

GLORIA AMPARO LEZCANO MARTÍN

Despertar al ser a través de los sentidos



ESPIRITUALIDAD Y MEDITACIÓN

DESPERTAR AL SER
A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

Gloria Amparo Lezcano Martín

DESPERTAR AL SER
A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

1ª edición: Junio 2020

© Gloria Amparo Lezcano Martín

© Despertar al ser a través de los sentidos, 2020

Edita: Iván Martín Fernández

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, por fotocopia, registro...) sin el permiso de Gloria Amparo Lezcano Martín; según lo contemplado en el artículo 543-bis del Código Penal vigente.

Sello: Independently published

ISBN: 9798640856415

Depósito Legal: M-6140-19

“Percibir significa volverse consciente. La percepción es una cuestión espiritual. Es una actividad de la consciencia. Los órganos de los sentidos llevan conocimientos a la conciencia, que nosotros llamamos percepciones de los sentidos: contemplar con los ojos, escuchar con los oídos, oler con la nariz, palpar con los dedos y gustar con la lengua. Empezamos nuestros ejercicios con estas percepciones sensoriales, porque son muy concretas y fáciles de entender. Paso a paso llegaremos así a percepciones más espirituales.

Permanecer en la percepción significa también permanecer en el presente. (...) Ser realista significa permanecer en el presente. Dios es accesible a través del presente.”

Jalics, F. (1998) *Ejercicios de contemplación*.
Ediciones Sígueme. (p. 30).

Índice

Prólogo.....	11
Introducción.....	15
1.- ¿Vivo despierto?	23
2.- Despertar para ver y ver para vivir	39
El sentido de la vista.	
3.- El cuerpo, expresión de lo que soy.....	57
El sentido del tacto.	
4.- Gustar y saborear la vida	73
El sentido del gusto.	
5.- Espacio de escucha de nuestro ser	93
El sentido del oído.	
6.- El aroma de tu propio ser	111
El sentido del olfato.	
7.- La inteligencia al servicio de quien soy.....	127
El sentido de la mente.	
8.- Todos los sentidos apuntan al infinito	145
La sincronía cósmica	
9.- Los sentidos, puerta de entrada hacia la comprensión de los opuestos	165
 Epílogo	181
 Agradecimientos	186
 Citas y referencias.....	188

Prólogo

Hoy en día se habla mucho de la espiritualidad del silencio, de alcanzar lo sublime, de “fluir con el Ser”. Sin embargo, suele ocurrir frecuentemente que cultivamos un silencio que pretende bastarse por sí mismo, pero se nos muestra escaso en poco tiempo. ¿Por qué es así?

Pues resulta que entrar en el silencio del Ser conlleva la desaparición o la suspensión del yo, con lo cual dicha experiencia resulta ser de valor negativo, esto es, no puede percibirse cosa alguna mientras la experiencia se despliega, ya que para reconocer algo hace falta a priori la presencia de un yo que perciba, con lo que solo a posteriori es que podemos dar cuenta de tamaña vivencia, y siempre a la luz de alguna clase de filosofía que sea capaz de contener sus detalles inalcanzables en una red de palabras ambiguas y variopintas.

Llevar la experiencia intemporal del Ser al tiempo finito es una tarea de una magnitud titánica, pero que sin ella toda vivencia del silencio o del misterio estará destinada a esfumarse por falta de definición.

Una forma de lograr este “descenso” del Ser a lo cotidiano, de forma de poder asirlo, verlo, palparlo, es mediante la inclusión de lo sensorial, es decir, aprendiendo a habitar nuevamente en la dimensión corporal, la cual posee la virtud de ser el punto de convergencia de lo sublime y lo cotidiano, y de ser también el lugar en que se puede manifestar lo divino.

