenaza. El problema de estas “emociones tapadera” es que no conectan con nuestras verdaderas necesidades, quedando esta pulsión reprimida y su carga energética acumulada.

En un proceso terapéutico podemos también referir a las emociones secundarias como “emociones sociales”, que cubren las emociones primarias o “emociones ocultas”. Es importante reconocer la emoción social, la estrategia que subyace bajo ésta, y seguir el hilo hasta la emoción oculta; ahí es donde se encuentra la clave de la sanación y la transformación interior.

(\*) *Tabla 1*

<b>Emoción:</b> tristeza
<b>Valor adaptativo:</b> asumir y procesar las pérdidas. Nos conduce a lo interior, a estar con nosotros mismos, para reflexionar, para madurar, para aprender de las situaciones que vivimos. Nos ofrece un espacio para procesar y sanar heridas y eventos traumáticos. Impulsa a pedir y ofrecer ayuda. Disminuye la energía (ir hacia adentro)
<b>Expresión y comportamiento natural:</b> llorar, recogerse, interiorizar.
<b>Limitaciones:</b> apatía, desinterés, pesimismo, depresión
<b>Distorsiones:</b> victimismo, indefensión, incapacidad, insensibilidad, indecisión.
<b>Emoción:</b> alegría
<b>Valor adaptativo:</b> nutrir, crecer, desarrollar. Crear vínculos sociales y personales. Creatividad, innovar. Descubrir, participar, motivar. Compartir y expresar. Se experimenta como expansión y aumento de la energía.
<b>Expresión y comportamiento natural:</b> reír, sonreír, tocar, abrazar, invitar, compartir, jugar, explorar, cantar, sentido del humor.
<b>Limitaciones:</b> dispersión, optimismo, exceso de energía, exagerar.
<b>Distorsiones:</b> sobre confianza, orgullo, arrogancia, no ver otras realidades, falta de sensibilidad.
<b>Emoción:</b> enfado (ira, rabia)
<b>Valor adaptativo:</b> establecer límites. Defender seres y derechos. Afrontar peligros y amenazas. Afirmarse a uno mismo y a sus necesidades. Competitividad, mostrar fortaleza, arriesgar. Energizante.
<b>Expresión y comportamiento natural:</b> luchar, amenazar, gesticular.
<b>Limitaciones:</b> agresividad, excesiva hostilidad, tensión emocional, aislamiento, venganza, culpabilidad.
<b>Distorsiones:</b> violencia, cólera, abuso, acoso, autoritarismo, intolerancia, odio.
<b>Emoción:</b> miedo
<b>Valor adaptativo:</b> Discernir peligros. Evitar o huir de los peligros. Proteger, preservar. Tomar precauciones; prepararse y planificar.
<b>Expresión y comportamiento natural:</b> encogerse, huir o atacar, chillar.
<b>Limitaciones:</b> indecisión, inseguridad, desconfianza, ansiedad, parálisis.
<b>Distorsiones:</b> hacerse invisible, sumisión, sometimiento, mentir, pánico.

### 3. Emociones instrumentales

Las emociones instrumentales son aquellas que “utilizamos” de forma más o menos consciente con el propósito de lograr algo. Parecen emociones naturales, por eso a veces son complicadas de reconocer. Sin embargo, son emociones forzadas y esconden una intención, y una manipulación. En ocasiones, son fruto de la autosugestión.

Hemos aprendido que expresando estas emociones los demás pueden reaccionar como queremos que lo hagan. A veces toman la forma de lo que se conoce como “chantaje emocional”; lloramos para que el otro se sienta culpable, nos enfadamos para que nos presten atención, nos alegramos para ser admirados, etc.

Al igual que con las emociones secundarias, el problema de ocultarnos bajo las emociones instrumentales (aparte de juego de la manipulación), es que dejamos de expresar y atender nuestras auténticas necesidades y suprimimos su pulsión.

Un proceso terapéutico profundo se adentra con plena conciencia en las emociones, capa a capa desgaja la cebolla, hasta llegar al mismo núcleo de nuestras auténticas necesidades.

### El abanico emocional

Cuando comenzamos a observar, nos damos cuenta que apenas reconocemos una mínima parte de la riqueza emocional. Nos sucede algo así como cuando tratamos de reconocer, por ejemplo, las distintas variedades de la nieve; normalmente reconocemos tres o cuatro clases, pero cuanto más nos relacionamos con ella, más variedades podemos apreciar; se dice que los esquimales pueden reconocer más de veinte tipos de nieve... Así que todo depende de la agudeza de la percepción y de la sensibilidad.

Aunque se asume que las emociones primarias son cuatro, la complejidad de nuestras experiencias hace que muy rápidamente la combinación e interacción entre éstas, la intensidad y la profundidad con la que se presentan, así como nuestra evaluación consciente, puedan dar lugar al amplio espectro de emociones y sentimientos que nos caracteriza como seres humanos.

*Podemos sentir odio, celos, envidia, culpa, vergüenza, soberbia, fatalismo, frustración, etc. Podemos sentirnos indignados, humillados, desanimados, deprimidos, desesperados, desconsolados, inseguros, distantes, preocupados, confundidos, incapacitados, desbordados,*

*manipulados, intimidados, agitados, altivos, posesivos, agresivos, arrogantes, vengativos, melancólicos, ansiosos, agraviados, excluidos, atormentados, aterrorizados, etc.*

*En el otro “polo” podemos sentir amor, gratitud, admiración, afecto, agrado, tolerancia, generosidad, etc. podemos sentirnos seguros, curiosos, motivados, esperanzados, encantados, satisfechos, cariñosos, aceptados, deseados, valorados, apreciados, admirados, apasionados, comprometidos, dichosos, integrados, contentos, apaciguados, decididos, serviciales, honestos, capacitados, responsables, enérgicos, afectuosos, divertidos, inspirados, bienhumorados, etc.*

Por debajo de este universo emocional, por debajo de las cuatro emociones primarias, advertimos como, en esencia, todo podría comprimirse en dos “polos” primarios: **el miedo y el amor** como los dos estados básicos.

*Desde un punto de vista fundamental, podríamos señalar a dos estados básicos: miedo y amor, que también responde a dos necesidades básicas: seguridad y libertad.*

*El miedo asegura la necesidad de preservación y seguridad. El amor asegura la necesidad de expansión y libertad.*

*El grupo de emociones que derivan del miedo nos contraen. El grupo de emociones que derivan del amor nos expanden.*

Cultural y tradicionalmente nos hemos referido a estos grandes grupos de emociones como “positivas” y “negativas”. Podemos llamarlas así, en términos estrictos de polaridad energética, pero esta catalogación suele implicar, consciente o inconscientemente, un juicio de valor; las positivas son las “buenas” y las negativas son las “malas”. Sin embargo, para regular y transformar las emociones han de estar exentas de todo juicio, precisamente. Desde el punto de vista de la conciencia las emociones no son ni buenas ni malas, sino **funcionales o disfuncionales**, adaptativas o desadaptativas, en definitiva, en un momento dado pueden ser necesarias, o no.

Ciertamente, las emociones “positivas” o “expansivas” tiene una influencia directa sobre la salud y el bienestar del individuo, mientras que las emociones “negativas” o “contractivas” pueden afectar y alterar tanto a la salud como al bienestar (sin embargo, es preciso señalar que este tipo de emociones, de manera puntual y de moderada intensidad, no son “perjudiciales”, de hecho, forman parte del sistema adaptativo, así

como del proceso de desarrollo y aprendizaje). Pueden existir asimismo emociones ambiguas o emociones “neutras”, puesto que **sus efectos no son ni saludables ni no saludables**, ni nos hace sentir bien ni nos hacen sentir mal, como, por ejemplo, la sorpresa.

## Emoción adaptativa o desadaptativa

*En un sentido fundamental, la emoción es adaptativa cuando responde a un hecho “real”, y no lo es cuando responde a nuestras ideas, ilusiones o simulaciones sobre la realidad.*

La emoción es **adaptativa** cuando responde a una necesidad presente, una necesidad auténtica, entonces, la emoción nos impulsa a actuar para atender esa necesidad. En otras palabras, es adaptativa cuando es útil, cuando es funcional. Una vez la necesidad está atendida, la emoción se disipa y desvanece.

Es **desadaptativa** cuando se activa ante una “simulación mental” (algo imaginado, no real), o bien, aunque se active ante una situación presente, responde a memorias y situaciones pasadas. Son respuestas “aprendidas”, por así decir, “desfasadas”, respuestas que ya no son útiles ni funcionales con respecto a nuestras necesidades actuales. Estas emociones, en su momento seguramente fueron adaptativas, la cuestión es que ahora ya no lo son. Generalmente, estas respuestas emocionales se elaboraron en nuestra infancia y en las primeras fases de desarrollo, a veces incluso en contextos hostiles. En muchos casos se trata de “bolsas” de emociones no resueltas, emociones bloqueadas que están generando **pautas** y conductas tóxicas, patrones emocionales reactivos muchas veces “fuera de lugar”.

En un proceso terapéutico profundo afinamos nuestra atención y nuestra percepción para aprender a discernir cuando una emoción es adaptativa, funcional, o no lo es. Cuando es funcional, la atendemos, cuando no, soltamos y nos desenganchamos (renunciamos con plena conciencia y responsabilidad).

## Patrones emocionales

*Los patrones emocionales son como programas internos: patrones que originan respuestas automáticas, codificadas en la infancia.*

*Estos patrones operan como estructuras mentales en las que organizamos aprendizajes emocionales para relacionarnos con nosotros mismos, los demás, y la vida en general.*

Estos patrones nos sirven para organizar nuestra experiencia, darle un valor y atribuirle un significado global. Necesitamos dar orden a lo que vivimos, colocar lo que nos sucede en función de nuestras necesidades, intereses y valores. En definitiva, confieren significado a nuestra **identidad emocional**. Sin embargo, cuando estos patrones, en vez de organizarnos y estimular nuestra capacidad adaptativa y nuestras funciones de desarrollo, nos desorganizan y distorsionan nuestra relación con la realidad, hablamos de “secuestro emocional”.

Cuando esto sucede, quiere decir que se activa un patrón emocional inadecuado para este momento determinado: se activan conexiones emocionales antiguas, generalmente inconscientes, que responden a ciertas situaciones de forma repetitiva, rígida y desorganizada, generando malestar e incoherencia. En este caso, estos patrones no solo no ayudan a resolver la situación y su necesidad, sino que incluso la empeoran todavía más. Aunque en el pasado estos patrones pudieron servir como “barreras protectoras”, ahora nos aíslan y limitan nuestro desarrollo y nuestro potencial.

Estos “desajustes” tienen que ver con la dificultad para fluir e integrar los cambios de la vida, con los hábitos de represión y evitación de nuestras emociones incómodas, con los nudos de conflicto sin resolver, las experiencias traumáticas, los procesos de construcción de significados disfuncionales, etc. Todo esto está relacionado con imágenes muy básicas de nosotros mismos que se construyen en los primeros años de vida. Algunas imágenes muy frecuentes, arraigadas en forma de mensaje o decreto interno, suelen ser: “no valgo”, “no merezco”, “soy débil”, “soy incapaz”, “soy malo”, etc.

Estos patrones erróneos se activan sobre todo en situaciones de estrés y cansancio, en las que nuestra claridad y lucidez se ven afectadas.

## **Represión y adicción emocional**

*Todas las emociones tienen una razón de ser, si frecuentemente nos hacen sufrir, es porque les oponemos resistencia y no sabemos manejarlas con habilidad. En lugar de aprovecharlas como fuente de energía vital, son ellas las que nos utilizan y dominan.*

[Vicente Simón]

Para la mayoría de seres humanos, la falta de educación emocional ha supuesto una gestión bastante precaria (y problemática) de las emociones. Básicamente, el proceso se ha dado de manera inconsciente, reactiva y mecánica.

*Ciertamente, al reprimir las emociones nos hacemos daño a nosotros mismos, y al expresarlas reactivamente podemos hacer daño a los demás.*

Por un lado, hemos evitado y reprimido todas aquellas emociones dolorosas e inaceptables, por otro, nos hemos vuelto adictos a las emociones que nos hemos permitido y que han construido nuestra **identidad emocional**, es decir, con los patrones emocionales que definen nuestra personalidad.

En esencia, hemos danzado entre la represión y la adicción, ahora, se trata de aprender a manejar y expresar las emociones, sin reprimir las y sin alimentar la adicción (suministrándome la dosis a la que soy adicto).

Discernir donde está la línea entre expresar una emoción, sin reprimir o restringir su expresión, ni entrar en el “espacio” de adicción, es un arte delicado, ciertamente. Como todo en la vida, tiene que ver con encontrar el “punto de equilibrio” (la justa medida y el momento justo, es lo que determina una gestión tóxica o saludable). Con la práctica, sin embargo, todo esto se convierte en algo natural, casi orgánico; desde la claridad y la honestidad uno se da cuenta si es el “momento” de esa emoción o ese momento ya ha pasado (y sigo en ella meramente suministrándome la dosis a la que soy adicto), si esa emoción es funcional o está “fuera de lugar”, en definitiva, si atiende a una necesidad real o es un eco del pasado.

## **EL CUIDADO DEL CUERPO EMOCIONAL**

### **AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL**

Como hemos visto, las emociones son un sistema de señales que nos apuntan a nuestras necesidades, fundamentalmente relacionadas con la **seguridad** y la **libertad**, con la preservación y el crecimiento en general.

Es importante comprender que la emoción sigue un **ciclo**, como una onda que aparece, se eleva, se sostiene, desciende, y desaparece... Sí, podríamos evocar la imagen de una ola marina: *llega la emoción, se eleva, crepita por unos momentos en la cresta, rompe, y se desvanece, hasta retornar hacia la espaciosidad del mar suave y silenciosamente.*

La emoción tiene un comienzo y un final, y su propósito es satisfacer alguna necesidad. La emoción (como cualquier energía de la naturaleza) cuando aparece sólo quiere una cosa: ser expresada, reconocida y aceptada. La emoción sólo quiere fluir, dejar su mensaje, y retornar al

vacío del que surgió. Cuando una emoción interrumpe o bloquea su expresión, cuando ha emergido, pero no completa su ciclo (o no se satisface la necesidad que expresa), queda en “suspensión”, latente en nuestro interior; de alguna manera, se almacena en “algún lugar profundo de nuestro corazón”.

Efectivamente, esto tiene sus propios efectos, llegando a manifestarse en nuestro cuerpo y en nuestra mente con síntomas de todo tipo, así como en fases concretas de enfermedad, desbordamiento y exageración. Asimismo, al bloquear las emociones, también bloqueamos y estrechamos la amplitud de nuestra vida y de nuestro conocimiento, pues no solo “conocemos” por la reflexión, sino también por la emoción.

*La autoconciencia emocional es darme cuenta de lo que estoy sintiendo, de qué me ha hecho sentir así, y qué información me está dando esta emoción.*

En este proceso, entran en juego la misma “**experiencia sentida**” como lo “**intelectual**”. Por una parte, nos abrimos a la experiencia emocional desnuda tal y como aparece (el contacto con nosotros mismos, con nuestros sentimientos y emociones), por otra, le añadimos una evaluación consciente; ¿de qué emoción se trata? ¿Qué sentido tiene? ¿Cuál es la razón que la ha hecho aparecer? ¿De qué me informa?” ¿Qué mensaje trae para mí? Por lo tanto, no se trata únicamente de expresar o ventilar las emociones, sino también de integrarlas en nuestra mente consciente.

## Protocolo de autoconciencia emocional

*Despertar a las emociones significa sentirlas, nada más y nada menos.*

[Jack Kornfield]

A continuación, se ofrece un sencillo protocolo, a modo de síntesis, que asume lo esencial de los diversos modelos para favorecer y propiciar la autoconciencia emocional.

### 1. Parar, respirar.

Parar, llevar nuestra atención a ese movimiento emocional que emerge. Respirar profundamente. Nuestra respiración abre el espacio, ofrece nuestra disponibilidad. Posamos la atención en la respiración y en aquellas zonas del cuerpo donde la emoción se refleja. **Respiramos la emoción.** La sentimos en el cuerpo.

