



el Diamante en tu Bolsillo

descubre tu verdadero resplandor



Gangaji

Prólogo por Eckhart Tolle



EL DIAMANTE EN TU BOLSILLO

DESCUBRE TU VERDADERO RESPLANDOR

GANGAJI

PRIMERA PARTE

La invitación: descubrir la verdad de quien eres.

El último sitio donde se te ocurriría mirar.

MI PROFESOR ACOSTUMBRABA a contar la historia de un consumado ladrón de diamantes que sólo quería robar las joyas más exquisitas. Este ladrón solía deambular por la zona de compra-venta de diamantes con el fin de “limpiarle” el bolsillo a algún comprador incauto.

Un día vio que un comerciante diamantes muy conocido había comprado la joya con la que él llevaba toda su vida soñando. Era el más hermoso, el más prístino, el más puro de los diamantes. Pleno de la alegría, siguió al comprador del diamante hasta que éste tomó el tren, y se hizo con un asiento en el mismo compartimiento. Pasó tres días enteros intentando meter la mano en el bolsillo del mercader. Cuando llegó el final del trayecto sin haber sido capaz de dar con la gema, se sintió muy frustrado. Aunque era un ladrón consumado, y aún habiéndose empleado a fondo, no había conseguido dar con aquella pieza tan rara y preciosa.

El comerciante bajó del tren, y el ladrón le siguió. De repente, sintió que no podía soportar por más tiempo aquella tensión, por lo que caminó hasta el mercader y le dijo:

_ Señor, soy un famoso ladrón de diamantes. He visto que ha comprado un hermoso diamante y le he seguido en el tren. Aunque he hecho uso de todas las artes y habilidades de las que soy capaz, perfeccionadas a lo largo de muchos años, no he podido encontrar la gema. Necesito conocer su secreto. Por favor, dígame cómo lo ha escondido.

El comerciante replicó:

_ Bueno, vi que me estabas observando en la zona de compra-venta de diamantes y sospeché que eras un ladrón. De modo que escondí el diamante en el único lugar donde pensé que no se te ocurriría buscarlo: ¡En tu propio bolsillo!

A continuación metió la mano en el bolsillo del ladrón y extrajo el diamante.

El tesoro que yo te invito a recibir, hacia el que apunta de continuamente a lo largo de este libro, está en tu bolsillo ahora mismo, en el bolsillo de tu corazón. El corazón del que hablo está aún más cerca de ti que tu corazón físico. Está más cerca de ti que tu corazón emocional. Es el corazón que está en el núcleo de tu ser. Cualquier paso que des para encontrarlo implica que no está ya aquí, donde tú estás. Simplemente contempla la radiante riqueza de tu verdadera naturaleza y acepta esa riqueza; entonces podrás compartirla de manera natural.

2

La búsqueda de la felicidad

HE VISTO QUE EN EL CORAZÓN de todos los seres humanos con los que he hablado hay un mandato que nos lleva a buscar la verdadera felicidad, la verdadera realización. A veces este deseo es más fuerte que el instinto de supervivencia. Como sabéis por propia experiencia, la búsqueda de la felicidad puede seguir muchos caminos, y cuando se trata del camino del instinto puede tomar forma de búsqueda de placer, de comodidad, de seguridad o de una posición destacada dentro del rebaño humano. Generalmente, cuando hemos alcanzado cierto grado de éxito en términos de placer, comodidad, seguridad y posición, reconocemos que nada de ello satisface este mandato más profundo, esta honda llamada a la verdadera felicidad. Podemos tener momentos de hermosa revelación y, ciertamente, momentos de placer; sin embargo, en general, existe siempre en nosotros un miembro subyacente a no poder encontrar la paz permanente y la verdadera felicidad. O puede suceder también que el miedo a perder la paz y la felicidad por fin alcanzadas haga que nos tensemos y contraigamos al aferrarnos a ellas de forma sistemática. Y es que solemos tender a desconfiar de la posibilidad de alcanzar la paz y la felicidad permanentes.

