

El sufrimiento de luchar contra el instante presente

por Emma Vázquez 4 de enero de 2020



Siempre que nos identifiquemos con todo aquello que tiene una "forma", ya sea un cuerpo, una mente, una emoción, un sentimiento, etc., vamos a sufrir. Y no vamos a poder evitarlo, por mucho que lo intentemos. Porque nosotros, "lo que Es", la Esencia, la Unidad, está antes de todas esas formas. Jamás nació y jamás puede morir. Es Eterna. Siempre lo ha sido y siempre lo será.

Y la pregunta es: *¿Cómo puedo hacer para no identificarme con esa forma, personaje, soñador...?*

Mi respuesta: no puedes hacer nada porque nos manifestamos mediante esta forma "ser humano", con todo lo que ella conlleva. Incluida la identificación.

Entonces, ¿para qué me sirve saber que no soy esa forma ni ninguna otra? ¿Para qué me sirve haber llegado a esa COMPRENSIÓN? Pues simplemente para ser CONSCIENTE de ello. Para SABER lo que no eres. Y para no temer a la Muerte porque tú (la Esencia) no mueres.

Crear que puedes controlar tu mente, tus pensamientos, elegir en cada momento qué emociones sentir y qué no sentir, es utópico.

No es real. Con Consciencia puedes darte cuenta de lo que estás pensando y de lo que estás sintiendo y, según cómo te pille, puedes decidir no reaccionar ante ello. Puedes quedarte al margen *de ti*. Pero tampoco puedes elegir SIEMPRE esa no-reacción porque la Inconsciencia también está presente. También FORMA parte de nuestra forma.

No podemos "trabajar" por ser más conscientes de lo que somos para así no identificarnos con esas formas y así no sufrir. Ese "trabajo" está lleno de esfuerzo, de control, de no aceptación, de no amor, de no paz. Por lo tanto, lo único que logras es sufrir para no sufrir, lo cual tiene muy poco sentido.

No existe un manual que te indique los pasos para estar siempre en Paz, para no sufrir, porque sería un manual basado en experiencias del pasado, en recuerdos (que son pensamientos), lo cual ya no le otorga ninguna validez. **La única experiencia REAL, es la que te está sucediendo en ESTE INSTANTE, no en el anterior.** Pero nuestra mente nos engaña para que creamos que lo de ayer, sirve para hoy o para mañana. Como si este momento fuese el mismo que el anterior. Cuando cada momento es único. Es impredecible. Y está fuera de todo control.

SOMOS Vida. Somos SER. Somos Existencia. No somos el cuerpo que la experimenta ni la mente que la piensa ni la consciencia que la observa. **Somos lo anterior a todo eso. Somos lo que ES antes de nacer.**

El Ser Humano sufre porque va implícito en él. En su "forma". Por mucho que yo intente no identificarme con mis pensamientos, con mis emociones, la identificación se da por sí misma. A lo único que yo alcanzo es a darme cuenta de que me estoy identificando y que esta identificación me provoca emociones-pensamientos que no me aportan paz. Justo en ese momento de consciencia sí que existe la posibilidad de, al ser consciente de ello, soltar esa identificación. Pero sería una decisión a posteriori, cuando YA has sentido esa no-paz. Ese sufrimiento.

Ese "darme cuenta" no es elegido. De ahí que, para mí, no exista el libre albedrío. O se da o no se da. Y *el darse* no depende de mí ya que no soy consciente de esa inconsciencia. Nadie lo es.

Hay personas que son más conscientes que otras en el sentido de que esos momentos de "darse cuenta" son en mayor cantidad. Pero eso no significa que SIEMPRE se den. Y ese no-siempre causa la misma no-paz y el mismo sufrimiento en esos instantes de inconsciencia que a los demás.

No escogemos ser más o menos conscientes, igual que no escogemos cantar bien o cantar mal, tener ritmo o no tenerlo, ser rubio o ser moreno. Nos viene "dado".

Nosotros no elegimos cuándo ni cómo crecer. El cuerpo lo hace por sí mismo. Da igual que nuestro pensamiento o creencia sea la de "quiero ser más alta" o "que mis huesos sean menos anchos". El cuerpo no nos hace caso. Y "la consciencia", tampoco.

No está en nuestras manos ser más o ser menos "lo que sea". Se pueden utilizar ciertas prácticas para conocerte más, ciertos hábitos para sentirte más saludable, para estar más relajado, pero no te van a servir para escoger según qué emociones cuando tu mente se ha identificado a la velocidad de la luz con "lo que sea".