Nos hacemos plenamente conscientes de la emoción que está presente, respirando, sin ser arrastrados... Vivimos la emoción, pero no nos perdemos en ella... No nos enganchamos, pero tampoco lo evitamos, ofrecemos espacio, simplemente...

## 2. Nos hacemos responsables.

No somos responsables del mundo emocional de nadie y nadie es responsable de nuestro mundo emocional.

Hacerse responsable es asumir cada emoción que vivimos como algo íntimo. Cada emoción surge de nuestro interior y nadie puede procesarla por nosotros.

*La emoción ya está presente en mí, no me es ajena. En realidad, nadie me “hace” nada, en cualquier caso, “mueve” lo que ya existe en mi interior. El otro solo despierta lo que habita en mí, el otro es el “despertador”.*

*Si no me hago responsable de mi estado interior, entonces hago responsable al otro; me vuelvo una víctima, y además me convierto en su esclavo. Si mi estado interior está a merced de fuerzas ajenas a mi propio ser, también sitúo fuera de mí la libertad y el poder de transformarlo.*

Todo lo que nos llega son señales que apuntan hacia nuestra propia sanación, desafíos creativos en el camino de la evolución. No somos víctimas, nunca lo hemos sido. Recuerda, todo lo que sucede, siempre lo mueve secretamente el Amor.

## 3. Presencia en la emoción.

Tomamos conciencia de todos los aspectos de la emoción que estamos viviendo. Nos permitimos **sentirla plenamente**, vivirla de manera directa, sin discurso intelectual, sin narraciones... Vivimos la emoción, atravesándola sin juicio y sin valoración (para que la emoción pueda ser trasformada ha de estar exenta de todo juicio).

Todo comienza por aprender a **reconocer** nuestras emociones. A veces, éstas se presentan de manera muy difusa, muy abstracta. Podemos comenzar por lo más básico: esta emoción ¿me expande o me contrae, me abre o me cierra? Después, podemos tratar de nombrar la emoción, el mismo hecho nombrarla nos facilita reconocerla, objetivarla, tomar cierta “distancia”.

*¿De qué emoción se trata? ¿Es ira, miedo, alegría, tristeza, etc.?* También podemos sentir donde en que zona del cuerpo se refleja... Podemos incluso percibir su forma, su temperatura, su densidad... Y

también podemos “darle voz”: si la emoción pudiera hablar, *¿qué diría? ¿Qué expresaría? ¿Qué es lo que está pidiendo? ¿Qué necesidad manifiesta? ¿Qué nos impulsa a hacer?*

En este momento podemos expresar lo que necesite ser expresado: podemos verbalizar, escribir, mover el cuerpo como nos pida... Reír, bailar, gritar, llorar... Sin perder en ningún momento nuestro “centro de conciencia”.

Aunque al principio algunas emociones (como la ira) suelen estar canalizadas o proyectadas hacia alguien o algo, la clave es ir poco a poco dejando el “objeto” de nuestra proyección, hasta quedarnos meramente en la emoción.

*Si es necesario, puedes expresarlo, pero a nada ni a nadie en particular, lo sacas de ti y se lo entregas conscientemente al Corazón de la Vida, con plena responsabilidad.*

Tras reconocerla y vivirla podemos abrirnos a su motivación profunda, aquello que en realidad le está confiriendo su energía. *¿De dónde proviene, qué la genera, con qué me conecta? ¿Existe otra emoción detrás de la emoción?* Observamos sin juzgar todo el proceso psicofísico que desencadena la experiencia emocional que estamos viviendo.

#### **4. Aceptación y autocompasión.**

Sea cual sea la experiencia que estamos viviendo, la aceptamos incondicionalmente. Permitimos que la emoción se exprese con libertad y absoluta legitimidad, abrimos el espacio necesario para que todo su potencial se despliegue y evolucione en nuestro interior sin restricciones.

Y si duele, nos damos cariño... Liberamos el amor y nos procuramos esa ternura capaz de aliviar el dolor que sentimos. El monje vietnamita Thich Nhat Hanh utiliza la imagen de la madre que consuela al niño que llora, acunándolo en sus brazos. La madre somos nosotros y el niño es la emoción que abrazamos. La madre comprende al niño, acepta lo que le pasa y lo consuela dándole su cariño. Así, el niño se calma. Esta imagen refleja maravillosamente lo que significa “darse cariño” ante una emoción dolorosa.

#### **5. Soltar la emoción.**

Suavemente, dejamos que la energía de la emoción siga su curso naturalmente, que se atenúe, hasta que se desvanezca. Recordar que *yo soy el espacio donde fluye la emoción, no la emoción*, propicia este

flujo natural de la energía. La respiración puede ensanchar tanto nuestro espacio interior que lo que inicialmente aparecía como un torrente desbordado se convierta en un riachuelo que atraviesa el amplio valle de la consciencia.

## 6. Actuar o no actuar.

Todo termina en seguir “la necesidad del instante”. Según sean las circunstancias, actuaremos o lo dejaremos estar. La misma consciencia nos ofrecerá la “solución”. Como señala Vicente Simón: *“si logramos la transformación y encauzamiento de la energía de las emociones, seremos capaces de articular una respuesta integradora y apropiada a la situación que las originó.”*

\*\*\*

Si estás en una situación que te mueve emocionalmente, detente, respira, y lleva a cabo este sencillo protocolo, con diez minutos puede ser suficiente. Si surge en la interacción con otra persona, respira igualmente, trata de mantenerte centrado, presente... Desde ahí expresa lo que necesites, consciente y responsablemente... Si esto no es posible, entonces retírate, evita añadir más dolor y confusión a la situación. Te retiras, si es preciso ya volverás con la presión liberada y la energía sosegada... Te retiras y aplicas el mismo protocolo.

Como es natural, a lo largo de este proceso iremos reconociendo nuestros **patrones emocionales**, ese “*común denominador emocional*” que se repite a lo largo de nuestra vida. ¿Cuáles son mis pautas, mis hábitos emocionales, mis patrones, mis compulsiones, mis exageraciones? ¿Con que “piedra” tropiezo una y otra vez?

## DRENAR EL CUERPO-DOLOR

El cuidado del cuerpo emocional, por una parte, tiene que ver con desarrollar autoconsciencia emocional (aprender a vivir las emociones), por otra, con aprender a liberar la emoción acumulada.

Como vemos, desde nuestra más temprana infancia, todas las emociones que hemos sentido como especialmente dolorosas, desagradables o traumáticas, han sido reprimidas, porque el niño, fundamentalmente, no quiere (ni sabe) sufrir, o porque expresarlas le alejaría del amor y de la aprobación de los que le rodeaban. Ahora bien, todo lo que hemos tapado

tiene “resonancias”, y esto crea los patrones y las pautas. Según crecemos, esta energía “pendiente” pulsa desde el interior buscando las situaciones precisas para activarla y manifestarla. Las circunstancias cambiarán, las personas cambiarán, pero la emoción o el sentimiento sumergido será el mismo buscando eclosionar. En otras palabras, la vida nos hará vivir exactamente lo que necesitamos vivir para poner de manifiesto esta energía latente y enterrada.

Resulta especialmente importante comprender y atender adecuadamente nuestro mundo emocional. No resolver, no elaborar, no procesar, o como quieras referir al hecho de no permitir el **drenaje del dolor emocional**, hace que este siga acumulándose en lo que Eckhart Tolle denomina el “**cuerpo-dolor**”. Este campo de energía acumulada permanece en estado latente hasta que un nuevo estímulo fuerza su reaparición; a veces, un nuevo dolor, en sí mismo no tan agudo o intenso, activa el *cuerpo-dolor* con toda su carga, con todo su dolor no resuelto, y así es como el trauma actual es exagerado, distorsionado y amplificado notablemente, activando las memorias inconscientes y sufriendo más de lo que sería “lo natural”.

De alguna manera, esto es lo que significa no “*digerir*” las emociones, y si no las digerimos tampoco podemos assimilarlas, no podemos integrarlas en nuestro campo de consciencia ni darles espacio en nuestro corazón.

Para drenar el *cuerpo-dolor*, para resolver el pasado bloqueado, tenemos que ir a lo profundo, rastrear el inconsciente y “pinchar” las bolsas de dolor, o, como se dice en ámbitos terapéuticos, “abrir el melón”. Existen diferentes métodos de liberación emocional, terapias corporales, bioenergéticas, regresivas, y otras muchas terapias catárticas que permiten este drenaje (es importante que este proceso se realice de manera acompañada y supervisada).

En nuestro proceso de sanación necesitamos vivir el dolor, drenar el dolor bloqueado no resuelto, aprender a ser el dolor “sin elección”. Necesitamos vivir lo que es, tal cual es, aceptar este flujo de la Vida, sin condiciones.

“*El amor que niegas es el dolor que llevas*”. Por lo tanto, el dolor que aceptas es el amor que liberas.

\*\*\*

A grandes rasgos en esto consiste el drenaje del cuerpo emocional. Por lo demás, solo queda observar el proceso con paciencia y ecuanimidad.

La propia observación traerá la aceptación, porque la observación es silenciosa, y este silencio es amor. Cuando observas, de manera

natural surge la aceptación, y entonces tu naturaleza puede expresarse e ir liberando la presión retenida tras una vida de represión. En esta observación no hay violencia, la energía fluye sin resistencia... Su necesidad de ser se satisface, y entonces colma su propia naturaleza.

Se dice que **un conflicto observado es un conflicto resuelto**, y esto no quiere decir que un patrón en sí mismo desaparezca para siempre, se resuelve en el sentido de que ya podemos verlo y acogerlo; el conflicto se resuelve porque el conflicto esencialmente es nuestra inconsciencia y nuestra evitación.

*Ver lo que es, nos libera de ello.*

[Krishnamurti]

Cuando se desata el nudo y todo el contenido sale a la luz, sólo nos queda contemplar serenamente como la vieja energía se libera, a su propio ritmo, de manera natural, así como el arroyo represado se libera, y corriendo alegremente, un día se disuelve en el vientre espacioso de la mar.

## **RESPONSABILIDAD EN LA CO-CREACIÓN DE NUESTRA VIDA**

*Cuando hablamos de creatividad muchas veces pensamos en los grandes genios, artistas o emprendedores. Es como si la creatividad fuera un don reservado sólo para algunos. Sin embargo, la verdadera creatividad no pertenece a nadie, sencillamente, es lo que somos.*

*La creatividad está inscrita en nuestra naturaleza: en esencia, somos Verdad-Bondad-Belleza (Conciencia-Amor-Creatividad; lo Masculino, lo Femenino, y la Creación que surge de su Encuentro Divino.)*

*Siempre estamos creando, eso es lo único que podemos y sabemos hacer. Y no podemos escapar de la creatividad. Podemos crear desde nosotros o podemos ceder nuestro poder para que otros creen a través de nosotros. Podemos asumir nuestra responsabilidad o podemos cedérsela a la cultura y a la sociedad. Podemos constreñir este potencial a la esfera de la memoria y la mente condicionada, o podemos asumirlo libre y totalmente. Podemos crear paraísos o infiernos, escasez o abundancia, conflictos o paz, esplendor o mediocridad. En esto también consiste la creatividad; todas las posibilidades pueden manifestarse en nuestra naturaleza creativa.*

Quien más y quien menos, comprende la importancia de esta “dimensión psicoemocional” en el desarrollo de nuestra vida. Sabemos cómo una relación tóxica o saludable puede determinar y condicionar nuestra vida de manera fundamental. Hoy en día, la ciencia de vanguardia pone de manifiesto como esta relación se imprime incluso de una manera “material” en la estructura de nuestra realidad.

*Un pensamiento torcido implica una molécula torcida*

[Deepack Chopra]

Se ha descubierto, literalmente, como **lo que pensamos y lo que sentimos llega a conformar las circunstancias físicas de nuestra vida.** Y lo que esto nos sugiere es irrevocable: somos co-creadores de nuestra realidad, lo que vivimos, en cierta medida, es nuestra responsabilidad. Por eso la importancia de la conciencia emocional, como una manera de gestionar consciente y responsablemente nuestra vida y nuestra realidad.

*En última instancia, todo en nuestra vida depende de nuestra respuesta emocional a cada acontecimiento específico.*

[Joseph Chilton Pearce]

La calidad de las emociones está estrechamente relacionada con la calidad de la mente. Así como es la mente, así son las emociones. La emoción nos dice inequívocamente lo que está pasando en nuestra mente, nos habla de lo que está sucediendo en nuestro interior.

*Existe una parte del cerebro, el hipotálamo, donde se reúnen determinadas sustancias químicas llamadas péptidos, y cada una de estos péptidos se corresponde a los estados emocionales que habitualmente experimentamos. En el momento en el que la mente recibe o asocia alguna impresión que desencadena un estado emocional, el hipotálamo ensambla estos péptidos en determinados neuropéptidos y luego los libera por la glándula pituitaria en el flujo sanguíneo, llevando esta información a cada célula del cuerpo.*

*Una célula puede tener miles de receptores abiertos a su entorno, como diminutas bocas rastreando la superficie en busca de información; cuando un péptido atraca en el receptor de una célula (como una abeja atraca en la flor), manda una señal a la célula, transformándola de muchas maneras; cada vez que un péptido “poliniza” una célula, se desencadena un torrente de reacciones bioquímicas en su interior, algunas de las cuales pueden acabar transformando el mismo núcleo de la célula, el ADN.*

[Documental ¿Y tú qué sabes?]

Toda emoción lleva asociada una sustancia química grabada de forma holográfica en la memoria. Toda emoción puede transformar las células del cuerpo, incluso su ADN. Y ahora sabemos que el ADN está íntimamente vinculado con el entorno y eso que denominamos “realidad exterior”. Aunque las tradiciones de sabiduría afirman esto desde hace mucho tiempo, ahora se ha demostrado científicamente que el ADN humano tiene la capacidad de afectar directamente al mundo físico (Vladimir Poponin “el efecto del ADN fantasma”), es decir, que el ADN es capaz de cambiar la conducta y la disposición de los fotones (partículas de luz), que no es otra cosa que el “material” básico con el que está hecho nuestro mundo.

Si nuestras emociones influyen directamente sobre nuestras células, sobre nuestro ADN, y nuestro ADN influye en la manifestación del mundo físico que experimentamos cotidianamente... ¡Te das cuenta de la tremenda repercusión que puede tener en tu vida estas revelaciones!

\*\*\*

Las emociones tienen su propia frecuencia vibratoria, y, en realidad, todas las emociones que podemos experimentar derivan directa o indirectamente de dos emociones fundamentales, **el miedo y el amor**. El miedo tiene una frecuencia vibratoria baja (una longitud de onda larga), mientras que el amor tiene una frecuencia alta, muy rápida (una longitud de onda más corta). Teniendo esto cuenta, Gregg Braden, uno de esos “científicos visionarios”, nos aporta unas conclusiones sencillamente asombrosas:

*Existen 64 códigos posibles de aminoácidos en la estructura de nuestro ADN, sin embargo, actualmente sólo tenemos activos 20 códigos.*

*Existe un interruptor que apaga y enciende donde esos códigos se sitúan, y ese interruptor que los apaga y enciende es lo que llamamos las emociones. Es la primera vez que vemos el patrón de las emociones vinculadas física y directamente con el material genético humano.*

*El miedo es la onda larga y lenta de emociones, y toca relativamente pocos puntos en este ADN. Por lo tanto, un individuo viviendo con miedo está limitado al número de antenas que tiene disponible, mientras que un individuo viviendo en el patrón del amor... Se puede observar que es una frecuencia más alta con una onda más corta, y tenemos muchos más sitios potenciales para codificación a lo largo de este patrón genérico. Es increíble, es la primera vez que tenemos pruebas de un vínculo digital entre emociones y genética.*

Una persona viviendo en el amor tiene muchos puntos potenciales de ADN activados... Ahora la ciencia ya lo sabe... Se ha topado con el poder del amor.