A veces, en una vida bendecida, surge la llamada a la búsqueda espiritual, la búsqueda de Dios, la búsqueda de la verdad. Reconocemos que *lo habitual* es “no hacer caso de esa llamada”. Pero si le prestamos atención dejamos a un lado nuestra “existencia mundana” y nos orientamos hacia la vida espiritual.

Por desgracia, el condicionamiento que habitualmente dirigió la vida mundana intenta dirigir también la búsqueda espiritual, y entonces se convierte en una búsqueda del placer espiritual, de la comodidad espiritual, del conocimiento espiritual o de la seguridad espiritual. Es probable que antes o después también te sientas desilusionado con esa búsqueda. Es evidente que encuentras placer en ella, que a veces tienes experiencias extáticas. Te sientes seguro cuando sientes que Dios o la verdad están presentes, y reconfortado cuando te percibes sostenido por esa presencia. Pero mientras no reconozcas que nunca has estado separado de eso, seguirás moviéndote para encontrarlo, para encontrar a Dios, pues crees o esperas que Dios te dé la felicidad. Esta creencia o esperanza se fundamenta en una imagen de Dios muy infantil, en la idea de que Dios es alguna cosa, alguna fuerza, algún lugar que puede ofrecerte placer, comodidad y seguridad eternos.

He descubierto que, en realidad, es imposible *encontrar* la felicidad. Mientras trates de encontrar la felicidad “en alguna parte” no mirarás en el lugar donde está. Mientras búsquedas para encontrar a Dios en otra parte pasarás por alto la verdad esencial de Dios, que es omnipresencia. Cuando buscas la felicidad en algún otro lugar estás pasando por alto tu verdadera naturaleza, que *es* felicidad. Te estás pasando por alto a ti mismo.

Me gustaría invitarte y retarte a que dejes de pasarse por alto a ti mismo, a que te *aquietes* simple, radical y absolutamente: pon a un lado, al menos momentáneamente, todas tus ideas respecto Dios, respecto a la verdad, respecto a dónde estás. Deja de mirar afuera. Deja de buscar. Simplemente sé. No estoy hablando de estar en un estado de estupor o de entrar en trance, sino de penetrar profundamente en el silencio de tu corazón, donde la omnipresencia puede manifestarse y revelarse como tu verdadera naturaleza. Lo que pido es que te quedes quieto en la pura *presencia*. No que la crees, ni siquiera que la invites; simplemente que reconozcas lo que siempre está ahí, quien tú siempre eres, el espacio donde Dios siempre está.

En este momento, detén toda búsqueda. Tanto si buscas la paz y la felicidad en una relación, en un trabajo mejor o incluso en la paz mundial, detente completamente por un momento. No hay nada equívoco en esos empeños, pero si participas en ellos para conseguir paz o felicidad, estás pasando por alto la base de paz que ya está aquí. Cuando descubres esta base de paz, cualquier iniciativa en la que participes estará informada por tu

descubrimiento. Entonces llevarás tus descubrimientos al mundo, a la política, a todas tus relaciones de la manera más natural.

Este descubrimiento tiene infinitas y complejas ramificaciones, pero su esencia es muy simple. Si detienes toda actividad, aunque sólo sea por un instante, aunque sólo sea por una décima de segundo, y simplemente te quedas completamente aquietado, reconocerás la enorme amplitud de tu ser, que ya es feliz y está en paz consigo mismo.

Habitualmente, debido a nuestro condicionamiento, desestimamos de inmediato esta base de paz diciéndonos: “Sí, pero ¿qué pasa con mi vida? Tengo responsabilidades. Tengo que mantenerme ocupado. Lo absoluto no se relaciona con mi mundo, con mi existencia”. Estos pensamientos condicionados refuerzan aún más el condicionamiento futuro. Pero si te concedes un momento para reconocer la paz que ya está vida dentro de ti, tendrás la opción de confiar en ella en todas tus empresas, en todas tus relaciones, en todas las circunstancias de tu vida. Eso no quiere decir que tu vida vaya a quedar completamente libre de conflictos, desafíos, dolor o sufrimiento. Significa que reconocerás un santuario donde tu verdad personal está presente, donde la verdad de Dios está presente, independientemente de las circunstancias físicas, emocionales y mentales de tu vida.