Lo anterior nos lleva a una idea maravillosa, propia de oriente, que es la del avatara o encarnación divina, en otras palabras, de poder antropomorfizar a Aquello que carece de forma y de inclusión en el tiempo. En la India por ejemplo, Krishna y Rama son dos de dichas encarnaciones (tal como Jesucristo lo es para

occidente) mediante las cuales podremos reconocer, en esa dichosa intersección en la que volcaremos nuestras emociones en forma de amor por Aquel que representa y encarna dicho cruce de mundos, la presencia de lo intangible en lo mensurable, de lo divino en lo humano y cotidiano.

Pretender que concibamos lo inconcebible o que sintamos lo imposible de presenciar es un total sinsentido, que deja como saldo el abandono progresivo de la maravillosa oportunidad de contemplar a lo “sin forma”.

Una vía posible para poder “encarnar” a lo divino es convertirnos nosotros mismos en el mentado avatara, en Cristo mismo. Y ello podemos llevarlo a cabo en nuestro cuerpo, ya que en él, es donde la batalla se lleva a cabo cada día.

Poseemos sentidos que perciben, y destilamos de ello toda clase de disquisiciones, motivaciones, preferencias e inclinaciones, por lo cual podríamos decir que, tal como tras el síntoma de la fiebre podemos intuir, aunque no ver, al virus de la gripe, de la misma manera, tras el síntoma de nuestras percepciones sensoriales y de las emociones y pensamientos detonados a partir de ellas podemos atisbar algo de “Aquello” que jamás llegaremos a poder tocar, tal como en las epístolas neotestamentarias se dice: “a Dios nadie lo ha visto jamás”.

Pero aunque así sea, por imposible que resulte, contemplar su manifestación en su avatara es ya contemplarlo, porque somos humanos y toda nuestra experiencia está y estará mediada siempre por nosotros mismos. Por ello es por lo que el gran detractor del cristianismo, Ludwig Feuerbach proclamó: “toda teología es antropología”. Y así es realmente, tal como también afirmó Friedrich Nietzsche: “no existen hechos, sino tan solo interpretaciones”.

Siendo así, vemos que la forma de conocer a la divinidad no es en su propio elemento, el cual se nos escaparía siempre, ya que vivimos dentro de los confines de maya, palabra que se define como “medir”, en el sentido de delimitar, por lo cual se nos evidencia como un completo sinsentido el pretender “medir” lo inmensurable con una simple escala de centímetros, pero no así su inhabitación, la cual es la dimensión corporal.

Así es que nuestro ver, es Su ver, nuestro oír Su oír, nuestro oler Su oler, nuestro sentir Su sentir, y nuestro gustar Su gustar. Nuestro amar es Su amar, nuestro odiar Su odiar, con lo cual ya vamos intuyendo cómo es que el avatara, lo que Es y somos, Dios, se encarna. No lo hace exclusivamente en una persona con nombre y apellido sino en cada uno de nosotros, y en cada acción que llevamos a cabo. Lo divino permea todo lo existente, por lo cual posee una dimensión aprehensible en su manifestación.

El tantra, filosofía de la India que busca integrar lo trascendente con lo humano, lo notó hace mucho tiempo, por lo que desarrolló toda clase de rituales en los que se implicaban los sentidos en lugar de negarles la entrada por considerarlos espurios visitantes de tan sagradas instancias, con lo que logró una apertura sin precedentes mediante vías que poco se habían explorado hasta ese momento, y que comenzaron a incomodar a muchos que abogaban por el mero silencio, el misterio puro y duro, y a los que estas prácticas les parecían demasiado comunes, cotidianas, simples, inmorales.

El cultor del silencio denosta a los sentidos porque pretende un silencio preconcebido, seguro, sin sobresaltos, mientras que los sentidos se le antojan profundos, insondables, inciertos, peligrosos. Esto ha llevado desde hace milenios a desarrollar sistemas de moralidad puritana en la aspiración de una vita angélica, de volverse asépticos y puros como los ángeles, los cuales supuestamente carecen de sexo.

Pero la vida siempre va por derroteros que no son los nuestros, y así se ríe de nosotros mostrándonos su burlona cara, que siempre nos descoloca. Por ello es que la vía de los sentidos, de la exploración “desde” lo cotidiano es la vía regia, aquella que va en consonancia con el dharma, la voluntad divina, con el Tao de Chuang Tzu y de Lao Tse, con el sano fluir de las cosas.