*Todo lo que vivimos y experimentamos son manifestaciones físicas de campos vibracionales sutiles. Nuestro ADN, por así decir, es como una "estación de radio" que sintoniza estos campos. Todo está ahí; toda la información, de todos los campos, está presente. Lo que cuenta es la potencia de la antena, o hacia donde apuntemos el dial. Vivir en el patrón del miedo limita la capacidad de la antena, vivir en el amor expande su potencial.*

La función principal del ADN es la de recibir y transmitir fotones, vibraciones en forma de luz y sonido. Es como una antena, que sintoniza con las señales que flotan en los campos sutiles. Esta antena, recibe, y a la vez transmite información; sus propias vibraciones son expulsadas para precipitarse en un campo cuántico y manifestarse en el mundo físico. Esta es una manera científica de decir que, nuestro mundo, es nuestra proyección.

Nuestra energía psíquica, los pensamientos, emociones y sentimientos que experimentamos se proyectan en la pantalla de la materia y toman forma en lo que conocemos como nuestro mundo y nuestra vida. Esta energía supone de hecho la manera en la que nos comunicamos e interactuamos con la Matriz de la Vida.

Toda energía interior, toda emoción, determina la realidad de nuestra vida, y en todo momento se nos presentan dos alternativas: ir por el camino del miedo o por el camino del amor. Cada mañana al levantarte puedes hacerte esta sencilla pregunta: ¿Qué necesito en mi vida? Escucha tu interior y, sea cual sea la respuesta, ¡sigue a tu corazón!

## **EL AMOR. MÁS ALLÁ DE LA EMOCIÓN.**

Hasta ahora, en este contexto hemos referido el estado de amor como una emoción. Sin embargo, en este momento de nuestra investigación sería preciso señalar que, en esencia, el Amor no es una emoción.

*El Amor es Conciencia, la Conciencia es Amor.*

El Amor es un estado primordial, un Amor no dual; de su polarización deviene el amor-miedo (expansión-contracción, atracción-repulsión, unión-separación), que no deja de ser Amor polarizado.

Una buena imagen para comprender todo esto sería la del **péndulo**: el punto de equilibrio, el “eje” desde donde se suspende el péndulo, sería el Amor; el péndulo que oscila de un lado a otro, marca los polos del miedo y del amor.

*El Amor es generatriz, crear es la naturaleza del Amor. Para crear, el Amor necesita polarizarse, esto es, necesita tanto de la expansión como de la contracción. En la tensión polar, en los contrastes, se despliega su Obra. Sin tensión no hay energía, sin tensión no hay Creación.*

*El miedo no es algo en sí mismo, el miedo sólo es amor que no fluye, o, en otras palabras, ausencia de amor, al igual que la oscuridad es la ausencia de luz, y el frío es la ausencia de calor.*

Esta polarización del Amor asume muchas formas y manifestaciones, como, por ejemplo, en la emoción, en sus estados básicos de miedo y amor. Como hemos visto, las emociones que derivan del amor (“positivas”) tienen un impacto muy beneficioso sobre nuestro sistema psicofísico y nuestra vida en general, sin embargo, esto puede confundirnos y hacernos pensar que lo ideal sería entonces aferrarnos a estas emociones y evitar las que derivan del miedo (“negativas”), como una manera de asegurar nuestro bienestar. Efectivamente, podemos cultivar y enfocarnos en los estados “positivos”, sin que por ello tengamos que rehuir lo inevitable, es decir, que el péndulo de la vida oscile, tarde o temprano, hacia la otra polaridad.

Todo es una cuestión de equilibrio, del momento y la medida justa en cada cosa y cada situación. **El equilibrio surge naturalmente cuando permitimos que las cosas sean como son, sin apego y sin rechazo, sin represión y sin adicción.**

En nuestro proceso de consciencia comprendemos que, finalmente, encontrar el punto de equilibrio no consiste en tratar de controlar el péndulo con más o menos pericia o dificultad, sino en revelar ese centro quieto de Amor-Conciencia que es en esencia nuestra Naturaleza Original.

*El Amor es espaciosidad.*

*Espaciosidad creativa, espaciosidad incondicional.*

Para recordar el Amor que somos, podemos desplegar esta **espaciosidad**. Cuando ofrecemos esta espaciosidad, todas las cosas encuentran su equilibrio de manera natural.

El Amor, por sí mismo, armoniza e integra todos los polos y tendencias de nuestra naturaleza, de lo limitado a lo ilimitado, de lo denso a lo sutil, de lo personal a lo transpersonal. El Amor es la Matriz de toda Realidad.

## DE LA ESCLAVITUD A LA LIBERTAD

Este trabajo de concienciación de los cuerpos, este cuidado amoroso de nuestra naturaleza, propicia, por una parte, “**elevar la vibración individual**” (lo que aumentará la vibración del planeta y del cosmos en su totalidad), y, por otra, **la develación de una “nueva conciencia”**. Este es el significado del trabajo; *liberar los canales de la luz, e invitar a que el Espíritu ancore en la Naturaleza.*

A fin de cuentas, adonde nos apunta este trabajo es a desarrollar la **consciencia-corazón**; el trabajo es con la lámpara de la consciencia y la energía del corazón, o, dicho con otras palabras, el trabajo consiste en aprender a **iluminar con amor**.

Al trabajar con la consciencia-corazón iluminamos los cuerpos y los cuidamos amorosamente. Este proceso en sí mismo hace que la energía de los cuerpos pierda “magnetismo” sobre nuestra consciencia, nos permite salir de su influjo y naturalmente promueve la desidentificación.

*La esclavitud es la identificación del que Ve con los instrumentos de la visión.*

Ahora lo comprendemos... Patanjali ya lo sabía hace dos mil años, pero necesitábamos vivirlo, experimentarlo, aprender de ello...

La esclavitud se está construyendo por falta de lucidez, por inconsciencia e ignorancia. Ahora comprendemos como la energía de estos cuerpos ha estado absorbiendo remotamente nuestro interés, fijando nuestra energía-consciencia a sus estructuras y dinámicas, constriñendo nuestra verdadera identidad (radiante y plenamente realizada) a esta estructura psicofísica (limitada y condicionada); hemos olvidado lo que somos, y en esto ha consistido la ignorancia.

Sí, la identificación a los cuerpos, nos ha hecho conocer, y aprender, de la esclavitud y el sufrimiento... Y ha sido necesario, todo lo que hemos vivido, como individuos y como humanidad, ha sido absolutamente necesario. De hecho, ha sido necesario, y a la vez tan *fascinante*...

*Más allá del bien y del mal, jugamos al juego más exquisito que la Imaginación haya podido recrear, de una Riqueza incomparable y una Belleza sin igual; más allá del drama o la comedia cósmicas, la Gracia siempre fucila sobre el Altar de la Verdad.*

Hemos experimentado y aprendido de esta esclavitud, y ahora llega el momento de “recuperar” la libertad... Llega el momento de desidentificarnos, de revelar nuestra verdadera identidad en lo Esencial.

Cuanto más abierta esté la mente y el corazón, cuanto más *purificados* estén los cuerpos, tanto mejor... Pero la clave está en nutrir la consciencia interior.

Es el momento de jugar en el cielo, de nutrir el cuerpo espiritual.



# SÉPTIMA PARTE

## Jugando en el Cielo

*Tú no estás en el mundo, el mundo está en ti.  
Tú eres la espaciosidad donde el mundo aparece y desaparece.*

[Sabiduría védica]

*Aquello que dentro de nosotros quiere saber y progresar no es la  
mente, sino algo que está detrás de ella y que de ella se sirve.*

[Proverbio zen]

*Sólo hay un camino inteligente: darse cuenta.*

[Consuelo Martín]



Un día comprendes que has sido un esclavo de tu propia inconsciencia, comprendes que tu mirada ha “*varado*” en los cuerpos, especialmente en el cuerpo mental. Comprendes que te has identificado a este ego, y como eso te ha confinado a esta dinámica egocéntrica, a esta conciencia de separatividad. Comprendes que esta identificación te hecho sentir separado de la Vida, asilado de este Existencia, y ahora, tratas de fundirte en ella... Pero recuerda: **ya estás fundido, es una ilusión la que te hace sentir separado**. Nunca has estado separado y nunca podrás estarlo, ¡separado de la Existencia! Es imposible... Así que no trates de fundirte, porque ya estás fundido, únicamente tienes que *comprenderlo, recordarlo, actualizarlo*... Tienes que comprender la naturaleza de esa ilusión que te domina, la ilusión de tu ego separado... Observa simplemente como son las cosas, no desees fundirte, porque el deseo mismo te volverá a enredar.

*La mente separa la Tierra del Cielo y después trata de integrarlos; esta idea de la unión es la misma raíz de la ilusión. Si asumes que tienes que unirte, estás dando por sentado la realidad de la separación.*

Ya estás fundido, pero al alienarte con ego lo has olvidado... Te has dormido, te has deslizado por esta especie de trance egocéntrico... Ahora, sólo tienes que abrir los ojos, tomar conciencia de “lo que es”, reconocer simplemente la verdad de lo que eres... Entonces verás que no hay nada que lograr ni nada que alcanzar, que siempre has estado fundido en la Totalidad. De igual manera, te das cuenta de que esta comprensión nunca *ha llegado*, no has ido a buscarla a ninguna parte, la comprensión permanecía latente en tu interior... La comprensión nunca llega a ti, **tú ya eres la comprensión**.

*El Cielo y la Tierra no son caras opuestas,  
Son las dos caras de una moneda que no está ahí.*

[Tradición zen]

Si recuperamos la imagen de las orillas del Río de la Vida, nos damos cuenta que la dificultad a la hora de “*tender el puente*” tiene que ver con nuestra percepción.

Ciertamente, este Mundo, este Río de la Vida, es “ilusorio”, aparece porque una polarización imaginaria genera el cauce entre dos orillas. *El Río aparece, pero no es...* Y esto no quiere decir que el Río sea “falso”, lo que es falso es nuestro “modo de mirarlo”. Cuando miramos superficialmente, cuando quedamos fascinados por las apariencias, caemos en este sueño de la materia y la separatividad, sin comprender, ni tan siquiera vislumbrar, una profunda y más vasta realidad.

El “juego en el cielo” trata de reparar este error de percepción. Se dice en el Vedanta: *se accede a lo verdadero por desapego a lo falso; lo falso va cayendo por la contemplación de lo verdadero.*

Sólo “contactando” con la realidad profunda de las cosas dejas de creer en las apariencias, en el sueño de la identificación... La meditación, la investigación, el discernimiento, favorecen este contacto, y cuanto más contactas más fuerza pierde esta hipnosis, esta ilusión de la separación.

Nisargadatta nos regala estas semillas:

*Aparte de consciencia no somos nada. Esto hay que entenderlo bien: el mundo está colgado del hilo de la consciencia; sin consciencia no hay mundo.*

*Todo existe en la consciencia y la consciencia ni muere ni renace.*

*La creación está en la propia naturaleza de la consciencia. La consciencia causa las apariencias, pero la Realidad está más allá de la consciencia.*

*En la naturaleza de la imaginación creativa está el identificarse con sus creaciones. Pero usted puede detenerla en cualquier momento retirándole la atención. O a través de la investigación...*

*No es que el mundo no exista, el mundo aparece en la consciencia... Lo que comienza y acaba es pura apariencia. Del mundo puede decirse que aparece, pero no que es.*

La Realidad no existe, la Realidad Es. Existir (*ex*) señala a lo exterior, a “estar afuera”, a exteriorizarse, proyectarse, manifestarse... El Río no es falso, el Río es verdadero en cuanto manifestación, pero la dualidad que nos distrae siempre es aparente.

El Río, ciertamente, es una Celebración, una gran Deyección Divina, el Orgasmo Cósmico que emana eternamente de la Fuente. Si hemos “caído” ha sido para vivir unas aventuras en este Río Divino.

## EL SILENCIO INTERIOR

*Cuando sobreviene el silencio psicológico se revela la Verdad.*

[Consuelo Martin]

Para traspasar las apariencias, para desidentificarnos, tenemos que aprender a **observar**, a contemplar lo que sucede sin la participación del cuerpo mental. En esto consiste nutrir el cuerpo espiritual.

Al observar, cultivamos el silencio interior, la presencia espaciosa de la consciencia-corazón.

*Aprender a observar es aprender a silenciarnos, no a dejarlo todo en silencio, sino a contemplarlo todo “desde” el silencio.*

*El silencio forma parte esencial de la práctica meditativa. El silencio comienza con una decisión libre y deliberada. Este silencio, en verdad, no consiste en la mera ausencia de sonidos o palabras, este silencio es una actitud que nos empapa totalmente a la hora de contemplar.*

Uno de los principales malentendidos de la práctica meditativa ha sido el considerar que esta consiste en detener la voz mental, o “dejar la mente en blanco”, como suele decirse. Este malentendido ha generado ciertamente mucha frustración, y abandono, en muchos practicantes. Nos hablan de cultivar el silencio y entonces tratamos de acallar la voz mental... De alguna manera, lo estamos forzando, y el silencio no se puede forzar, **el silencio es algo que sucede cuando cesa todo esfuerzo**, precisamente.

*El esfuerzo debe relajarse por completo, porque es parte de la voluntad y esta está en contra de la entrega. Si intentas hacer algo, no estás dejando que la existencia lo haga.*

[Osho]

Date cuenta de algo importante: **todo esfuerzo pertenece al ego**, esfuerzo significa que estás intentando obrar según tu “voluntad personal”. **Observar no es un esfuerzo**, pero para nosotros se convierte en el mayor de los esfuerzos... Trata de comprender esta profunda paradoja; el esfuerzo, el luchar, el “hacer”, el tratar de alcanzar, está profundamente arraigado en nuestro interior, ¡siempre estamos “activos”! Por eso nuestro mayor esfuerzo es ser “pasivos”, meramente ser, meramente observar, en toda su hondura y simplicidad... Y por eso decimos que es paradójico, porque inicialmente tienes que “*esforzarte en no esforzarte*”, en descansar y dejar que las cosas sean como son, sin intervenir, sin controlar.

En realidad, la mente no se puede “controlar”, porque el mismo controlador también es parte de la mente (puede que mediante técnicas de concentración podamos suspender temporariamente su actividad periférica, pero la mente sigue ahí, esperando que el estado de concentración termine para irrumpir nuevamente, a veces, con toda la carga de energía que ha sido previamente “controlada”).



Si tratas de parar la mente comprobarás que es imposible; cuando tratas de parar la actividad para alcanzar la pasividad, el propio esfuerzo te llena de actividad. Así que sólo puedes hacer una cosa: no hacer nada, y esa es nuestra gran dificultad.

Es paradójico... Por una parte, existe una *intención profunda y deliberada* por revelar este silencio, pero esto no implica un esfuerzo, como pulsión del ego, ¡por acallarse a sí mismo!

Hay que permanecer muy atentos para no convertir el silencio en un concepto, en la idea de que si te esfuerzas en conseguir ese estado silencioso alcanzarás la paz y todo lo demás... El silencio jamás lo traerá el deseo, el esfuerzo, esto únicamente traerá una decepción tras otra, y tarde o temprano te frustrarás; estás pidiendo lo imposible, y la frustración es resultado de este esfuerzo innatural.

\*\*\*

*Aprender a observar es aprender a silenciarnos, no a dejarlo todo en silencio, sino a contemplarlo todo “desde” el silencio.*

*Los pensamientos pueden fluir en la mente, pero al observar estás asentado en tu ser, en tu más íntimo silencio. Desde aquí, observas el mundo silenciosamente, y te observas interiormente de igual manera... Esta observación interna es tan importante porque en el proceso uno se distancia, o se desliga, de lo que observa, y en este distanciamiento, por cierto, sucede algo clave: **la desidentificación** (así como una nueva relación con el mundo, y uno mismo, desde el corazón).*

El silencio libera el vínculo identificativo con los pensamientos. Es como cuando uno está conduciendo y pisa el embrague; el motor no se para, pero sí se rompe el vínculo con la tracción. De la misma forma, **la manera de “embragar” con nuestra mente es mediante la observación silenciosa.**

El silencio disuelve el vínculo con el ego y permite que la mente se abra a la realidad sin mediaciones, sin prejuicios, sin oposición. El silencio es una práctica de **descondicionamiento y desidentificación**, un camino hacia la libertad interior.