Ésta es una invitación a entrar en el núcleo de tu ser. No tiene que ver con la religión ni con la ausencia de religión. Ni siquiera tiene que ver con la iluminación o la ignorancia. Tiene que ver con la verdad de quien eres, que está más cerca y es más profunda que cualquier cosa que pueda ser nombrada.

En cualquier momento, en una décima de segundo, se presenta la posibilidad de reconocer tu vida sin fronteras, ilimitada, divina y eterna. Las experiencias de la verdad han recibido distintos nombres en distintas culturas: cielo, nirvana, resurrección, iluminación, satori, samadhi... Todos ellos son nombres que apuntan hacia esta suprema e innombrable belleza divina, vacía de sufrimiento y llena de gracia.

El libro gira en torno al reconocimiento de esta verdad. Si no puedes guardar en tu memoria ni una palabra sobre ella, eso está bien. Mi profesor me dijo que la enseñanza más verdadera es como un pájaro volando en el

cielo: no deja huellas que puedan seguirse, y sin embargo su presencia es innegable.

3

Abrirse a recibir

ABRIRSE A LA VERDAD de nuestro ser esencial es, simplemente, cuestión de recibir. Pero debido a nuestro condicionamiento, parece que éste no es un asunto simple. El simple hecho de recibir, de abrirse, suele estar rodeado de miedo y complicaciones. El condicionamiento nos hace temer nuestras profundidades desconocidas, pues sospechamos lo peor. Pero llega el momento en que podemos y debemos afrontar este miedo primario. Cuando por fin estamos preparados para afrontar lo que sospechamos que es lo peor de nosotros, descubrimos una verdad sorprendente, increíble.

Al abrir la mente a lo que antes temíamos y evitábamos, se revela la capacidad de soportar, aceptar e incluso abrazar verdaderamente la incomodidad, y también el dolor. En definitiva, el verdadero descubrimiento es que, si abrazamos algo completamente, se revela la paz que buscábamos en nuestros intentos de evitar la incomodidad.

La capacidad de recibir es natural. Cuando éramos niños, aceptábamos lo que nos daban. El niño se forma y se desarrolla así de manera natural, a menos que haya algún problema añadido. Para crecer, los organismos deben ser nutridos. Después, a medida que crecemos y nuestras mentes se despliegan, nos damos cuenta de que recibir ciertas cosas nos hace daño: recibir alimento envenenado o en mal estado daña nuestro cuerpo; recibir la falta de amor de una pareja nos destruye emocionalmente; para la mente, recibir una instrucción que enseña a odiar supone un lavado de cerebro. Gradualmente vamos aprendiendo que no es útil recibir todo lo que se nos ofrece. A partir de ahí, nace la sabiduría discriminadora.

En el mundo en que vivimos, buena parte de lo que se nos ofrece es inútil, y a menudo es potencialmente venenoso. Cuando reconocemos la posibilidad de que se nos haga daño, tendemos a cerrarnos a recibir. Junto con el reconocimiento eventual y esencial de que nuestros padres y nuestro

mundo no son tan benevolentes como habíamos creído, sufrimos un gran desengaño que nos impide abrirnos inocentemente y confiar.