Morar en los sentidos es acoger a lo divino, tal como en la historia de la natividad de Cristo, un pesebre, un simple pesebre donde podemos verlo, rodeado de olores, texturas, sonidos, colores...es volver a reír, a jugar, a experimentar, en suma, recuperar ese ludere que nos caracteriza tras las consabidas capas de acartonado barniz social.

En este libro encontrarás un programa completo, con ejercicios, sugerencias, citas de personajes notables y de textos sagrados, que te irán llevando de la mano de una forma sumamente grata, sencilla, y profunda a la vez, a lo largo del camino de la recuperación del tantra, del “entramado” que nos invita a entremezclar mundos.

Gloria Amparo Lezcano Martín, quien posee una nutrida trayectoria en lo que atañe al camino espiritual, a sus menesteres y particularidades, nos guiará de una forma muy amena y cercana hacia la vivencia de lo Sublime desde lo humano. Páginas muy interesantes para aquellos que buscan comenzar a vivir una espiritualidad incluyente.

Pablo Veloso.
Investigador

Introducción

¡Despertar!

*¡Despertar! ¡Despertar!
a la Vida,
al propio Ser,
a la identidad profunda,
a ese impulso que nos habita y empuja,
escuchando, desde el silencio,
la voz interior.*

*Despertar a la Luz,
al Amor,
al Infinito que habita dentro
de toda la realidad creada.*

*¿Vivo?
¿Me siento viva, despierta?
¿Conozco mi propia identidad,
mis dones y mis límites?*

*Vivir despierta,
enamorada de la Vida,
poniendo en pie el propio ser.*

*Es único, irreplicable y bello.
Es inmensamente sencillo
y a la vez tan oscurecido
y oculto para muchos.*

El anhelo de este libro es facilitar el despertar a nuestro ser, a existir desde la consciencia, ese “darse cuenta” de lo que pasa, domina y a veces oculta nuestro verdadero rostro.

Ser conscientes de la inmensa riqueza que nos habita, de la Vida que somos y de lo que nos impide disfrutar de ella.

El ego, tan metido en nuestra vida, nos oculta la realidad que somos y nos maneja a su antojo, al vaivén de lo que nuestra mente nos impone. Nos sitúa y atrapa en lo que ha sucedido o lo que creemos que va a suceder. No nos sitúa en el ahora, en el presente, ni nos facilita soltar lo que en este momento no es real, por eso vivimos tantas veces angustiados, temerosos y tristes. Vivimos como si el presente no existiese y es lo único real. Es lo que existe. La atención y presencia al aquí y ahora, es lo que da sentido a la vida.

Los maestros espirituales hablan de “despertar” y de vivir despiertos.

“Buda” significa el que vive despierto. Y se dice que uno es un “buda” cuando vive iluminado, despierto y es inteligente.

Jesús se reconoce y es reconocido por la comunidad joánica como luz, como la persona iluminada que es y vive consciente de su propia identidad. “*Yo soy la Luz del mundo*” (Jn 8,12). Experimenta en su ser la vida de lo que Es, lo nuevo que le impulsa y recrea, y que él llama “abbá”, palabra aramea que significa “papá”. “Ab” en las lenguas semitas significa “fuente”.

Hoy, en nuestra cultura decimos “mamá”, “papá”, la realidad creadora. Otras veces se refiere a lo que Es como Espíritu, lo nuevo que le impulsa e ilumina su vida y toda la realidad que percibe. Lo experimentaba, lo vivía, no como algo separado o diferente, no, sino como la Realidad que le habitaba y daba sentido a su vida manifestándose de infinitas maneras. Es la Unidad, el Misterio, la Sabiduría y la Plenitud.