La consciencia se va desvinculando paulatinamente del ego predominante a través del silencio. Además, este silencio meditativo nos ayuda a drenar y liberar emociones perturbadoras, forjadas precisamente en la interpretación del mundo que nuestro ego constantemente elabora.



El silencio nos abre a un nivel más profundo de percepción y consciencia. El silencio es la actitud de la **conciencia testigo**, un estado de percatación sin juicio ni valoración que se mantiene en la serena observación.

*Observo las sensaciones, los olores, los sonidos, el calor y el frío...  
Simplemente observo... Esto es algo que está ocurriendo, algo que viene y va...  
Observo los sentimientos, los pensamientos, lo agradable y lo desagradable,  
las luces y las sombras, la agitación y la serenidad... Observo todo, desde el  
silencio que soy, y no podría ser más simple y natural.*

El silencio nos permite observar nuestro mundo, nuestra mente, y, en realidad, este silencio también se puede observar; esta observación del silencio es, de hecho, el camino hacia la profundidad de la meditación.

### **Silencio: apertura y entrega.**

La práctica del silencio favorece la apertura de la conciencia al plano de lo transpersonal. Esto significa una percepción de la realidad más allá del ego, que, al ser observado, pasa de ser “sujeto” a “objeto” de observación.

Este cambio de perspectiva es un proceso interno que no se puede “manipular”. Podemos “invitar” a lo transpersonal, pero estos estados en sí mismos no son manipulables (¿quién estaría allí para manipularlos?). Existen otros procesos que inducen a los estados de conciencia transpersonales (ejercicios de respiración, danzas catárticas, sustancias psicoactivas, etc.). A diferencia de estos “fogonazos”, donde todo acontece abrupta e intensamente, la práctica del silencio opera “a fuego lento”, propiciando una **transformación silenciosa**, casi imperceptible, e irrevocable. Además, el valor del silencio es su contenido *simbólico y semántico*; el silencio significa **aceptación, vacuidad, apertura y entrega**.

En la meditación silenciosa nos abrimos al momento en su totalidad. Desde el silencio, la relación con lo que nos rodea es directa e inmediata, sin ningún filtro mental ni percepción selectiva de la realidad. **El silencio es una apertura total e incondicional.**

El silencio nos abre a la conciencia del Amor. No el amor a “algo”, sino el Amor como *espaciosidad*. Una conciencia espaciosa, benevolente y uterina, donde “todo cabe” y tiene permiso para ser en su discurrir por el Río de la Vida.

*El silencio es una actitud contemplativa que expresa la presencia compasiva y el disfrute del ser. Un silencio “vacío y pleno” al mismo tiempo, que anima, impregna y vincula toda existencia y todo acontecer.*

El silencio nos abre a lo Profundo... Es como seguir un hilo que conduce del *silencio al Silencio*... Un Silencio Primordial vacío de toda palabra, de toda condición, de toda forma o manifestación... Un Silencio más allá de lo inmanente y trascendente, un Silencio que en Sí mismo es una Plenitud y un Vacío Resplandeciente.

*Para descubrir la inmensidad de las profundidades divinas,  
Se impone el silencio.*

[Bhagavad Gita]

Cuando nos silenciamos, somos movidos por un impulso primordial: la Verdad del Amor, o el Amor a la Verdad. El Amor y la Verdad son dos aspectos de una misma y única Realidad. El Silencio es el portal.

## MEDITACIÓN

Es difícil atrapar la meditación en un solo concepto. Para cada tradición el significado varía según el medioambiente, el espacio cultural y la lingüística donde la práctica ha sido concebida, así como del tipo de mente colectiva a la que va dirigida.

Cada tradición aporta sus propios sistemas de observación, concentración, contemplación, indagación y atención plena, ¡y las posibilidades son innumerables! Por eso, para no enredarnos en sofisticadas definiciones ni en los matices de una u otra modalidad, utilizaremos el término meditación para referir el hecho fundamental que comparte todo estado meditativo: la **consciencia**.

*Meditar es posar la consciencia en el momento presente y ver lo que es, tal cual es, sin establecer juicios ni preferencias. Meditar es saltar del tiempo al flujo del ahora, saltar del ego a la presencia.*

El “propósito” de la práctica es atravesar los procesos mecánicos del pensamiento para acceder a una realidad más profunda y esencial, avivar la llama de la consciencia hasta que sea lo suficientemente intensa como para llegar a *fundirse* en su misma Fuente. La Fuente, la Realidad Original, siempre está presente, pero permanece velada en sus propias manifestaciones. Por eso decimos que por una parte Eso siempre está presente, y por otra que existe un proceso para develarlo.

Este proceso comienza con la **observación**, y esta observación es **atención**. Esta observación es el proceso “básico”, a partir de aquí, podemos adentrarnos en las distintas maneras de “observar”; podemos observar (poner atención, posar la consciencia) en “algo” (concentración), en “todo” (contemplación), o en “nada” (meditación).

*Una imagen: un escenario con múltiples personajes en él, distribuidos en la penumbra. Ahora imagina un foco de luz que se enfoca exclusivamente en un personaje en particular, excluyendo al resto. Eso sería concentración. Ahora imagina que el foco se abre y alumbra todo el escenario y a todos los personajes. Eso sería contemplación. Y ahora imagina que el foco revierte la luz hacia sí mismo, hacia el origen del foco. Eso sería meditación.*

## OBSERVACIÓN

Al iniciar la práctica es importante discernir claramente entre **pensar** y **observar**: observar en el verbo clave. En principio, estos dos verbos expresan por sí mismos su significado, sin embargo, el pensar está tan “pegado a nuestra mirada”, que hemos olvidado, o apenas reconocemos, lo que significa observar. Sencillamente, todo lo que vivimos, lo pensamos. Por eso la observación, un proceso tan natural y esencial en sí mismo, necesita ser cultivado.

*Observar es darse cuenta de los “mundos externos” y los “mundos internos”, sin aferrarse y sin rechazar, alumbrando y acogiendo todo lo que sucede en ellos con sencillez y naturalidad.*

Observar es reconocer el flujo de la realidad tal cual es, tal como aparece, sin tratar de cambiarlo o modificarlo, sin valorarlo positiva o negativamente... Observar es darse cuenta de “lo que es”, darse cuenta de lo que sucede, mientras sucede, y esta observación lo abarca TODO, incluida la mente.

*Aparezca lo que aparezca (en la mente), simplemente obsérvalo.*

[Ajahn Chah]

En meditación se observan los pensamientos que aparecen en la mente como hojas que revolotean a merced de la brisa mental, se observan de igual manera que contemplas un paisaje o miras una película, la “película mental”.

*La observación del pensamiento nos libera de la identificación con el pensamiento.*

Vemos los pensamientos, pero sabemos que no somos esos pensamientos... ¿Cómo podría ser “algo” que observo? En cualquier caso, tendría que ser el “ojo” que observa, o más aun, la mera observación.

*Los pensamientos son formas proyectadas en lo que no tiene forma.* Nuestra consciencia es como la pantalla en la que los pensamientos se proyectan. Sin embargo, la consciencia tiende a “fascinarsé” e identificarse con la proyección, y ahí es donde la actitud meditativa nos permite observar y desligar nuestra atención. Cuando advertimos que nos hemos dejado llevar por algún pensamiento, soltamos y regresamos... ¿Dónde regresamos? Al ahora, a la mera observación...

### **Los troncos flotando en la corriente**

*Te sientas en silencio, y aparece la mente, muy bien, ves llegar los pensamientos y después marcharse... Es como sentarse delante de un río y ver pasar los troncos que flotan arrastrados por la corriente... En esta observación ves pasar los pensamientos, y, al verlos pasar, te das cuenta espontáneamente de que tú no eres los pensamientos, ¡tú estás sentado observando!*

*De modo que nos sentamos en la orilla y vemos los troncos pasar, contemplamos la escena serenamente...*

*Lo que sucede es que, en un momento dado, algunos troncos nos parecen tan sugerentes que saltamos y nos encaramamos a ellos, corriente abajo... Pero recordamos, nos damos cuenta que flotamos con el tronco e instantáneamente saltamos a la orilla para sentarnos de nuevo a observar... Al principio, este baile de saltitos es muy animado, saltamos de la orilla al tronco y del tronco a la orilla, una y otra vez, sin embargo, al recordar continuamente que nuestra intención es sentarnos a observar, la atracción por los troncos se va debilitando, hasta que pierden todo nuestro interés... A veces sucede que hasta los mismos troncos desaparecen, el río se despeja, y entonces disfrutamos de contemplar la corriente, tal cual es...*

\*\*\*

Observar es sentarse a un lado del camino y dejar que el tráfico pase... Si te mueves con el tráfico no podrás verlo, tienes que apartarte a un lado y observarlo con ojos serenos, despreocupados... Entonces, en esta mirada desapegada, pronto surge una “distancia” entre tu ser y la mente.

Cuando observas el tráfico de la mente de esta manera, cuando ya no te preocupa si sigue con su cháchara o se para, entonces, en este clima de desinterés, surge el **testigo silencioso**... Comprendes que la mente es una energía y un poder maravilloso, pero “eso” no eres tú mismo... Descubres que eres “más allá” del pensamiento, en realidad, más allá de cualquier cosa que puedas observar... Te das cuenta de eso que dice el Buda: “*tú eres el testimonio de tus pensamientos, tú eres el que observa, no lo que estás observando*”.

*No soy mi mente, aspiro a ser como el cauce del río, presente, acogedor, protector, y viendo los problemas pasar.*

[Tradición zen]

La mente es inquieta por naturaleza, así que no es necesario preocuparse por la mente. Observa la mente, no es necesario crear ningún antagonismo, sólo observa, y ten paciencia. En meditación, sencillamente, llevamos la atención hacia el silencio interior, hacia el *cauce*, y entonces la mente fluye por sí sola, apaciguando su corriente naturalmente. No es que le hagamos nada a la mente, únicamente dejamos de alimentar su corriente, dejamos de apegarnos o resistirnos a ella, sin más, y entonces el silencio se revela de manera natural.

*¿Cómo se hace para simplemente parar? La mente continua, aunque te sientes, la mente continúa. Aunque no hagas nada la mente continua su actividad.*

*Patanjali nos dice que simplemente observemos. Que dejemos la mente, que la dejemos hacer lo que le plazca. Sólo hay que observar. No hay que interferir. Hay que ser un testigo, un espectador, sin dejarte afectar, como si no se tratase de tu mente. Como si no fuese asunto tuyo, de tu incumbencia. ¡No te inquietes! Sólo observa y deja fluir la mente. Esta fluye a causa del impulso pasado, porque siempre la has ayudado a fluir. La actividad ha cobrado su propio impulso, y por ello fluye. Pero tú no tienes que cooperar. Observa, y deja fluir la mente. Ya has cooperado lo suficiente con ella, durante millones de años. La has ayudado, le has dado tu energía. El río continuará fluyendo durante un tiempo más. Pero si no cooperas, si permaneces impassible (la palabra que utiliza el Buda es “upeksha”, mirar sin implicarse, sin hacer nada en ningún sentido), la mente fluirá durante un tiempo y luego se detendrá por sí misma. Cuando haya perdido el impulso, una vez que la energía haya fluido, la mente se detendrá.*

[Osho. Comentario a Patanjali]

## LA MENTE NO ES EL ENEMIGO, ES LA PUERTA

*No eres la mente. La mente emerge, y, mientras tú eres eterno, ella es transitoria.*

[Ramana Maharshi]

Existe una noción, un malentendido “pseudo-espiritual” muy extendido, que sugiere que, en el camino del despertar, la mente o el ego es nuestro enemigo, que todo nuestro esfuerzo por morar en la Paz es minado una y otra vez por este ego astuto, por esta mente ruidosa y traidora. A veces, nuestro propio lenguaje lo refleja: “*la mente me boicotea, la mente no me deja en paz, etc.*” Entonces, nuestra práctica se puede convertir en una lucha sutil, o no tan sutil, con la mente... ¿Te das cuenta? *La mente diciendo que el enemigo es la mente, la mente luchando contra la mente...* Queremos cambiar (o conquistar) esta mente “ruidosa”, pero esto implica tensión y división, lucha y resistencia, y **la meditación es observar sin ninguna resistencia**

En nuestra relación con la mente, tenemos que recordar ese antiguo aforismo que proclama “**aquello a lo que te resistes persiste**”, por lo tanto, si intentamos deshacernos de la mente, o del ego, únicamente lo estaremos haciendo más y más fuerte.

La meditación no consiste en “conquistar” la mente, sino en desidentificarse de ella. Cualquier esfuerzo por manipular o asediar a la mente produce el efecto contrario: nos enreda cada vez más profundamente en ella.

***La mente es lo que es, acéptalo. Y acepta que te has identificado. En ese momento, comienza la desidentificación.***

En lugar de luchar contra la mente, podemos detenernos y preguntarnos: ¿el problema es la mente o la identificación? Entonces observamos... Comprender la dinámica de la mente, comprender el fenómeno de la identificación, sucede a través de la **investigación y la autoindagación**, y todo esto comienza en la **observación**.

*Ningún cambio puede ser fruto de la represión y el control, sino de la comprensión.*

*Enfrentarse directamente al hecho es sencillamente observarlo, no interpretarlo, ni condenarlo, ni reprimirlo, ni repudiarlo, ni tratar de cambiarlo a través del tiempo. El darse cuenta del hecho, es lo que libera del hecho.*

[Krishnamurti]

Observar es darse cuenta de los movimientos de la mente sin juzgar lo que se ve. Vemos la naturaleza y las dinámicas del ego y no intentamos modificarlo, sencillamente lo observamos. Sólo existe la vigilancia silenciosa de los hechos, el testimonio de los fenómenos que aparecen y desaparecen en la mente. En esta mirada desapegada, surge una “*distancia*” entre el testigo y la mente, y esta “*distancia*”, precisamente, es la que permite **comprender**.

*Inicialmente, puedes probar a escuchar a tu mente como si escucharas a un político, sabiendo que nada de lo te dice es verdad, que nunca podrá satisfacerte, y que seguirla sólo puede originar confusión y miseria. No tienes nada en contra de ella, pero ya no le haces caso, has perdido la fe en la mente... Poco a poco, la comprensión florecerá, y aprenderás a mirar a la mente como quien mira a un niño con sus chiquilladas, lo verás como si su comportamiento fuesen algo “completamente natural”, ¿qué otra cosa esperas de la mente? ¿Qué otra cosa esperas del ego, sino una expresión de su egoidad?*

Dice John Wellwood: “*Criticar al ego es como castigar a un niño por no ser adulto*”.

Cuando observamos la mente de esta manera, naturalmente, surge la compasión, porque la compasión es la otra cara de la comprensión.

A veces nos preguntamos si, en este viaje, el ego finalmente desaparecerá o simplemente coexistirá de una manera suave y no dañina con la consciencia despierta, pero todo esto no tiene excesiva importancia... Lo que importa es descubrir si en este mismo instante puedes salir de su influjo, si puedes desidentificarte del ego, ahora... Y también, mientras el ego aparezca, descubrir si puedes reconocerle y respetarle.

De nuevo Welwood: “*En vez de desdeñar al ego es más provechoso verlo con ojos compasivos y considerar que hace las cosas lo mejor que puede.*”

El ego hace lo que sabe y lo que puede, no le pidas cosas que no están a su alcance... Hace lo que puede, y, de hecho, lo que tenía que hacer lo ha hecho muy bien... Estás *aquí y ahora*, esa es la prueba.

Toda esta historia tejida en la mente, todo este entramado egocéntrico, ha sido, para ti, el más perfecto posible; era lo que exactamente necesitabas para dejarte *aquí y ahora*.