A medida que crecemos, experimentamos que incluso nuestros amigos pueden traicionarnos, pueden mentirnos. Experimentamos en nosotros mismos la capacidad de mentir a nuestros amigos, a nuestros maridos, a nuestras esposas, a nuestros profesores, a nuestros gobiernos. Comprobamos que nuestros propios pensamientos pueden engañarnos y torturarnos; no son de fiar. Nuestras emociones pueden estar fuera de control y tampoco podemos confiar en nuestros cuerpos: se tropiezan y caen, enferman, envejecen y mueren. El mensaje se convierte en “no confíes”, “no te abras”, “abrirse es peligroso, podrías sentirte herido”. Y, junto con esa convicción, se desarrolla una especie de hipervigilancia mental para intentar reunir suficiente información, de modo que si se presenta un momento en el que abrirse resulta seguro, lo reconocemos. La mayor parte de nuestra actividad mental está al servicio de este miedo, y tiene que ver con acumular. Por más acopio que hagamos, siempre habrá más para acumular. Vamos a un profesor tras otro, a un curso tras otro, leemos un libro tras otro, escuchamos una cinta tras otra, en un frenético esfuerzo por acumular la información que creemos necesitar para sentirnos seguros. A lo largo de todo este proceso sentimos un profundo anhelo de seguridad o, como suele decirse, de “volver a casa”, de volver a la inocencia del niño, de entrar en el cielo. Pero a estas alturas nuestra mente ya no es una mente infantil. Nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestras emociones han vivido algunas experiencias muy duras.

Puede que en un momento de gracia te abras a tu esposa o esposo, a tu hijo, a tu amante o a tu profesor, pero inmediatamente aparece la inercia de cerrarse, porque la memoria, consciente o inconsciente, te recuerda que si te abres, puedes sentirte herido.

No pretendo sugerir que *intentas* abrirte, o que *hagas* por olvidar el pasado, o que *trates* de captar. Eso sólo dará lugar a más lucha. Lo que puedes hacer es limitarte a observar cuándo tienes la mente abierta y cuándo tienes una mente cerrada. Puedes observar esos momentos en los que estás abierto a recibir y aquellos en los que rechazas por inercia o hábito. Simplemente di la verdad, no como un modo de acumular más información, sino como una herramienta de autodescubrimiento.

Decir la verdad respecto a cualquier sentimiento, pensamiento o circunstancia establece una base donde puede asentarse el poder de la autoindagación. Indagar es como encender una linterna en un sótano oscuro, donde un viejo horno agrietado que ni siquiera sabías que existía está vomitando gases nocivos que se extienden a toda la casa. La indagación abre la puerta y dirige la luz hacia el sótano, para que puedes mirar y darte cuenta: “Oh, Señor, no me extraña que me sienta enfermo de cuerpo, mente y espíritu”. En ese reconocimiento, sin pensarlo siquiera, la reacción natural es apagar el horno. Es algo que surge de tu propia inteligencia innata. También ves que tienes dentro de ti una capacidad ilimitada de abrir la ventana de tu mente y recibir la frescura de lo verdaderamente puro. Y, entre tanto, reconoces que incluso en la experiencia hiriente y dañina la pureza del ser permanece. El núcleo de tu ser sigue estando entero, independientemente de la fragmentación que se haya producido en torno a él.

No es que la gente no vaya a traicionarte. No es que no vayan a romperte el corazón una y otra vez. Abrirse a lo que está presente puede ser desgarrador. Pero deja que se te rompa el corazón, porque cuando así ocurre, el corazón sólo revela un núcleo de amor irrompible.

Abrir tu mente al silencio que es la fuente de tu mente es abrirte a tu verdadero yo. El silencio consciente ya está abierto. *Tú* ya estás abierto. Permite que tu mente deje de acumular información, que deje de imaginarse el futuro, y que deje de elaborar estrategias de supervivencia. Simplemente permite que tu mente sea sostenida por su fuente. Reconoce que la capacidad de abrirte a la verdad de tu ser siempre está presente.

Cualquiera que sea la pregunta que surja en ti al leer este libro, la respuesta más inmediata es simplemente abrirse. No necesitas entender las palabras. Limítate a abrir la mente hacia dónde apuntan las palabras. La mente abierta revela el corazón abierto.

Si te cuesta hacerlo, puedes examinar cuál es la “historia” que hace que la sensación de vulnerabilidad te resulte tan inaccesible. Es posible que hayas creído una historia sobre por qué no puedes o no deberías abrirte. Lo cierto es que no hay nada tan fácil. Es posible que esto suene simplista o abstracto, pero puedes comprobarlo de manera concreta a cada momento de tu vida.

