

De Ti al Infinito

NOTA: *Lo que vas a encontrar aquí es una de las formas más bellas y eficaces de experimentar la radical naturaleza no-dual de la mente que muchos de nosotros hemos encontrado. Llámese "Gran Mente", "Brahman", "Espíritu", "Dios", o simplemente "Yo", estas instrucciones para discernir van a dirigir tu atención hacia esa parte de ti que es infalible y perfectamente consciente, el aspecto siempre despierto y primordial de ti.*

Este texto ha sido extraído de un mensaje de correo electrónico que Ken Wilber envió a un miembro del equipo del Instituto Integral hace algunos meses. Desde entonces, ha sido reenviado a muchos de nosotros, y se ha convertido en nuestro favorito. Pensamos que pronto estarás de acuerdo. En nuestra opinión, el poder de estas instrucciones para discernir proviene de la repetición del nombre propio. Así que, antes de que las leas, sustituye la palabra "Juan", que aparece 24 veces, por tu nombre.

Tu nombre aparecerá ahora en las instrucciones para discernir... instrucciones que han sido específicamente escritas para ti y por ti. Si puedes, encuentra un lugar tranquilo donde puedas disfrutar de esta "meditación leída", y entonces simplemente sigue las instrucciones. Esperamos sinceramente que disfrutes de esto tanto como lo hemos hecho nosotros.



De Ti al Infinito

Lo que voy a hacer ahora es simplemente "describir" la conciencia no dual del modo en que es percibida ahora mismo. Lo que sigue es el flujo espontáneo de conciencia. Simplemente relaja tu mente y léelo en actitud serena y receptiva (si una frase tiene sentido, bien, si no, continúa leyendo relajadamente):

Lo que tú buscas es lo que está leyendo esta página ahora mismo. Esta Identidad no puede ser encontrada pues nunca se ha perdido: tú siempre has sabido que tú eras tú. Esta "YOSOYdad" es la condición permanente de todo lo que surge, es el espacio en el que todo surge, no hay nada fuera de Si y por eso es la paz completa y la belleza que irradia en todas direcciones. Juan surge en el espacio de esta "YOSOYdad", Juan surge en este espacio infinito, en esta apertura pura. Juan es un objeto, como lo es un árbol o una nube que surge en el espacio del Yo que tú eres. Ahora no estoy hablándole a Juan, te estoy hablando a ti. Eso que es consciente de Juan es este Yo omnipresente. Este Yo es consciente de Juan surgiendo a cada momento. Este Yo es Absoluto. Lo Absoluto está leyendo esta página. Juan no está leyendo esta página, Dios está leyendo esta página. El Yo es consciente de Juan y consciente de esta página. Tú no eres Juan. Tú eres lo que es consciente de Juan. Lo que es consciente de Juan es una "YOSOYdad" que en si misma no puede ser vista, sino únicamente sentida, sentida como una certeza absoluta, una incuestionable Identidad, YO SOY el que SOY eternamente, intemporalmente, más allá del tiempo. Sólo existe esta "YOSOYdad" en todas las direcciones. Todo surge espontáneamente en el espacio de esta gran perfección que es este Yo, que está leyendo esta página ahora mismo.

Y tú, Juan, eres ese Yo. Tú siempre has sabido que tú eres este Yo. Nunca hubo un momento en que no supieras que tú eres tú. Nunca podrías recordar un momento en el que tú no fueras tú. Lo único que puedes recordar es algo que este Yo hizo. Sólo existe este Yo. No lo puedes alcanzar, pues es él el que trata de alcanzar. No puedes verlo, porque es él quien está mirando ahora mismo, lo cual significa que todo, simplemente, surge en su conciencia: el mundo entero surge en tu conciencia momento a momento. Tú eres este espacio en la cual todo surge espontáneamente y sin esfuerzo. Tú eres ese Uno. Tú siempre has sido ese Uno. Sólo existe ese Uno. No finjas que estas buscando ese Uno. No finjas que has olvidado ese Uno. Lo único que siempre has conocido, lo único que siempre has recordado, lo único que en verdad estás sintiendo ahora mismo es ese Uno: la talidad, la presencia, la cualidad de todo tal como es, y tal como surge en tu Yo – la simple sensación de Ser – que es cualquier cosa que sientes, siempre.