¿Puedes respetar lo que te ha traído a este lugar? ¿Puedes acoger esta energía de la naturaleza? ¿Puedes reconocer como toda esta historia tejida en la mente te ha llevado a este “lugar” donde ahora tu ser profundo despereza?



*Tu ego fue elaborado para ser un sensor de la vida en el mundo, y ahora tu ser ha madurado y se apoya en él para emerger.*

*El ego está asustado de ser desposeído, es natural... Sé paciente y compasivo con su propia energía, con su propia naturaleza.*

Amarte a ti mismo es abrazar todas las facetas de lo que eres. Amar la mente no significa perdernos en ella, ni embriagarnos en su actividad conflictiva y egocéntrica, eso ya no es necesario. Amar la mente, sencillamente, es respetar su lugar en la existencia, reconocer su propia razón de ser... Amarla es comprenderla, aceptarla como lo que es.

Al respetar y alumbrar la mente, es cuando en verdad **dejas de confundirte con ella**. Al alumbrar y respetar la mente, puede revelarse “eso” que la conduce o la navega.

*El “yo soy” está en todo; en cada átomo, en cada forma, en cada cosa que existe. Primero el “yo soy” se proyecta en el ego físico, luego en el ego vital, y más tarde en el ego psicológico. La dinámica simplemente promueve la experiencia del “yo soy” en la materia, en la vida y en la mente. El ego es un sensor de la vida en el mundo. Naturalmente, en su ciclo evolutivo el “yo soy” se encamina hacia el recuerdo de sí mismo, momento en el que, a través de la materia, la vida y la mente, el “yo soy” termina revelándose a sí mismo en el mundo... Se revela a sí mismo y revela la Fuente.*

Si el “yo soy” (que es la única certeza inequívoca de nuestra existencia) es ciertamente un reflejo individual de lo universal, quiere decir que esa es la puerta por donde invitar a la Totalidad... Para ir al Sol primero tenemos que encontrar el rayo, el rayo del ser o del “yo soy” que brilla en nosotros, y desde ahí, la absorción en el Sol-Fuente ya no será una práctica dificultosa, sino algo inevitable... Al revelarse el rayo también se revela su esencia Solar; el rayo siempre está en conexión directa con el Sol del que emerge.

Por eso tantas tradiciones apuntan hacia el “yo soy” con insistencia. Simbólicamente, esa es la puerta. Por un lado, la puerta comunica con la Fuente, por el otro con el ego. El “yo soy” es el nudo, el canal que comunica lo trascendente y lo inmanente, la totalidad con la individualidad. Darse cuenta de esta “subjetividad”, del mero hecho de “ser”, y posarse en ello, es lo que definitivamente propicia la disolución del mismo sujeto en la Fuente, donde sujeto y objeto desaparecen en la Pura Conciencia de Ser, en el Amor-Vacío Resplandeciente.



*La naturaleza del todo-abarcante Nombre solo se puede comprender cuando uno reconoce su propio “yo”. Si uno no reconoce el nombre de uno mismo, es imposible obtener el Nombre que todo abarca.*

[Namdev. “La Filosofía del Nombre Divino”. S.XIV]

## **MEDITACIÓN FORMAL Y ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)**

*La meditación es un estado de consciencia que tiene que ver con la visión y el corazón, la comprensión y la compasión, la sabiduría y el amor. Este estado de consciencia (que en esencia es lo que somos) no está reservado para ciertos “momentos elevados” de la práctica formal, sino que ese estado se despliega en la totalidad de la vida de manera natural.*

*La meditación tiene que ver con el cultivo de la mente despierta y el corazón despierto, nada más, y nada menos. Cuando amanece el Sol de la Conciencia, amanece la Comprensión, la Compasión... La profundidad en la Visión, la espaciosidad del Corazón.*

En este camino de la consciencia, cuando nos sentamos y nos aquietamos lo llamamos **meditación o práctica formal**, cuando nos movemos en el mundo lo llamamos **mindfulness o práctica informal**.

Conciencia en quietud y consciencia en movimiento, consciencia en el vacío y consciencia en la forma. En realidad, la Conciencia está más allá de cualquier categoría que podamos elaborar, es solo una cuestión de lenguaje, de aplicación conceptual.

A la hora de practicar, dependiendo de nuestra naturaleza y nuestras tendencias individuales, podemos emprender este viaje de la consciencia “*de dentro hacia fuera*” profundizando en la sentada formal (si nuestra propensión interna es más silente, introspectiva o mística), o bien “*de fuera hacia dentro*” desplegando mindfulness en la vida cotidiana (si nuestra propensión es más práctica, activa o dinámica). En cualquier caso, sea cual sea la “puerta”, siempre conducirá naturalmente hacia el otro aspecto.

*Lo formal incluye y se complementa con lo informal, ¿qué sentido tiene la sentada si no se expresa en la vida cotidiana? Lo informal incluye y se complementa con lo formal, ¿cómo puede haber una profunda consciencia en la vida si ésta no se sumerge en su propio origen?*

Lo formal y lo informal son dos aspectos de una misma Realidad. A fin de cuentas, el referente es el estado de Atención Plena. A veces el foco se dirige **hacia afuera**, hacia los objetos que reverberan en la conciencia, hacia los eventos y sus relaciones, y a veces el foco se revierte **hacia adentro**, hacia sí mismo, hacia su propio origen. El objeto y el origen no son dos cosas distintas... La quietud y el movimiento, el vacío y la forma, el tiempo y la eternidad, son aspectos interdependientes, y ambos se necesitan mutuamente, ya que cada uno alberga interiormente el germen del otro.

*La forma es vacío, y el vacío es forma.  
No existe otra forma que la vacuidad ni otra vacuidad que la forma.*

[Sutra del Corazón]

En nuestra práctica meditativa, alternamos la sentada formal con la práctica de Atención Plena en todos los ámbitos de nuestra vida. Extendemos la consciencia a nuestras relaciones laborales, familiares, sociales o sentimentales, a las labores cotidianas, a la actividad artística o deportiva, a la sexualidad, al ocio, a la alimentación, ¡a toda la vida! Y, por descontado, esta atención es volcada a todo el movimiento que, en nuestro interior, surge de este continuo intercambio con la vida. “*Oreja hacia adentro, oreja hacia afuera*”, esa sería la señal, así simple y de sencilla.

La meditación lo incluye a todo, lo personal y lo transpersonal, lo terrenal y lo espiritual, la vida mística y la vida práctica por igual... Un estado de consciencia meditativo se abre y acoge indistintamente todas las polaridades de la mente y de vida: no nos volvemos “santos”, sino “totales”. No es que flotemos en blancas aureolas por una existencia libre de contracción y de dolor, sino que hacemos de todo una oportunidad para recordar, para comprender, para develar, en amplitud y profundidad, la totalidad de nuestro ser.

¿Existe verdaderamente una aventura más prodigiosa, profunda y conmovedora, que la que te conduce a la verdad de lo que eres?

## ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

Inicialmente, cuando tratamos de llevar esta atención a la vida, nos damos cuenta como ésta se dispersa y se disipa fácilmente, y esto es debido a la fuerza de los viejos hábitos. El hábito más penetrante es el de **pensar todo lo que vivimos**, de interpretar toda experiencia y perdernos en las infinitas asociaciones que nos alejan del “ahora” donde, por cierto, la vida está sucediendo. De alguna manera, la mente siempre quiere huir del ahora, porque para la mente, vivir en el ahora tal cual es, no es suficiente; por eso sueña y desea, por eso flota en ensoñaciones permanentemente. El aburrimiento, por cierto, significa “aburrirse de ser”, o sea, que el aburrimiento revela nuestra adicción a la mente, esto es, nuestra adicción al “hacer”. Este hábito no es para tomar a la ligera, ciertamente, por eso la práctica perseverante es necesaria.

Inicialmente, podríamos decir que la práctica consiste en **enfocar la atención de forma deliberada y consciente en el momento presente**. Esto no es nuevo, hace 2500 años Buda ya lo señalaba...

*Al practicar Atención Plena nos situamos detrás de la mente, de manera espontánea nos salimos del tiempo psicológico y nos situamos en el flujo del momento presente.*

*Practicar Atención Plena es darte cuenta de lo que haces mientras lo haces, es cultivar el arte de vivir conscientemente.*

Un buen ejercicio para comenzar a practicar es el de buscar tres momentos del día donde **“comprometernos con nosotros mismos a estar plenamente atentos”**. Obviamente, esta atención debe procurar abrirse a toda la vida, pero “concertar” esos tres momentos nos puede ayudar a recordar nuestro propósito sin dispersarnos. Busca tres momentos del día, los que tú quieras, cuando te lavas los dientes, cuando fiegas los platos, cuando comes, cuando conduces, cuando caminas, lo que sea, busca algo donde inicialmente te resulte más cómodo centrarte, y comprométete absolutamente... Sea lo sea, entra en ello, vívelo plenamente, no permitas que la mente te saque de *eso* que está sucediendo y te lleve a otro lugar... Siente el momento, extrema tu percepción y sensibilidad, ¡haz la prueba en este mismo instante! Percibe este ahora al detalle... Siente tu cuerpo, la postura, la respiración, la energía que ahora vibra en tu interior... Percibe también el entorno donde te encuentras, sus sonidos, sus formas, sus colores... ¿Te das cuenta? Eres consciente, estás presente...

Con la práctica, puedes ir aumentando el número de compromisos, y también la intensidad del momento elegido; cuando acudes a una reunión familiar, cuando surge alguna discusión con tu pareja, cuando hablas en público, esos momentos donde sientas especialmente que la atención sería muy necesaria... Poco a poco, descubrirás como esta atención se abre a la totalidad la vida de manera natural, como la Atención Plena se va convirtiendo en tu estado de consciencia habitual. Puedes volver a dormirte, deslizarte por aquí o por allá, pero esto ya da igual, sea cual sea la circunstancia que te haya distraído, **al darte cuenta vuelves a despertar**, siempre regresas a esa apertura silenciosa donde ahora te sientes y te reconoces, esa Atención Plena que ahora percibes como tu propia identidad.

Otra manera de practicar es jugar a “**mirar las cosas sin nombrarlas**”; observa, pero no digas nada, así son las reglas de este juego... Observa el mundo, pero no lo interpretes, no lo etiquetes, no le añadas tu comentario, simplemente sé consciente de la profundidad de cada instante. Decía Krishnamurti que cuando miras una montaña, en toda su majestuosidad e imponente belleza, enseguida la mente dice “es hermoso”, pues bien, esas palabras son las que te *alejan* de la montaña, precisamente... Entre la montaña y tú ya está la mente... Sin darte cuenta te has separado, has perdido la radiante belleza de esa plenitud atemporal. Hay belleza, ya lo sabes, rebotas de ella, entonces ¿para qué este comentario? Tal vez la mente diga que lo nombra para “*confirmarlo*”, y es muy amable por parte de la mente, pero esta belleza no necesita ninguna confirmación, no va a dejar de serlo por el hecho de que tú lo nombres o no (de hecho, si se vela, si deja de serlo, es por la misma confirmación).

La actitud básica de la Atención Plena es esta suspensión del juicio e interpretación, todo se resume en una simple y serena **atestiguación**, y si aparece el juicio y la interpretación, se atestiguan igualmente. La clave es cultivar esa “mente del principiante” que observa el mundo como si siempre fuese la primera vez... Una mirada límpida, inocente... Una mirada fresca, libre de memoria, entregada a este Ahora que florece de instante en instante...

*Establece tu residencia en el Ahora, y haz breves visitas al pasado y al futuro cuando se requieran para manejar los asuntos prácticos de la vida.*

[Eckhart Tolle]

Vivir Aquí y ahora, libres de la memoria, no significa eliminar o descartar la memoria; aunque la conciencia no es del tiempo, nuestro nivel psicológico sí que lo es. Podemos recurrir a nuestro pasado y proyectar el futuro, desde el presente. Podemos vivir conscientemente el ahora teniendo en cuenta la maravillosa utilidad de la memoria, sobre todo en los aspectos prácticos y funcionales de la vida. De modo que el conocimiento y la experiencia son necesarios, pero todo esto puede estar arraigado en un sereno estado de ser, AHORA.

Si perseveras en la Atención Plena irás descubriendo tu mundo y te irás descubriendo a ti mismo. Te darás cuenta como la atención sostenida se va haciendo más estable, como la alerta perceptiva en el caminar diario ganan terreno al sonámbulo. Esta presencia en el caminar te hará percibir el continuo amanecer del mundo, el milagro que acontece por doquier, eternamente nuevo y eternamente inocente... Todo ello Ahora, en el eterno Presente.

### Señales...

*La práctica de la Atención Plena consiste en “darse cuenta de lo que sucede mientras sucede”. Es vivir cada momento “plenamente”, como se dice en el zen: “cuando comemos, comemos; cuando caminamos, caminamos.”*

*Esta práctica nos lleva a un estado de “vigilancia serena” desde el cual contemplamos los acontecimientos y situaciones de la vida tal como son, tal como se presentan y aparecen, con plena aceptación. Es permitirnos ser nosotros mismos, y permitir que el mundo sea como es.*

*Si en algún momento estamos experimentando un pensamiento o una sensación desagradable, un dolor físico o emocional, tratamos de neutralizar el impulso de escapar de este estado desagradable, e intentamos verlo claramente como es. Simplemente lo “respiramos”. Se trata de ofrecer una conciencia tan clara y tan abierta como sea posible, y entonces ver lo que sucede. Observar de esta manera hace surgir una perspectiva completamente relativa de la existencia de uno mismo, y de todo, incluso en los momentos más difíciles.*

*Desplegar Atención Plena es darse cuenta claramente de lo que está sucediendo en el momento presente, es observar y experimentar la realidad sin reaccionar. Se trata de abrirnos a cada experiencia, sin juzgarla, sin identificarnos con ella y sin rechazarla. Atentos a nuestros pensamientos, a nuestras emociones, a nuestras acciones... Cada momento es único, y de nuestra atención dependerá cómo lo vivamos.*

Al final, se trata de una **decisión**; ¿desde dónde quiero vivir? La Atención Plena tiene que ver con el Amor, es permitir que las cosas (incluido yo mismo) sean como son. En Atención Plena nos ofrecemos un espacio para ser “nosotros mismos”, un espacio para escucharnos, para cuidarnos, para comprendernos, para abrazarnos... Si no es ahora ¿cuándo?

La Atención Plena invita a pasar del “modo de hacer” al “modo de ser”. Se trata de mirar profundamente en el interior de uno mismo con la intención de comprender.

La Atención Plena, más que una “técnica”, es una forma de ser. No estamos tratando de mejorar o de conseguir algo en particular. El espíritu de la Atención Plena es desplegarla por sí misma y vivir cada momento como se presenta.

## **MEDITACION FORMAL. LA SENTADA.**

Ciertamente, el terreno de la práctica es la propia vida diaria, y, como se ha señalado, al iniciarla, nuestra ausencia de vida “despierta” se pone en evidencia de una manera tan sorprendente como inesperada. Constatamos como la energía del mundo nos absorbe con inaudita facilidad, como los impactos que nos llegan nos estimulan, nos zarandean y nos hacen reaccionar ¡constantemente! Por eso la “sentada silente” es necesaria.

Algunas corrientes consideran la sentada como el “*gimnasio*” donde entrenamos la atención para llevarla a la vida diaria. En la sentada nos estabilizamos más profundamente en el flujo de atención, así como en el estado de silencio interior, de ese modo, se cultiva y se fortalece para mantenerse en la vida exterior. Pero claro, el propósito de la sentada no es este “entrenamiento”, porque la sentada, esencialmente, no tiene ningún propósito...