En el instante en que te abres, experimentas que cualquier cosa con la que estuvieras luchando ya no está allí. La verdadera apertura revela que la lucha-el problema, el hombre del coco, el demonio, la herida-en realidad no existe. La apertura no transforma la historia; lo que se revela es que en *realidad* no existe. La única cosa que mantiene una historia en su lugar es la resistencia a abrirse. Lo que queda, cuando desaparece aquello que temíamos o con lo que luchábamos, es la apertura de la existencia misma: la verdad en el centro de tu corazón.

4

Desilusión divina

OTRO NUDO QUE DEBEMOS soltar en la investigación espiritual es el del hábito de buscar la verdad, la perfección o la realización fuera de nosotros mismos. Es importante entender cómo se produce esto para poder deshacer algo tan apretado.

Hay un momento maravillosamente sorprendente e importante en el curso de tu vida en el que reconoces los hábitos, adicciones, egoísmo y sufrimiento que identificas contigo mismo. Junto con el *shock* espiritual que produce este reconocimiento, a menudo surge un deseo de encontrar aquello que es verdadero, real, puro, santo y libre. Como te has identificado con la negatividad y el horror, la búsqueda de lo que es puro y sagrado empieza “ahí fuera”.

Tenemos muchos ejemplos reveladores de este “ahí fuera”. A lo largo de la historia hemos tenido eruditos, santos, mesías, hombres y mujeres sabios en cuya vida podemos mirar y, a continuación, decir: “Ah, ahí está. Ellos no tienen. ¿Cómo puedo conseguirlo? ¿Por qué no puedo llegar al mismo lugar?”. Así, nos enfrascamos en arreglar lo que ahora percibimos como desagradable y limitado de nosotros con el fin de llegar a ser puros y santos. Luchamos por esa imagen pura y Santa, nos esforzamos por conseguirla, sentimos que estamos progresando o nos descubrimos perdiendo terreno.

Finalmente, se produce otra gran conmoción espiritual, a la que llamo “la gran desilusión”. Ocurre cuando tomas conciencia de que todo el trabajo realizado -todos los intentos de arreglar tu carácter, personalidad, hábitos y

adicciones- sigue sin salvar esa aparente brecha de separación entre quién crees ser y lo que imaginas que es la perfección. Esta decepción da lugar a un anhelo espiritual, a veces denominado el anhelo del alma por Dios. Comprendes que todos tus logros no logran remediar la profundidad de ese anhelo. Esta comprensión es crucial: reconoces que nunca conseguirás hacerlo tú mismo porque no tienes el poder, y tampoco sabes por dónde empezar.

Hay muchas, muchas vías que te alejan de este momento y te acercan al modo de salvar la brecha de la aparente separación. Pero, en lugar de seguir ninguna de ellas, yo te invito mostrarte ante la espada de doble filo de la desilusión y el anhelo. Deja que esta espada atraviese tu sentido de separación. Niégate a tomar cualquier atajo de comodidad, esperanza o creencia. Afronta la espada; deja que, hundiéndose en tu corazón, lo abra.

Cuando aparezca este anhelo, sumérgete directamente en él: no en alguna historia sobre cómo salir de él, sino directamente en el corazón del anhelo mismo. La desilusión es una invitación directa a aquello que has estado anhelando. Es raro que alguien acepte esta invitación. Debes estar dispuesto a soportar la incomodidad de la desilusión, a no dramatizar ni negar el anhelo, y a experimentarlo hasta el final. En esta *experimentación radical* es donde la aventura es más relevante. Al no alejarte en absoluto del dolor de esta decepción espiritual, puedes por fin vislumbrar lo que está aquí, quien eres realmente.

Estar dispuesto a recibir lo que ya está en el núcleo de tu ser es estar dispuesto a no huir de tu anhelo, a descubrir la fuente del anhelo ahora mismo, dentro de ti. En este caso descubres que el anhelo mismo te lleva a tu propio núcleo, donde se revela que la verdadera paz y perfección no están separadas de quien eres.

5

¿Qué quieres realmente?