Jesús es un iluminado porque conecta con la fuente y el espíritu de lo que Es y somos todos en el caminar constante de la vida. Por eso dice: “*Yo soy el camino, la verdad y la vida*” (Jn 14,6). Y lo grande de esta afirmación, es que esta misma realidad está en toda la creación y en todos los humanos. Es un misterio. Lo que Es, está dentro de nosotros. Es una realidad. Podemos decir que “*somos camino, verdad y vida*”.

Jesús dice: “convertíos” (Mc 1,15). Esto es, “despertad”. Convertirse no es hacer penitencia, ni agregarse a una filosofía, religión o manera de entender la vida. Tampoco es algo a vivir en un tiempo determinado, por ejemplo en la cuaresma o en el adviento, no. Convertirse es “despertar” y es para todos los humanos y en todo momento, porque el “reino”, lo que somos, lo que Es, ya está aquí, en cada uno de nosotros. Solo es preciso ver, para poder soltar lo que no soy y vivir la propia sabiduría interior.

¿Quién soy? Es la gran pregunta que tenemos que hacernos muchas veces desde el silencio mental. Y acoger, experimentar y vivir.

Despertar es reconocer el tesoro interior, que todos tenemos dentro. A veces nos cuesta y no lo reconocemos porque vivimos fuera de nosotros, en el ego, en la mente. Nos domina la razón. Los pensamientos dan vueltas y vueltas y nos identificamos con ellos y con los sentimientos y las emociones que estos provocan. Esto nos hace sufrir mucho. Vivimos volcados en el exterior, lo que aprendimos, nos dijeron, o dominados por la moda y el ambiente o por las costumbres y el quedar bien, etc. Y nuestro ser ¿dónde queda? Y mis dones, el ser único, original que soy ¿dónde está?

Lo que está llamado a ser en mí, no será nunca en otro. Mi tarea es única e irrepetible. ¿Lo sé? ¿Lo experimento?

¿Qué nos pasa que tantas veces no vemos? ¿Qué nos pasa que creemos que esto es para gente diferente, especial, rara, o mística

y no para todos los humanos? ¿No será que estamos dormidos y necesitamos despertar?

Sí, muchas veces vivimos dormidos e inconscientes, en la oscuridad de nuestra propia caverna, dando vueltas y más vueltas a lo mismo, uno y otro pensamiento, una y otra emoción, como una noria que no para, sin salir ni soltar ese lugar, atrapados en la rutina, la ansiedad, el estrés, el sin sentido, la inercia, lo que nuestros sentidos pueden ver y sentir al estar en la oscuridad. Las consecuencias de esta forma de vivir son desastrosas: el aburrimiento, la irritabilidad, la angustia, el victimismo, la culpa, las exigencias, las ambiciones, las prisas, etc. Situaciones todas ellas muy cotidianas y que nos alejan de nuestro ser. Pero hay otra realidad llena de luz y de sentido, de vida y energía, de creatividad y plenitud.

Ver, saber ver, vivir despiertos con todos nuestros sentidos en dirección a la luz, al presente, al aquí y ahora consciente. Es el gran reto. Nos va en ello el ser o no ser, el vivir alegres o tristes, el encontrar sentido o el sin sentido, el vegetar o el crear, la eclosión de la Vida o el aburrimiento.

Es mi anhelo con este trabajo favorecer mi propio despertar, y si motivo a despertar a alguien me daré por muy satisfecha.

Despertar a lo que ya está en nosotros, a lo que ya somos pero está oculto porque no lo atendemos. Prestar atención experimentando con nuestros sentidos en los espacios de espiritualidad y meditación que nos demos y en lo cotidiano de nuestra vida.

Me atrae dedicarme a facilitar estos espacios porque me siento viva y motiva mi propia existencia y el sentido de mi vida. Al hacerlo desde la atención a los sentidos, el entusiasmo aumenta por la sencillez, facilidad y cercanía a la realidad de cada uno y porque siento que la atención a los sentidos nos trae al presente, a la "Presencia" en el aquí y ahora. No hay otro momento, no hay otro tiempo, solo aquí, solo ahora, y es en el ahora que nuestra realidad

corporal puede tomar consciencia de la Presencia y de cómo el Misterio se manifiesta en ella. Lo siento apasionante.