*En realidad, no te sientas para nada, simplemente te sientas a ser, a observar... Desde este punto de observación privilegiado te sientas a descubrirte a ti mismo, sin propósito ni finalidad, te sientas por puro amor a la verdad... Recuerda, la atención desplegada en la vida diaria no es el objetivo, sino un efecto natural; esta atención, y sus inúmeros beneficios, son el resultado natural de revelar nuestra verdadera identidad.*

*La sentada no es un medio para llegar a ningún lugar, la sentada es un fin en sí mismo, la sentada es el lugar...*

La meditación es un “fin en sí mismo”, pero claro, como no podía ser de otra forma, la mente necesita convencerse racionalmente de lo que vamos a “ganar” con esta práctica. Es cierto, los beneficios de la sentada silente son realmente sorprendentes, y a medida que la ciencia lo investiga con más profundidad, más beneficios aparecen. Numerosas universidades, institutos y laboratorios del mundo llevan varias décadas investigando en torno a los beneficios de la meditación, beneficios medibles en el campo bioquímico, fisiológico y neurológico, en lo conductual y psicológico... Lo que tan solo hace unas décadas pertenecía al plano de la fe, la intuición y la experiencia que transmitían los meditadores, hoy se confirma en laboratorios rigurosos que no cesan de asombrar al mundo con los beneficios que parecen derivarse de esta disciplina milenaria.

Esto es sólo un primer bocado de todo lo que la meditación formal puede provocar en el sistema psicofísico de manera general, en realidad, existen cientos -sino miles- de beneficios... Pero recuerda una vez más, este no es el objetivo, sino un efecto natural. No dejes que la mente se apegue a esta “zanahoria” que ahora cuelga delante de ella. Date cuenta de lo que promueve centrarte en tu propio ser, pero no te apegues... Permite que todo esto se manifieste, celébralo, agradéclo, pero permanece fuera del tiempo, del deseo de lograr...

Recuerda, el propósito de la meditación no es alcanzar ciertos beneficios, o incluso cierta trascendencia; en meditación no hay propósito, en cualquier caso, **el propósito es la verdad revelada a cada instante**. Una y otra vez se ha de prestar especial atención al ego espiritual, a estar rodando inadvertidamente en la “rueda del hámster”.

Si hay propósito, obsérvalo, date cuenta... Y recuerda que todo propósito es del ego, y todo juicio también lo es. Probablemente, en alguna ocasión nos sorprendamos diciendo “*esta meditación ha sido buena*”, o “*esta meditación ha sido mala*”, o bien, “*hoy no he meditado bien, hoy he meditado mejor...*” Date cuenta de quien está diciendo todo esto, y date cuenta como no hay tal cosa como una meditación “buena” o “mala”, sólo hay meditación... Para aprender a meditar hay que meditar, en este ámbito de lo profundo lo que verdaderamente cuenta es la práctica.

## PRÁCTICAS GUIADAS

En las tradiciones de meditación, además de las prácticas de silencio y vacuidad, existen prácticas que usan como objeto de meditación algunas

palabras, visualizaciones y conceptos evocadores, cuyo propósito es “despertar y desembocar” en estados ampliados o transpersonales, estados de Amor, de Paz, de Ecuanimidad, etc. A este tipo de prácticas en el budismo se le llaman “meditaciones analíticas”, e incluyen exploración e indagación. Para nuestra investigación, en estas meditaciones también podemos incluir lo que genéricamente denominamos “meditaciones guiadas”.

Durante miles de años los meditadores han utilizado estas técnicas para devolver la mente-corazón a su estado natural. Los maestros de las distintas tradiciones señalan que los atributos y los valores mentales elevados, así como los estados transpersonales, pueden ser cultivados y revelados.

*Si queremos hacer una hoguera, hemos de colocar los leños (conceptos e imágenes) de forma ordenada y precisa; estos leños, por su buen orden y colocación, arderán y desaparecerán, siendo el fuego el espacio de la mente no conceptual.*

El propósito de estas prácticas es dejar atrás nuestros estados mentales más constrictivos, limitantes y perturbadores, y adentrarnos en nuevos circuitos, más expansivos y creativos. Al enfocar de manera deliberada y continuada la mente hacia estos estados, éstos se nutren y se fortalecen, tornándose más estables y habituales. No solo nos limitamos a practicar la felicidad, la gratitud, y la ecuanimidad, *sino que estamos siendo felices, agradecidos y ecuanímes.*

Por otra parte, sabemos que el hecho de restringir la práctica a estas meditaciones guiadas, pueden hacernos varar imperceptiblemente en la búsqueda y la proyección de una experiencia personal que nos satisfaga, así como hacer surgir el apego y la dependencia de ciertos modelos para poder practicar. Por eso es importante **compensar y complementar** adecuadamente la práctica silenciosa con la práctica guiada. Sentimos que un desarrollo adecuado de la práctica tiene que abordar ambos enfoques: el silencio y la vacuidad (como el “florecimiento puro de la conciencia”), y la evocación (a través de conceptos y bellas imágenes) de aspectos profundos y estados supramentales.

*Las meditaciones guiadas son un buen medio para adentrarse en la práctica. Para muchos, esta guía les permite fijar la atención de una manera más sencilla y estable, evitando así la dispersión y el posible descentramiento inicial. De ese modo, al ser conducidos por las palabras, es muy probable que llegue un momento en el que interiormente sentimos*

que cualquier palabra o indicación ya está de más... Su función inicial (que es la de centrarnos) se ha establecido, y entonces la herramienta se puede desprender de manera natural.

## MEDITACIÓN ÁRBOL

La meditación Árbol es una meditación de integración, una meditación que, *a través de la tierra y del cielo*, conduce hacia el Abrazo, abriendo las puertas a ese Misterio que lo trasciende. Es muy sencilla, y está en sintonía con las líneas más genéricas y fundamentales de la práctica meditativa.

Como hemos visto, tradicionalmente se señala hacia “distintas maneras de observar”; podemos observar, o posar la consciencia, en “algo” (concentración o *samatha*), en “todo” (contemplación o *vipassana*), o en “nada” (meditación). La meditación Árbol incluye e integra paso a paso dichos enfoques.

Casi todas las tradiciones sugieren, al sentarnos, focalizar la atención sobre un punto determinado (concentración), a modo de “poste” donde amarrar la consciencia. Este “poste” es el lugar al que siempre regresamos cuando nos descubrimos errantes y dispersos durante la práctica.

*No hay ningún problema sobre el lugar donde se concentre, dado que la concentración es solo una ayuda para abandonar los pensamientos. No importa el centro u objeto sobre el que se concentre, pues sea lo que fuere aquello en lo que se concentra, el que se está concentrando siempre es el mismo.*

[Ramana Maharsi]

En nuestra propuesta, este “poste” es la **postura del cuerpo** y la **respiración** (el cuerpo respirando).

*La concentración cumple el propósito de neutralizar a los diversos pensamientos y atenuar así la dispersión mental y atencional. A medida que la mente se va aquietando, la mirada se abre y se amplía abarcando progresivamente la totalidad del campo (sonidos, sensaciones, pensamientos, emociones, etc.). El hecho de concentrar la mirada en la postura y la respiración, naturalmente, deviene en **contemplación**. De esa manera, esta meditación integra ambos enfoques: por un lado, está*

la fijación en la postura y la respiración (*samatha*), y por otro, estamos abiertos a toda percepción u objeto que pueda aparecer en el campo (*vipassana*). Este proceso permite desplegar naturalmente la consciencia, hasta poder llegar a reconocer “súbitamente” su misma esencia. La concentración y la contemplación pueden conducirnos hacia la presencia en el vacío, hacia la meditación “propiamente dicha”. Desde ahí, posarnos en ese “vacío del ser” es una exploración, y, sobre todo, una invitación... Una invitación a recordar lo que verdaderamente somos, una invitación a reconocer nuestra Verdad en el Corazón.

### La postura

En la quietud de la postura, los sentidos se vuelven hacia el interior y el cuerpo se siente desde dentro. Es un momento de reconocimiento de nuestro propio cuerpo.

Nuestro cuerpo es un extraordinario objeto de meditación, no sólo porque es lo más próximo e inmediato, sino además porque estamos conectados de forma íntima al mundo a través de él.

La postura refleja la gracilidad del cuerpo, es firme y es relajada al mismo tiempo, es estable, y es cómoda. Patanjali en sus *yoga sutras* ofrece una señal muy sencilla: *Sthir sukham asanam*: “lo que es estable y cómodo es postura”. La postura debe ser de tal manera que te llegues a olvidar del cuerpo.

Es cierto, para encontrar esta comodidad en la postura se puede necesitar algún tiempo... Los viejos hábitos psicocorporales harán que inicialmente sintamos ciertos dolores muy reconocidos, tal vez las rodillas, la espalda o el cuello te molesten las primeras semanas o los primeros meses, y esto es natural, completamente natural... Estás deshaciendo hábitos muy penetrantes y el viejo sistema no puede hacer otra cosa que resentirse ante a ello, de hecho, en muchos casos no duele lo que estás “haciendo”, sino lo que estás “deshaciendo”, por eso nos referimos al “dolor del alineamiento”. Así que no te preocupes, simplemente observa todo esto, observa el dolor que aparece, vívelo, atraviésalo, sostenlo amorosamente en tu respiración, y descubre qué hay detrás verdaderamente... Y, si en algún momento el dolor se hace insoportable, si es físicamente traumático, deshaz la postura, no es necesario retarse en el sentido de “yo aquí aguanto por mis narices”. Deshaz la postura, cuida el cuerpo... Recuerda esta señal: se trata se “sostener”, no de “soportar”.

De modo que no es necesario retarse, ni violentar o torturar el cuerpo tratando de lograr posturas que vemos en los demás; no es necesario un perfecto *padmasana* (la postura del loto), no tienes que buscar la postura perfecta, porque no la hay, la única postura perfecta es la que vale para ti.

Tienes que encontrar tu propia postura, y tu propia sensación interior puede ser tu maestra. Si lo intentas, si pruebas, si experimentas en tu postura y en las distintas maneras en las que puedes sentarte, un día te tropezarás con la postura correcta.

Toda postura habla y emite su propia energía. La postura no es irrelevante. Encuentra la tuya, o, hazlo más fácil, invita a que la postura te encuentre.

*Intenta hallar tu propia postura, intenta hallar tu propio yoga, nunca sigas una regla porque las reglas sólo son promedios.*

*Lo que vale para ti no tiene porqué valerle a todo el mundo. El hecho de que tu disciplina haya demostrado ser buena para ti no significa que lo sea para los demás. Así que ni se la enseñes a nadie ni la copies tú de los demás.*

[Osho]

Teniendo todo esto en cuenta, algunas indicaciones generales para la sentada formal podrían ser las siguientes:

- Estar bien enraizados, asentados sobre una base firme. Cuando las rodillas reposan en el suelo se alinean con el cóccix, formando un trípode estable y bien asentado en la **horizontal** de la tierra (es importante mantener las caderas ligeramente por encima de las rodillas.) La imagen que sugiere este asentamiento es la de una montaña. Este arraigo en la horizontal también puede producirse sentados en un banquito o una silla.
- Desde aquí, la columna se yergue buscando la **vertical**, *el eje axial*. La barbilla se recoge ligeramente permitiendo que la nuca se eleve (como si tiraras de un hilo que sale de la coronilla), alineándose con la columna y estirando suavemente la zona cervical.

La vertical se eleva a través de la columna vertebral respetando su curvatura natural, prestando atención a ese punto de tensión justa entre firmeza y flexibilidad.

Afina tu sensibilidad para encontrar ese punto de “tensión justa” en el cuerpo. Investiga, busca ese punto donde “el cuerpo no sostiene la vertical, sino que la vertical sostiene al cuerpo”.

- Los hombros relajados, caídos, alejándose de las orejas. Soltamos cualquier tensión innecesaria.
- Músculos del abdomen flojos y flexibles (ofrecer espacio a la respiración).
- El *mudra* (la postura de las manos). Un símbolo que invita a la conciencia.
- La sonrisa interior, esbozada sutilmente en los labios, casi imperceptible. Esta sonrisa refleja la actitud del corazón. La aceptación, la compasión, la benevolencia.
- Ojos cerrados, o bien entreabiertos (mirando al suelo, como a un metro delante de nosotros), según lo sintamos.

Si nos fijamos, esta postura simbólicamente representa el encuentro entre vertical y horizontal, entre el rigor y la benevolencia, entre la firmeza y la flexibilidad, es decir, refleja y evoca el **equilibrio**, y la **ecuanimidad**. Entre la horizontal y la vertical aparece el corazón en el punto “crucial”.

### Respiración

La respiración es contemplada como un aspecto clave en la tradición meditativa, un aspecto nuclear.

La respiración es como un puente entre lo consciente y lo inconsciente; los estados de conciencia están asociados a diferentes formas de respirar. *Si cambia la mente cambia la respiración, si cambia la respiración cambia la mente*. Al ser conscientes de la respiración influimos en la percepción de la realidad, y en los distintos niveles de la consciencia misma.

En el zen se dice que la respiración tiene que ser como el mugido de un buey, o el llanto de un niño. Respirar desde lo más profundo. Para eso es importante distender la musculatura abdominal e intercostal, para dar a la respiración una mayor cabida natural.

Al inicio de nuestra práctica podemos modular suave y conscientemente la respiración: una exhalación lenta y profunda, que vaya rompiendo suavemente las corazas de la tensión inconsciente, hasta vaciarse por completo en lo más bajo de nuestro vientre.

Poco a poco podemos soltar esta sutil “intervención” y permitir que la respiración suceda naturalmente. Contemplamos como el aire entra y sale, como el abdomen se infla y se desinfla de manera natural.

## Iluminando la tierra (presencia amorosa)

Una vez que te has establecido serenamente en la postura y la respiración, tomas una respiración profunda y, suavemente, vas abriendo tu atención a todo el campo de energía psicofísica... El foco se abre e incluye al cuerpo, a la respiración, al corazón y la mente, contemplas todo lo que está sucediendo *simultáneamente*...

*En contemplación modificamos completamente nuestro sistema de enfoque, pasando de la fijación en un punto a la fijación en el espacio. Esto mismo, transforma la consciencia. Cuando pasas de ver los puntos del paisaje uno por uno, a verlos todos conjuntamente, algo asombroso sucede en la mente; se desplaza de un nivel concreto, formal, a un nivel global o trascendente.*

Probablemente te habrás dado cuenta de cómo casi todas las representaciones del Buda aparecen con los ojos entornados, sosegados, como mirando a *ninguna parte*; esos ojos misteriosos que aparecen en las cúpulas de las pagodas nepalís, ojos suaves, de una profundidad oceánica... De una manera simbólica se está evocando la mirada contemplativa o vipassánica.

En contemplación advertimos la cesación del esfuerzo que conlleva la concentración. O bien, la cesación del esfuerzo deviene en contemplación. Para el taoísmo, en esta fase del proceso, el “hacer” (principio masculino) se disuelve en el “no-hacer” (principio femenino). Por eso Lao Tse en el *Tao Te King* sugiere continuamente esta tendencia hacia lo femenino, y este es su profundo sentido, cultivar el estado contemplativo.

La **relajación del esfuerzo**, la *inintencionalidad*, permitir que todo vaya sucediendo... Esta es la clave en esta fase de la práctica.

*Este es el secreto: a medida que sueltas el esfuerzo, la consciencia se va expandiendo. Te darás cuenta como con cada exhalación te puedes relajar más profundamente, como siempre puedes soltar un poquito más, y como cuanto más te sueltas, más te abres, como poco a poco, vas pasando del esfuerzo por ser, al ser sin esfuerzo.*

## Hacia la Fuente

*En las últimas etapas de la meditación los esfuerzos restan atención a la experiencia del ser, mientras que el cesar esfuerzos mentales la revela. En fin, el Ser no se puede descubrir haciendo algo, sino solamente siendo.*

[Ramana Maharsi]

Cuando contemplas todo “lo que es” desde ese *espacio abierto*, sin ninguna tensión, sin ningún sin esfuerzo, entonces, también te das cuenta del que contempla... Este paso es muy sutil... De hecho, decir que es un “paso” no es del todo correcto, es sólo un *darse cuenta*... Estás abierto al campo, contemplando, y entonces, espontáneamente, también te das cuenta del que contempla... Te das cuentas de los objetos y ahora te das cuenta del sujeto, *te das cuenta del que se da cuenta*...