UNA DE LAS ÁREAS cuya investigación resulta clave en el camino del autodescubrimiento atiende a lo que verdaderamente quieres. Cuando llegas a reconocer que no te han satisfecho todos los caminos recorridos en tu búsqueda de la plenitud, surge de manera natural la pregunta siguiente:

“Bien; entonces, ¿qué es lo que realmente quiero? Si todas las vías que he probado en la búsqueda de mi felicidad no me han satisfecho, una vez que todo está ya dicho y hecho, ¿qué es lo que final y verdaderamente quiero?”.

El Occidente, la mayoría vivimos unas vidas extraordinariamente privilegiadas. Proporcionalmente, son pocos los que han de preocuparse de dónde conseguir su próxima comida o de si tendrán lugar para dormir esta noche. Para la mayor parte no existe un riesgo inminente. La vida que llevamos nos permite dejar a un lado nuestros hábitos mentales y estrategias de protección, y reflexionar sobre qué está presente cuando la mente no está ocupada en protegerse. En este momento las preocupaciones con respecto al futuro no tienen razón de ser.

Es evidente que todos, incluso los más privilegiados, experimentamos algún grado de sufrimiento. Pero si miras al resto del planeta, verás a miles de millones de seres humanos que están soportando grandes sufrimientos y que viven muy limitados por ellos. En cambio, nosotros tenemos el privilegio de disponer del tiempo, el espacio y la oportunidad de cuestionar las premisas más básicas de la vida humana. Somos libres de examinar nuestras vidas y de plantearnos las preguntas más profundas: *¿En qué consiste la vida? ¿Para qué la estoy usando? ¿Cómo paso el tiempo? ¿Dónde está mi atención? ¿Estoy viviendo una vida plena de sentido? ¿Soy feliz? ¿Cuáles son los anhelos de mi alma y de mi corazón? ¿Siento anhelo de paz y libertad?* La mayoría de nosotros tenemos la oportunidad de pararnos a reflexionar sobre las preguntas más profundas, aquellas para las que no hallamos respuesta.

En mi experiencia de hablar con la gente, me he dado cuenta de que descubrir lo que uno realmente quiere puede abrir la puerta a la realización de la verdadera libertad. Puede haber una respuesta inmediata a esa pregunta, como “lo que más deseo es una vida mejor”, “lo que realmente quiero es ser feliz en todo momento”, o “lo que realmente anhelo es mi media naranja”. Ante cualquier respuesta que surja, resulta muy útil preguntarse seguidamente: “¿qué es lo que eso me aportará?”. Si tienes la pareja del alma, la pareja perfecta, ¿qué es lo que te aportará? Si tienes una vida feliz, ¿qué te aportará?

Si la respuesta es: “Entonces me sentiré en paz, entonces podré descansar”, la verdad es que eso ya es posible ahora, en este mismo instante. La paz y

el descanso no tienen nada que ver con tener una pareja. La paz, el descanso y la plenitud que has estado buscando fuera, por intensos y sublimes que sean, en realidad están aquí y ahora. Si en este momento pudieras descartar los referentes externos con respecto a lo que aporta paz, reconocerías que ésta ya está aquí, independientemente de cualquier circunstancia interna o externa. En este reconocimiento puedes investigar más detenidamente para ver si hay alguna separación entre la paz que siempre está presente y quién tú eres. ¿Cuál es la frontera entre quien realmente eres y la paz?

Lo que surge en un momento de realización perfecta es lo que siempre ha estado presente, y esto suele provocar en nosotros una gran alegría. Esas que has estado buscando desesperadamente, furiosamente, incesantemente, y con gran frustración siempre ha estado presente, ¡exactamente dónde estás! Está presente ahora, *en ti*, y puede revelarse como tu propio ser.

¿Qué quieres ser realmente? Te invito a que, ahora mismo, te tomes el tiempo necesario para responder a esta pregunta. Pregúntate repetida y directamente: *¿Qué quiero realmente?* Deja que las respuestas fluyan libremente, surgiendo del inconsciente sin esfuerzo ni censura. No hay respuestas correctas. Considera estas preguntas como un juego, un juego que puede hacer aflorar las creencias y conceptos que siguen enterrados en tu subconsciente.