La Consciencia no forma parte de esa mente que se identifica continuamente con una forma.

La Consciencia simplemente se da cuenta de ello, pero no interviene en ese proceso.

El sufrimiento no es opcional. Nada lo es. Si fuera así, nadie sufriría porque nadie desea sufrir. Es como decir que enamorarte de cierta persona es opcional. Nos enamoramos cuando sucede y de quien sucede, no cuando y de quien nosotros queremos.

Sufrir por dejar de sufrir es lo más absurdo que hay. Porque **dejar de sufrir cuando estás sufriendo requiere de mucho sufrimiento.** Requiere ir en contra de lo que estás sintiendo en ese momento. Y requiere de una cantidad inagotable de culpa, de impotencia y de frustración.

Si estás sufriendo, sufre. Es lo que está sucediendo en este momento. No es nada malo ni incorrecto. Sencillamente, ES.

La no-paz surge cuando luchas contra el Presente, el Hoy, el Instante, lo que estás pensando o sintiendo. No surge por una determinada experiencia o pensamiento o emoción. Puedes estar en Paz con tu caos. Con tu tristeza. Con tu vacío. Con tu ira. Con tu soledad. Puedes dejar que sucedan en ti cuando aparecen (algo que no controlas). Puedes no cerrarles la puerta. Puedes acogerlos en el espacio que ERES para que sean lo que son.

Lo que resiste, persiste. Tal cual. Y, de nuevo, volvemos a lo mismo. *¿Cómo hago para no resistirme cuando mi resistencia también es inconsciente?* No puedes hacer tampoco nada.

Al final, es una cuestión de COMPRENDER que somos lo que somos, que la vida es la que es y que NADA depende de nosotros. Nosotros no movemos los hilos aunque nuestra forma humana así se lo haya creído.

Si de verdad tú decides, ¿por qué no eliges estar siempre alegre?
 ¿Por qué no eliges enamorarte de por vida? ¿Por qué no eliges no
 enfermar nunca? ¿Por qué no eliges tener siempre pensamientos
 positivos? ¿Por qué no eliges amar incondicionalmente a todo el
 mundo?

¿Porque eso no existe, no es real? Y, ¿por qué no lo es?

Si nos quedamos con la respuesta simple o en creernos los eslogans
 que muchos recitan, no podremos acercarnos a la VERDAD. A una
 VERDAD que está fuera de la forma y que nada tiene que ver con el
 conocimiento mental. Y, **¿sabes cuál es el lugar más cercano a esa
 VERDAD? EI SILENCIO.** El espacio que hay entre dos palabras, entre
 dos notas musicales, entre dos miradas. Ahí es donde está.

No es la nota en lo que te tienes que enfocar, lo que tienes que
 conocer. No es la mirada, no es la palabra, no es el sonido, no es el
 cuerpo, no es la emoción, no es el pensamiento, no es la creencia, no
 es la herida, no es el trauma, no es la lágrima, no es la risa, no es el
 sol, no es la enfermedad, no es la comida, no es el viento, no es el
 mar. **ES lo que hay en su ausencia. Conocer lo que NO-ES.** Lo sin-
 forma.

Indaga en ese vacío, en ese silencio, en esa Nada. Olvídate de lo que
 tus sentidos, todos, "ven". Ocúpate de lo que existe más allá de ellos.

Yo sufro porque, en ocasiones, mi mente se identifica con lo que
 siento, con lo que pienso. Pero SÉ que no soy nada de eso. Que forma
 parte de esa "cosa" en la que estoy siendo. Y NO PASA NADA porque
 "yo", mi personaje, mi forma, no tiene ninguna relevancia. Ese "yo"
 morirá igual que todos, pero "lo que Soy", que es lo mismo que tú eres,
 permanecerá.

Y cuando SABES eso de verdad, no de boquilla, no tienes ninguna
 necesidad de controlar nada. Ni de que tu personaje deje de
 identificarse con lo que le hace sufrir. Ni de tener otro tipo de vida de la
 que tienes. Ni de que estés permanentemente consciente o despierto o
 recordando o en "paz". Te dejas llevar. Fluyes con la Vida. Con lo que
 te sucede. Incluido el no-fluir.

SABES, COMPRENDES que TODO está *bien* aunque tu mente
 piense, crea que no lo está.

**La Importancia del sufrimiento, como con todo, radica en la
 importancia que le des.**

Y poco más.