La gota de agua que me ha movido a hacer esta propuesta ha sido la frase de Mónica Cavallé en el tríptico del III Foro de Espiritualidad del Sur celebrado en Sevilla en 2017:

“Cabe hablar de una especie de ‘sentidos’ o de ‘sentir’ que es algo así como el tacto, o la vista o el gusto ‘de lo profundo de nosotros’. Y llamo a estos sentidos, ‘sentidos ontológicos’ (relativo a lo que es real).

Lo que nos pone realmente en contacto con la dimensión más profunda y más significativa de la realidad no son los procesos mentales, tampoco las emociones, que son ecos también de procesos mentales, sino estos sentidos ontológicos.”

Estoy convencida de que es observando lo que nos dice nuestro ser a través de los sentidos, en el presente, lo que nos permitirá caminar en la línea de quiénes somos de una manera fácil, concreta y personalizada. Nuestro cuerpo habla de nosotros a través de los sentidos, incluso nos grita y muchas veces no le echamos cuenta. Esta es mi experiencia y la experiencia de muchos que están cerca.

La atención a los sentidos es un gran tesoro y es puerta de entrada a nuestro Ser. Todas nuestras experiencias pasan a través de los sentidos corporales, los “sentidos ontológicos” que dice Mónica.

Los maestros espirituales expresan a través de su cuerpo, sin mediar palabra, la Realidad que experimentan. El cuerpo es “transparencia de vidriera”, no engaña, expresa lo que hay.

La presencia y atención a los sentidos son puertas de acceso al Ser, pero sin olvidar que una vez que se pasa la puerta, ésta se suelta y deja. La puerta no es lo que soy.

El libro es un recorrido por el despertar a nuestro ser a través de los sentidos, atendíéndolos con frases, técnicas, experiencias, meditaciones y finalizando cada capítulo con un poema.

Al hablar de poesía me viene el verso muy hermoso de Rumi, poeta afgano:

“El amor es la realidad y la poesía es el redoble del tambor que nos llama a ella.”

Sí, el amor es la realidad que somos y los poemas anhelan ser ese redoble del tambor. Es un canto de esperanza, una llamada a despertar a través de los sentidos: el oído, la vista, el gusto, el olfato, el tacto y la mente. Hay maestros espirituales que consideran que la mente es el sexto sentido y que nos facilita conocer nuestro ser cuando está al servicio de lo que somos.

Los poemas son un canto a la Vida que penetra por todo nuestro cuerpo, se nos regala y hace que vibremos, sintamos y disfrutemos. Nos facilita el ser felices.

Hemos nacido para vivir despiertos y, como una flor en primavera, con los sentidos bien abiertos, percibiendo lo nuevo que viene, que está viniendo, lo que la vida nos regala abundantemente y se manifiesta por doquier. Solo necesitamos apaciguar la mente y experimentar con los sentidos, no para quedarnos en ellos, sino para atravesarlos, como puertas de entrada a percibir lo que somos, a buscar el centro de nuestro ser, ese ser que es dentro de cada uno y que al percibirlo descubro que no es diferente de los otros seres, que hay un lazo muy profundo que nos une y nos entrelaza, que “tose uno en Japón y tiembla Europa”, que en lo profundo somos Uno y la vida de cada uno influye, está influyendo, en todo el universo.

Experimentarlo, vivirlo, es sabiduría. Así, si respiro armonía, bondad y fecundidad desparramo armonía, bondad y fecundidad. Y si mi ego me domina con sus miedos, culpas, reproches, ambiciones y sufrimientos desparramo miedos, culpas, ambiciones y sufrimientos. Son las dos caras de la realidad humana.

Poner luz, soltar lo que no soy, dejar ir el ego y vivir desde el propio ser, desplegando los dones de cada uno, la identidad y la plenitud que porto, es la tarea a vivir en la vida y la manera de ser felices. Contribuir un pasito en esta tarea es mi anhelo.