Te das cuenta de tu propia mismidad, te das cuenta de que eres... Tu verdadero ser, la conciencia “yo soy”, es revelada... Y te posas en eso, descansas en la mera **consciencia de ser**.

### **El soltar definitivo**

Y, finalmente, sueltas cualquier categoría y permites que la conciencia florezca, abriéndote completamente tanto al observador como a lo observado, tanto al ser como a sus expresiones...

En un soltar definitivo, integras toda realidad en la espontánea plenitud del instante... En este último soltar, *desapareces*... Las fronteras se diluyen, y la Verdad resplandece.

## **LA PRÁCTICA**

En este momento, te invitamos a vivir esta meditación. Puedes hacerlo sentado en una silla, abriendo y cerrando los ojos, leyendo y sintiendo alternativamente.

**Encuentra tu postura (deja que la postura te encuentre), conecta con la respiración.**

*Siéntate cómodamente en tu postura de meditación...*

*Toma conciencia de la base estable y arraigada de tu cuerpo...*

*Advierte igualmente la elevación de la vertical a través de la columna vertebral... Recoge ligeramente la barbilla permitiendo que se estire suavemente la zona cervical...*

*Toma conciencia de la postura corporal, de la firmeza, la flexibilidad...*

*Ahora toma conciencia de la respiración...*

*Toma conciencia de las sensaciones al inhalar y de las sensaciones al exhalar... Siente como el abdomen se infla y se desinfla, con suavidad y profundidad... Siente la marea...*

En cada exhalación, sueltas cualquier tensión innecesaria... Exhalas y sueltas los hombros... Exhalas y ablandas el abdomen... Exhalas y relajas la mandíbula, la piel de la cara...

### **Iluminando y abrazando la Tierra (presencia amorosa)**

Ahora, sin perder la respiración, lleva la atención al **cuerpo físico**, profundiza en la postura... Siente el campo corporal, la energía que irradia, su presencia, su existencia...

Sientes el cuerpo como si fuera algo hecho de energía, energía que está existiendo... Posa en ello tu atención, respíralo...

Puedes decirte interiormente: “estoy presente en el cuerpo”.

Iluminas... Acoges...

(...)

Ahora, lleva la atención al **corazón**... Te abres al campo de tus emociones y tus sentimientos... Te das cuenta de la atmósfera emocional en este momento... Percibe como te sientes internamente...

Sientes este campo como si fuera algo hecho de energía, energía que está existiendo... Posa en ello tu atención, respíralo...

Puedes decirte interiormente: “estoy presente en el corazón”.

Iluminas... Acoges...

(...)

Ahora lleva la atención a la **mente**, observa lo que allí sucede... Desde la orilla contemplas el fluir de la corriente... ¿Qué está pasando ahora en la mente?

Observa los pensamientos, y los espacios entre pensamientos... Observa como si vieras una película, la película mental...

Percibes la mente como si fuera algo hecho de energía, energía que está existiendo...

Puedes decirte interiormente: “estoy presente en la mente”.

Iluminas... Acoges...

(...)

Ahora, toma una respiración profunda... Suavemente, suelta el foco sobre un objeto determinado, y permite que éste se abra a todo el campo...

El foco se abre e incluye la respiración, el cuerpo, el corazón y la mente... Contemplas y acoges todo simultáneamente... Una mirada panorámica, en la que no te fijas en nada, pero lo estás viendo todo...

## **Soltar el esfuerzo**

*Permite que este proceso se despliegue suavemente, sin forzarlo...*

*A medida que sueltas el esfuerzo, la consciencia se abre naturalmente...*

*En cada exhalación, sueltas... Sueltas el esfuerzo... En cada exhalación te relajas más profundamente... Cuanto más te sueltas, más te abres...*

*Ábrete al campo psicofísico, relájate... Si algo llega a tus sentidos externos, acógelo igualmente... Permite que la consciencia florezca... No lo fuerces, deja que suceda...*

## **Hacia la fuente**

*Tu mirada está disuelta naturalmente, sin esfuerzo, en el momento presente... Contemplas todo lo que aparece y desaparece... Y ahora, te das cuenta del que contempla... Te das cuentas de los objetos y ahora te das cuenta del sujeto... Te das cuenta del que se da cuenta...*

*Te das cuenta de tu propia mismidad, te das cuenta de que eres... Eres consciente de ser...*

*Lleva tu atención hacia eso, enfócate en el mero hecho de ser...*

*Mira directamente a la fuente de la consciencia...*

*(...)*

*Suavemente suelta el enfoque, y simplemente se... Descansa en tu propio ser, recuerda quién eres realmente...*

## **El soltar definitivo**

*Ahora, suelta definitivamente cualquier categoría y permite que la consciencia florezca, abriéndote completamente tanto al observador como a lo observado, tanto al ser como a sus expresiones...*

*En un soltar definitivo integras toda realidad en la espontánea plenitud del instante...*

*En este último soltar, desapareces... Las fronteras se diluyen, y la Verdad resplandece...*

## **MEDITACIÓN. LA PRESENCIA EN EL VACÍO**

La concentración y la contemplación representan grados o estadios de la consciencia meditativa. Todo forma parte de la práctica de meditación. Sin embargo, muchas tradiciones denominan y consideran a este último estadio meditativo como “meditación” propiamente dicha.

*La esencia de la meditación es la presencia en el vacío.*

[John Wellwood]

Todos los sistemas de meditación, finalmente, conducen al mismo punto: *la meditación no consiste en cultivar experiencias, por muy luminosas y expansivas que sean, sino en vaciarse de toda experiencia; la meditación es recordar el vacío que esencialmente somos.*

[En este sentido, es importante discernir entre la “presencia en el vacío” y la “experiencia del vacío”. A veces, durante la práctica, cuando ese vacío es revelado, la mente-ego surge y dice: “esto es el vacío”, y, de ese modo, “deja de serlo”. En el momento en que percibo “esto es el vacío” ya lo he convertido en un objeto, en una experiencia. Sin darme cuenta me he “dado la vuelta”; la mente-ego es la experiencia. El vacío no es una experiencia, sino el espacio de donde surgen y suceden todas las experiencias.]

Para algunas personas posar la conciencia en el vacío resulta algo complejo y abstracto, para otras es un proceso espontáneo al que se accede con naturalidad. Sea como fuere, esta presencia en el vacío generalmente es impedida por la continua inquietud de la mente, una mente enfocada desde milenios hacia lo externo. Por eso mismo se desarrollaron y sistematizaron los *pasos previos* a la meditación: la concentración y la contemplación.

Este proceso deviene naturalmente con la práctica; algunos maestros espirituales afirman que es necesario al menos cinco años de concentración en la respiración para poder seguir adentrándose en la práctica, otros que puedes “despertar a lo que eres” en este mismo instante. No se están contradiciendo, ambas afirmaciones son verdad, la cuestión, una vez más, es averiguar cuál es el modo más apropiado para ti, para tu propio momento.

En nuestra práctica, un día esta “vacuidad radiante” puede ser revelada. De manera espontánea, nos damos cuenta del vacío que todo lo impregna y donde todo está sucediendo... Tal vez nos demos cuenta en ese intervalo o “punto de suspensión” entre la inhalación y la exhalación, o bien en el espacio vacío entre pensamiento y pensamiento... Cuando me doy cuenta de “eso”, poso suavemente, sin esfuerzo, la conciencia en ello... Descanso en la misma vacuidad, **plenamente consciente**.

Cuando perseveramos en esta **presencia en el vacío** descubrimos que, en ese vacío, no queda “nada”, ningún objeto sensorial o psicológico. Sin

embargo, si atendemos con profundidad nos daremos cuenta de que, en verdad, “algo” queda: “eso” que está siendo consciente... Aún queda la consciencia de ser, la conciencia “yo soy”.

*En el vacío no existes, pero eres.*

Se señaló en capítulos anteriores:

*Si el “yo soy” (que es la única certeza inequívoca de nuestra existencia) es ciertamente un reflejo individual de lo universal, quiere decir que esa es la puerta por donde invitar a la Totalidad... Para ir al Sol primero tenemos que encontrar el rayo, el rayo del ser o del “yo soy” que brilla en nosotros, y desde ahí, la absorción en el Sol-Fuente ya no será una práctica dificultosa, sino algo inevitable... Al revelarse el rayo también se revela su esencia Solar; el rayo siempre está en conexión directa con el Sol del que emerge.*

\*\*\*

Para reconocer ese espacio vacío que esencialmente somos, podemos ofrecer un truco muy sencillo para acceder a ello en este mismo instante. Se trata de observar los **espacios vacíos en el proceso de la respiración o en el proceso del pensamiento**. Es muy simple, muy directo... Podemos empezar por la respiración.

**Espacios entre inhalación y exhalación.**

*Cierra los ojos, toma una respiración profunda, y conecta con el proceso de respirar... Contempla la marea, inhalación, exhalación... Ahora observa el punto de suspensión entre la inhalación y la exhalación, el momento de apnea, ese espacio vacío y silente que separa una respiración de la siguiente...*

*Sigue atento a tu respiración, observa que queda cuando termina la exhalación... Vacío... Observa de donde surge naturalmente la siguiente inhalación... Vacío...*

*...vacío-inhalación-vacío-exhalación-vacío-inhalación-vacío...*

*Suavemente, pósate en ese espacio vacío, y observa como la inhalación y la exhalación suceden en él... El vacío es un continuo, la respiración (inhalación-exhalación) aparece y desaparece...*

*Todo surge de este vacío, que no cambia ni se modifica bajo ninguna circunstancia; este vacío no es “nada”, pero a la vez es la realidad de mayor “relevancia”.*

*En el vacío no hay “nada”, pero puedes darte cuenta de que eres... No eres esto o aquello, simplemente eres...*

*En el vacío no existes, pero eres... Póstate en eso, en la pura consciencia de ser...*

### **Espacios entre pensamientos**

*Un pensamiento es una cosa. El ego también es una cosa, ya que es un conjunto de pensamientos lo que crea el ego. El ego se alimenta de la falsa percepción de que el pensador es algo permanente en nosotros: creemos que hay un “pensador” que piensa, pero esto es ilusorio, porque el pensador y el pensamiento son la misma cosa. Cuando el pensamiento se detiene, el pensador desaparece. Cuando el pensamiento se detiene no queda “nadie”, sólo queda la consciencia que eres.*

Los pensamientos son “cosas” (fenómenos, objetos mentales, eventos que emergen en la conciencia). De la misma manera que entre palabra y palabra hay espacios de silencio, entre dos pensamientos siempre hay un intervalo, un espacio. Los pensamientos no están unidos, sin embargo, llevamos una vida tan activa, tan saturada de actividad psicológica e información, que nuestros pensamientos se mueven aceleradamente; esta velocidad crea la sensación de que están unidos, de que el pensamiento es algo lineal y continuo, pero simplemente lo parece.

*Contempla esta imagen: una hélice de dos aspas, con dos bolas de fuego en sus extremos. Ahora, comienza a girar la hélice sobre su eje. Al principio, cuando todavía no va muy deprisa, se pueden percibir las dos bolas con sus estelas, una detrás de otra, describiendo un círculo intermitente... Pero si aceleras el movimiento, los huecos entre las bolas desaparecen, y entonces parece un círculo continuo. Eso es el pensamiento, va tan deprisa que no te permite distinguir los huecos; parece un círculo, algo continuo, pero sólo lo parece.*

Si queremos experimentar por nosotros mismos que entre esos pensamientos hay huecos, tenemos que comenzar por deshacernos de nuestras prisas, de nuestra tensión, tenemos que hacer todo con más lentitud...

Cuando los pensamientos se mueven despacio descubres que hay huecos entre ellos, y entonces, en esos espacios vacíos, descubres algo: te descubres a ti mismo.

*Cierra los ojos, haz una tanda de respiraciones profundas, y observa a la mente, observa lo que allí sucede...*

*Ahora, trata de silenciarte, y permanece atento al siguiente pensamiento (¿cuál será el siguiente pensamiento?) ...*

*Antes de que surja el pensamiento, date cuenta de lo que es, de lo que esencialmente eres... Vacío, vacío y silencio...*

*De igual manera que con la respiración, fíjate en el vacío silente que queda después de un pensamiento, y pósate en ello... Date cuenta como ese silencio permanece inalterado al margen de los pensamientos que aparecen y desaparecen. (La pregunta “¿de dónde surge este pensamiento?” puede ayudarte a resaltar este silencio.)*

Los espacios entre pensamientos revelan al ser; si te deslizas por los huecos, por las rendijas que aparecen entre pensamiento y pensamiento, descubrirás lo que nunca has dejado de ser... Puedes llamarlo espacio, vacío, silencio, como tú quieras, todo señala hacia lo mismo, hacia el núcleo de tu propio ser.

*Silencio, Conciencia y Vacuidad,  
Son distintas formas de apreciar un misma Realidad.*

## **ATMA-VICHARA**

*La Gran Vía no tiene entrada,  
Miles de caminos la penetran.  
Una vez que se atraviesa la entrada sin puerta,  
Caminas libremente en el universo.*

[Tradición Zen]

*En realidad, la pregunta más importante y significativa que podemos hacernos es: “¿quién soy yo?” Una pregunta que, ciertamente, no puede ser respondida por la mente.*

*La pregunta ¿quién soy yo? no espera respuesta, porque ninguna respuesta puede definir lo que realmente eres. De modo que no se trata de encontrar la “respuesta perfecta”, sino de sumergir la atención en el silencio que queda tras la pregunta. Ese silencio es “la entrada sin puerta”.*

*Atma Vichara (la indagación del yo) es considerada como una de las prácticas más relevantes en la tradición *advaita vedanta*. Esta práctica se emparenta con la tradición esotérica griega de la escuela pre-socrática, en cuyos templos y academias rezaba la inscripción delfica *gnoti seauton*: “conócete a ti mismo, y conocerás a los dioses”.*

Aunque ésta práctica tiene una tradición milenaria, durante siglos permaneció casi olvidada. Fue Ramana Maharshi, el místico de la India, quien actualizó esta *sadhana* y la propuso como una vía directa hacia la Realización del Ser.

*Así como una lupa concentra los rayos del sol sobre un mismo punto, así es como en Atma-Vichara la energía de la mente es enfocada hacia el interior.*

Para el vedanta el **pensamiento-yo** es el primer pensamiento. *Atma Vichara* es el proceso mediante el cual nos enfocamos directamente en el pensamiento-yo, que es el origen de todos los demás pensamientos. De ese modo, enfocando la mente constantemente hacia su fuente, esta termina por fundirse en su propio origen.

La mente se enfoca hacia su origen con la pregunta ¿quién soy yo?