Mira las nubes: están surgiendo en tu conciencia, están surgiendo en ti. Las nubes están fuera de Juan pero dentro de tu Yo. Mira tu cuerpo y esta sala. Tu cuerpo está en esta sala, mas ambos, tu cuerpo y la sala, surgen EN tu conciencia. Tú estás literalmente sosteniéndolos en tu conciencia amorosamente. Las montañas están apareciendo en tu conciencia: están surgiendo en ti y tú las sostienes amorosamente en tu conciencia, abrazas lo que va surgiendo como el amante abraza al amado. Las montañas están surgiendo fuera de Juan pero en el interior de tu Yo. Las nubes, las montañas, y el propio Juan están todos, simultáneamente y sin esfuerzo, surgiendo en este Yo, lo que está leyendo esta página. Todo lo que está surgiendo lo hace en esta inalterable "YOSOYdad", que no es una cosa, un objeto o una persona, sino la apertura o el espacio en el que todas las cosas, objetos y personas pueden surgir. Esta vacuidad, esta apertura, este grandioso espacio es tu Yo, es lo que siempre has sido, lo que eres antes de que tus padres nazcan, lo que eres antes del Big-Bang. No hay antes y después para este ahora que es el Yo. Sólo existe este ahora del Yo que está leyendo esta página en este preciso momento. No hay un pasado y un futuro en este interminable ahora. Todos los antes y todos los después surgen en esta conciencia instantánea. Sólo existe esta belleza radiante, omnipresente, sin inicio, sin fin, no-nacida, imperecedera, que es consciente de esta página, que es consciente de este universo, y que encuentra todo esto EN el espacio que es. Por lo tanto, todas las cosas surgen en la inalterable PAZ que las sostiene en su amoroso interior. Juan está en el universo; el universo está en tu Yo.

Por eso, sé este Yo omnipresente que está leyendo esta página. No le estoy hablando a Juan, te estoy hablando a ti. Deja a Juan aparecer y desaparecer como cualquier objeto. Permite que Juan aparezca, permanezca por un momento, y desaparezca: ¿qué tiene esto que ver con tu Yo? Todos los objetos aparecen, existen, y desaparecen en el vasto espacio y en la vacuidad que es consciente de este momento, y de este y de este y de este. Y, sin embargo, este momento no tiene fin, nunca has sentido realmente que el presente hubiese llegado a su término porque eso nunca acontece: el presente es la única cosa que es real: este ahora, esta simple sensación de Ser, exactamente la misma sensación o conciencia en la que esta página flota, en la que Juan flota y en la que las nubes flotan. Cuando te sientes este instante presente, no hay nada fuera de él, no puedes ver el exterior de este instante intemporal, porque no hay nada fuera de él. Ahora y ahora y ahora es todo lo que conocerás, y este instante presente es, simplemente, otro nombre para el Yo espacioso en el que surge el cosmos entero, como una radiante, jubilosa, extasiada sensación de felicidad y un deseo de compartir esta alegría infinita con alguien más.

Porque esta página y las montañas y las nubes todas surgen en tu conciencia, no hay nada fuera de tu Yo. Que no exista nada, literalmente, fuera de tu Yo significa que no existe nada, literalmente, que lo pueda amenazar. Una vez que conoces esta Identidad, conoces la PAZ. Porque ya

eres, directamente, inmediatamente, e íntimamente uno e idéntico a “eso” que está leyendo esta página ahora mismo, has reconocido a Dios directa, inmediata, inequívoca e innegablemente. Y porque reconoces a Dios aquí y ahora mismo, como al propio Yo que está leyendo esta página, sabes que, finalmente, verdaderamente, profundamente estás en casa, un lugar que siempre has conocido y siempre habías fingido no conocer.

Por lo tanto, deja de fingir. Confiesa que tú eres Dios. Confiesa que tú eres Belleza. Confiesa que tú eres la Verdad que los sabios han estado buscando durante siglos. Confiesa que tú eres la Paz que supera toda comprensión. Confiesa que estás tan arrebatadamente feliz que tuviste que manifestar este mundo entero sólo para dar testimonio de la belleza radiante que no podías contener solo en y para ti mismo. Confiesa que el testigo de esta página, el Yo de este y todos los mundos, es el único verdadero Espíritu que mira a través de todos los ojos y oye a través de todos los oídos, y se extiende en amor y compasión para abrazar los propios seres que Él mismo creó en una extasiada danza eterna que es el secreto de todos los secretos. Y confiesa que estás Solo, que eres literalmente el Único en todo el universo: no hay otros para este Único. Hay ciertamente otros para Juan, pero tanto Juan como los otros surgen en la conciencia que está leyendo esta página, y ésta conciencia, éste Yo, no tiene otro porque todos los otros surgen en este Yo. El Uno sin segundo es lo que está leyendo esta página.

Por lo tanto, sé ese Uno. Pero dale también mi amor a Juan.

Posdata: *¿Comprendes muy, muy, muy profundamente que aquel que está leyendo esta página es aquel que la escribió? ¿Que Juan, Ken, y esta página, todos surgen del Testigo de esta página? Este Yo no es difícil de encontrar, sino imposible de evitar. Por eso suelta todo ese alboroto sobre encontrar y perder, y simplemente sé el Uno en el que todos los mundos están surgiendo ahora. Así que sal a la calle y mira el mundo maravilloso apareciendo dentro de tu propia conciencia, surgiendo en tu propio Ser, y después, ya sabes, vete a tomarte una cerveza o algo...*

Ken Wilber