*La mente se sumergirá sólo por medio de la indagación “¿quién soy yo?”. El pensamiento “¿quién soy yo?”, al destruir todos los otros pensamientos, finalmente se destruirá a sí mismo, al igual que el palo usado para atizar la pira funeraria. Si surgen otros pensamientos uno debe, sin intentar completarlos, indagar “¿a quién surgen?”. ¿Qué importa si surgen muchos pensamientos? En el momento mismo en que cada pensamiento surge, si uno indaga vigilantemente “¿a quién ha surgido?”, se sabrá “a mí”. Si uno indaga entonces “¿quién soy yo?”, la mente se volverá hacia su fuente [el Sí mismo] y el pensamiento que había surgido también se sumergirá. Practicando así repetidamente, el poder de la mente para morar en su fuente aumenta.*

[Ramana Maharshi]

En verdad, el hecho de “ser” es la única certeza inequívoca de nuestra existencia, todo lo demás viene y va, sólo el sentido de ser permanece. *Atma Vichara* conduce de manera sencilla y directa a este reconocimiento. La práctica nos lleva naturalmente *del esfuerzo por ser, al ser sin esfuerzo.*

*Atma Vichara significa la contemplación incesante del ser.*

### **La práctica**

*Siéntate cómodamente en tu postura de meditación...*

*Toma conciencia de tu cuerpo, de tu postura, de tu respiración...*

*Al exhalar, relaja cualquier tensión innecesaria...*

*Suelta el abdomen... Los hombros... La mandíbula... Exhala y relaja el entrecejo, la piel de la cara...*

*Siente tu cuerpo... Observa el proceso de respirar... El flujo de sensaciones, al inhalar, al exhalar...*

*(...)*

*Ahora lleva tu atención al espacio mental, al campo de la mente... Observa lo que allí sucede...*

*Cuando surja un pensamiento, pregúntate: “¿a quién surge este pensamiento?” Respóndete: “a mí”. A continuación, vuelve a preguntarte: “¿quién soy yo?”*

*Haces la pregunta y no dices nada, simplemente escuchas el silencio que queda...*

*Esa es tu meditación...*

*(...)*

*No importa cuántos pensamientos aparezcan, simplemente te percatas y haces la pregunta ¿de dónde surge este pensamiento?*

*Me doy cuenta de que este pensamiento surge de mí, es algo autoevidente, un reconocimiento directo y sencillo...*

*Sientes tu mismidad... Y entonces preguntas ¿quién soy yo?*

*Observa, escucha el silencio...*

*Persevera serenamente en esta indagación...*

*(Si la mente está muy agitada puedes recitar ¿quién soy yo? como un mantra... En cada exhalación indago ¿quién soy yo?)*

*(...)*

*Reconoce que la respuesta a “¿quién soy yo?” está implícita en el mismo silencio...*

*La respuesta es el silencio...*

\*\*\*

Si perseveras en *Atma Vichara*, en un fulgurante darte cuenta comprenderás que la respuesta a “¿quién soy yo?” está implícita en el mismo silencio... La respuesta es el silencio... Y, asimismo, también comprenderás que todo surge de él, como este ego o pensamiento-yo surge como un fantasma del vacío del ser.

Puedes practicar de manera formal o informal; allí donde te encuentres cuando surja un pensamiento pregúntate: “¿quién dijo eso?”, entonces



respóndete: “la mente”. Cuando tengas miedo pregúntate: “¿quién tiene miedo?” La mente. Cuando estés confundido pregúntate: “¿quién está confundido?” La mente. Cuando tengas dudas, cuando te preocupes, cuando reacciones, cuando sufras del modo que sea, pregúntate: “¿a quién le sucede todo esto?” A la mente, sólo a la mente... Todo lo que sucede, sucede en la mente, y al ver la mente como mente, espontáneamente renuncias y te quedas en el ser.

En el Vedanta se habla de viveka-vairagya (discernimiento y desapego); discernir lo verdadero de lo falso, y desapegarnos (renunciar) de lo falso.

*La persona es simplemente el resultado de un malentendido. En realidad, no existe tal cosa. Los sentimientos, los pensamientos y los actos corren ante el observador en una sucesión sin fin, dejando huellas en el cerebro y creando la ilusión de continuidad. Un reflejo del observador sobre la mente crea el sentido del “yo” y la persona adquiere una apariencia aparentemente independiente. En realidad, no hay persona, sólo el observador identificándose con el “yo” y “lo mío”.*

[Nisargadatta]

Revelar el ser (lo verdadero) significa renunciar a la indentificación con el ego-mente (lo falso). En esta renuncia, no hay represión; se trata simplemente de desasirse de la mente y reposar en la consciencia-corazón. Así que no hay nada que negar o eliminar, lo que hay es una profunda atención rescatada de su fijación en el ego y abierta hacia la esiedad. Esta renuncia significa ir más allá de lo conocido hacia ese Misterio que subyace como la realidad de tu ser esencial.

## **VACÍO PLENO. VACÍO RADIANTE.**

*Comprender el vacío es comprender la realidad*

Desde el antiguo paradigma materialista, estamos acostumbrados a pensar en el vacío en un sentido “negativo”, el vacío como una “nada” estéril, o una “ausencia” absoluta; sin embargo, el vacío no es “ausencia”, el vacío es inagotabilidad, espacio infinito, absoluta potencialidad. Este vacío, paradójicamente, también es una plenitud esencial: contiene toda la existencia en potencia. El universo que vemos es una expresión de este vacío, la realización y concretización de su potencial inherente. **Este**



**vacío es la esencia de toda creación**, la Fuente de la que surge todo lo existente.

Este vacío ya fue comprendido por los místicos de la antigüedad, y ahora, empieza a ser comprendido por la nueva ciencia. El vacío del que hablan los místicos orientales tiene un asombroso paralelismo con el “vacío o campo cuántico” de la física subatómica.

El “campo cuántico” es el *fundamento* que crea, sostiene y finalmente reabsorbe la infinita variedad de formas y apariencias del universo. Todas estas formas y manifestaciones fenomenológicas del “vacío infinitamente creativo” no son estáticas y permanentes, sino dinámicas y transitorias, son formas que aparecen y se desvanecen en una incesante danza de movimiento y energía. Toda forma de existencia es una manifestación transitoria de la Vacuidad Fundamental.

La relación entre “el vacío y la forma” es una relación esencialmente dinámica: el vacío es verdaderamente un “vacío vivo”, que pulsa constantemente con ritmos de creación y destrucción.

Las partículas que conforman todo lo que percibimos no pueden ser separadas del espacio que las rodea. A la vista de la mente determinista las partículas pueden parecer entidades aisladas, concretas e independientes, pero, en realidad, no son más que *condensaciones* de un “campo cuántico continuo” presente en todo el espacio. Las partículas (y todo lo que conforman) no son otra cosa que “*vacío denso*”.

**Lo que nos parece un mundo de objetos sólidos es un juego de vibraciones esencialmente vacío.** Todo objeto material, por tanto, pierde así su carácter individual, y pasa a ser considerado como una región del espacio en la cual el campo cuántico es *extremadamente intenso*; a esto se refieren las tradiciones antiguas cuando hablan del *endurecimiento* de la Substancia Fundamental, hacia esto señalan cuando dicen que todo objeto material no es más que una expresión de la Vacuidad Pura, de la Conciencia Pura, del Espíritu Puro, o como queramos llamarlo. En esencia, todo lo existente es Vacuidad. **Tú mismo, por lo tanto, eres Vacuidad.**

*Esencialmente, eres vacío, y el vacío no puede ser conocido, es un misterio.*

*El vacío es el espacio en el que naces, el espacio en el que te disolverás. El vacío interno es tu ser, no hay ningún principio, no hay ningún final, por eso eres amplio, ilimitado...*



Tal vez, cuando medites, busques “la experiencia del vacío”, querrás conocerlo, y, si sucede, algo en ti dirá: “es esto”, momento en el cual ya no será... El vacío no puedes “atraparlo”, no puedes envolverlo en un concepto... El vacío no puedes conocerlo, porque no es un objeto de conocimiento.

En esencia, somos misterio, y esto en sí mismo es de una gran belleza... Únicamente puedo conocer que no puedo conocer, es muy hermoso... *El vacío no puedes conocerlo, sólo puedes serlo.*

*Si no experimentas tu vacío, sufrirás, porque el vacío es tu realidad, y el sufrimiento sólo surge de vivir permanentemente en la irrealidad.*

*Tú, el del corazón abierto y tranquilo, medita sobre lo que no puede ser conocido, sobre lo que no puede ser comprendido. Estando ahora toda la dualidad fuera de alcance, ¿dónde entonces la consciencia podría detenerse, para escapar al éxtasis?*

[Vijñana Bhairava Tantra]

## NO-DOS

*En este mundo de Esencialidad*

*No existe el yo ni nada que no sea yo.*

*Para entrar directamente en armonía con esta realidad,*

*Cuando las dudas surjan simplemente di: “No-Dos”.*

*En este “No-Dos” nada está separado,*

*Nada está excluido.*

*No importa cuándo ni dónde:*

*Iluminación significa entrar en esta verdad.*

[Hsin Hsin Ming]

Para mí, estos sutras de Sosan reflejan con toda simplicidad y sutileza el último de los secretos...

Al principio de este trabajo señalamos hacia el *ADN de la Creación*, hacia esta polarización primordial que crea los mundos, y también vimos como esta *división en la mirada*, en esencia, es *imaginaria*.

*Las cosas son objetos debido al sujeto, y la mente (el sujeto) es tal debido a las cosas. Entiende la relatividad de ambos.*

Estos sutras de Sosan ya lo señalan, y la ciencia de hoy en día apoya y complementa este descubrimiento crucial:



- El objeto de percepción surge del sujeto que percibe, pero sin objeto el sujeto no puede revelarse.
- El objeto es una proyección del sujeto, está en él contenido, es su posibilidad, pero sin el objeto el sujeto no está en *ninguna parte*. De modo que no se pueden separar, el sujeto y el objeto son dos aspectos de una misma realidad que los incluye a ambos, y que está más allá que cualquiera de ellos.

En este sentido, el maestro zen Taisen Deshimaru también señala:

*Si no fuéramos conscientes no existiría nada. Ningún estado de consciencia puede formarse si no se tiene el apoyo de un objeto.*

*Nada existe más que por la relación de interdependencia con otra cosa.*

*En realidad, ni el sujeto ni el objeto existen; no existen más que como categoría; la una, como existencia subjetiva, la otra, como existencia objetiva. La verdadera existencia se sitúa en un tercer ámbito, en calidad de interdependencia donde se expresa una relación entre ambos.*

Si recuerdas, la última fase de la meditación Árbol conduce hacia este asombroso descubrimiento:

*Ahora, suelta definitivamente cualquier categoría y permite que la conciencia florezca, abriéndote completamente tanto al observador como a lo observado, tanto al ser como a sus expresiones...*

*En un soltar definitivo integras toda realidad en la espontánea plenitud del instante...*

*En este último soltar, desapareces... Las fronteras se diluyen, y la Verdad resplandece.*

Darse cuenta de esto... Que nada está separado, que nada está excluido, que nada existe más que por la relación de interdependencia con otra cosa, y *que nuestro verdadero Hogar está más allá...* Darse cuenta de esto, nos permite descansar... Finalmente, llega la hora de la Paz.

Ahora, hacemos nuestros los versos de Kabir:

*Entre los polos de lo consciente y lo inconsciente, el Espíritu oscila.*

*Columpio donde están suspendidos todos los seres y todos los mundos y cuya oscilación nunca cesa.*

[...]

*Cómo podría yo decir: Él no es como esto y es como aquello.*

*De los mundos internos y externos, Él hace una unidad indivisible.*

*Lo consciente y lo inconsciente son los taburetes de sus pies.*

*No hay palabras para decir lo que Él es.*

El Cielo y la Tierra, lo masculino y lo femenino, la sutileza y la densidad, la unidad y la multiplicidad, la vida y la muerte, el bien y el mal, la luz y la oscuridad, son sólo espejismos en la Mente... En realidad, Todo es Eso... Por lo tanto, cuando te sientas dividido, o cuando percibas división, simplemente recuerda: “No-Dos”. Pronúncialo internamente con plena consciencia, “No-Dos”, que cale en tu interior... Sea cual sea el conflicto en la que te hayas enredado, sea cual fuere la fricción entre tu ego y tu alma, entre tu consciente y tu inconsciente, entre las fuerzas creativas y destructivas que operan en el mundo y en tu interior, recuerda “No-Dos”, y descubre que sucede...

*Una cosa, todas las cosas:  
Van juntas y entremezcladas,  
Sin distinción.  
Vivir en esta comprensión,  
Es no estar inquieto a causa de la no-perfección.  
Vivir en esta fe es el camino de la no-dualidad,  
Porque lo no dual es uno  
Con la mente que confía.  
¡Palabras!  
[...]*

*Deja de hablar y de pensar, y no habrá nada que no puedas saber.*

[Hsin Hsin Ming]

## EL ÁRBOL KÓSMICO

*Ningún árbol noble y bien desarrollado ha renegado jamás de sus propias raíces oscuras, ya que no sólo crece hacia arriba sino también hacia abajo.*

[C.G.Jung]

*“Los árboles son como niños de puntillas intentando coger las estrellas”.* Esta sentencia llegó en algún momento de mi vida... Ahora, esta sentencia resuena con fuerza como una bonita sincronía. Nuestras raíces, afianzadas en la tierra, nos impulsan hacia lo alto, y nos permiten estirarnos como niños para alcanzar las estrellas, ¡que hermosa poesía!

*El gran secreto está siendo revelado... Jugamos en la tierra, jugamos en el cielo, y, en un momento dado, comprendemos la esencia de este juego.*

Un día de Gracia la mirada se despeja, y el velo se desvanece... Un día de Gracia brilla el Sol, y el Árbol Cósmico florece.

*De las oscuras entrañas de la tierra,  
Se levanta hacia el espacio abierto el gran Árbol.  
Desde los reinos subterráneos de la naturaleza física,  
Emerge el espíritu de sus profundidades;  
A través de la pulsión de los instintos,  
Y de las fuerzas duales de la psique,  
Se eleva hacia su propia Inmensidad.  
Cantando la Vida,  
Declarando el Espíritu en la Naturaleza,  
Siguiendo el plan secreto del Amor, la Verdad, y la Belleza.*

Nuestras raíces son el sistema radicular del espíritu. Sin sus raíces, el árbol de nuestro ser se caería, sus primulas jamás florecerían...

Sabes Lo que eres... Sabes que dispones de toda la eternidad para regocijarte en la Luz Pura y en el Vacío Resplandeciente. Sabes que si ahora estas aquí, representando en esta singularidad y en esta vida, es por tu propio Deleite.

Disfrutas, gozas de esta maravillosa oportunidad de ser y conocerte.

Ya no añoras lo que eres, lo que siempre serás, te relajas y disfrutas de representar en esta singularidad, en su exquisita experiencia y vibrante sensibilidad... Disfrutas de las personas, de los ríos y los árboles, de los seres que danzan por la tierra, los que se suspenden bajo el agua y los que flotan en el aire... Te fundes con el atardecer dorado, te expandes en las profundidades estelares... Vives en el Abrazo, en el Amor Total... Florece el Amor en tu corazón y ahora el Kosmos lo irradia hacia la Totalidad.

Vives en sintonía con la energía del Padre y la energía de la Madre, percibes su danza, sus cambios, su juego de contrastes... Cada mañana saludas al sol, y a la tierra que alumbra, en todo su esplendor... Balanceas e integras a la Gran Mente con el Gran Corazón en un Abrazo verdaderamente conmovedor.

Te mando un *abrazo arbóreo*, de esos que integran a la Gran Mente y al Gran Corazón.

**GRACIAS**

## **SOBRE EL AUTOR**

Antonio Consuegra Sebastián (Madrid, 1976) es Instructor de Meditación, Consultor en Mindfulness y Terapeuta Transpersonal.

Durante veinte años ha peregrinado entre Oriente y Occidente siguiendo el rastro de la “sabiduría perenne”, reproduciendo el camino milenario del buscador espiritual.

Para el autor, esta búsqueda se despliega naturalmente a través del “viaje iniciático” como un elemento esencial en esta “aventura del despertar”. Estos viajes le ofrecen la oportunidad de relacionarse directamente con las diversas vías de la tradición espiritual, especialmente con el Zen, el Yoga y el Vedanta Advaita.

A principios del 2009 se adentra en la Terapia Transpersonal (psicoterapia y meditación). Tras varios años de desarrollo profesional en esta “psicología del despertar”, termina co-fundando la **Escuela para el Desarrollo Integral “Sadhana”**, donde se enfoca principalmente en el acompañamiento de los “procesos de transformación” o “procesos del despertar”, a través de los caminos de conciencia tradicionales y de los nuevos enfoques terapéuticos en el ámbito del desarrollo humano integral.

Según el autor: *la Escuela para el Desarrollo Integral -Sadhana- nació con el propósito de ofrecer al mundo un espacio de desarrollo profundo, un espacio para el respeto y la libertad en esta maravillosa “aventura del despertar”, como individuos y como humanidad.*

[www.sadhanaintegral.com](http://www.sadhanaintegral.com)