A medida que indagues en tu interior, déjate traspasar por las sensaciones, emociones y comprensiones que surjan. Si has descubierto que lo que quieres finalmente es paz, felicidad, amor o iluminación, ahora tienes la oportunidad de ver dónde los has estado buscando. Puedes investigar todavía más preguntándote: *¿Dónde he buscado lo que quería? ¿Qué actividades he llevado a cabo para conseguir lo que quería? ¿Dónde creo que acabaré encontrándolo? ¿Qué creo que me impide tenerlo ahora mismo?*

¿Están la paz, la felicidad, el amor y la plenitud condicionados por alguna circunstancia externa, o ya están vivos dentro de ti? En este momento, has de estar dispuesto a decir la verdad, que al principio puede ser una verdad más relativa y aparente. Por ejemplo, su verdadero objeto de deseo de este momento puede ser eso que crees que necesitas para ser feliz. Si tu ser más querido está enfermo, posiblemente estarás seguro de que quieres que él o

ella se curen, lo que permitirá que experimentes la felicidad. Esta verdad relativa puede abrir el camino a una verdad más profunda que revele la naturaleza paradójica y sin causa de la verdadera felicidad, presente ahora, cualesquiera que sean las circunstancias. Di toda la verdad, a cualquier precio, por arriesgado que sea, cualesquiera que sean las consecuencias.

6

¿Qué es el “yo”?

INVESTIGAR PROFUNDAMENTE lo que verdaderamente quieres abre la puerta descubrir la verdad de quien eres. Si lo que realmente quieres es alcanzar el núcleo más profundo de verdad que existe dentro de ti, entonces es el momento de examinar más de cerca las ideas condicionadas respecto a qué es el “yo”.

En nuestra comprensión psicológica occidental tradicional se suele considerar que la personalidad es un indicador de quiénes somos como individuos. Pero, en realidad, la personalidad es una máscara, un traje muy superficial que puede cambiar fácilmente. Si quieres cambiar tu personalidad, hay muchos libros que puedes leer, muchos cursos a los que puedes asistir y diversas doctrinas a las que puedes acogerte.

No hay nada malo en trabajar con tu personalidad, o incluso en cambiarla. Puede ser muy útil. Por ejemplo, para que los seres humanos se reúnan pacíficamente en una sala, es conveniente que sus personalidades estén lo suficientemente condicionadas para que se dé un mínimo de respeto y cortesía. Éste es el ámbito de la personalidad. Trabajarla no causa ningún daño, a menos que creas que *eres* la personalidad. Posiblemente ya habrás notado que por mucho que te trabajes la personalidad, o por más genial que sea la personalidad conseguida, seguirá sintiéndote frustrado en tus esfuerzos por descubrir una satisfacción más profunda.

Más primario que la personalidad es nuestro sentido básico de ser individuos separados, “egos” separados. En realidad ¿qué es el ego? ¿Es posible experimentarlo directamente? ¿Tenemos que aumentarlo o eliminarlo para poder ser felices?

“Ego” es la palabra latina que designa al “yo”. En realidad es el pensamiento “yo”, un pensamiento asociado con la sensación “yo soy este cuerpo”, que a partir de este punto se expande en complejidades interminables.

En esta experiencia de encarnación humana, tenemos la capacidad natural de identificarnos con nuestros egos individuales. Éste es un poder enorme, y no tiene nada de malo. Es un poder delicioso, una adaptación evolutiva que ha dado a la especie humana una gran ventaja sobre otras en prácticamente cualquier circunstancia. El ego también ha generado la raíz de todo auto-odio, auto-tortura, autoamor, y autotrascendencia. Si creemos que nuestro ego/mente/cuerpo individual es nuestra verdad definitiva, esto dará lugar a un sufrimiento enorme e innecesario.

Si basas tu vida en la creencia de que estás limitado a ser un cuerpo, entonces preservar tu cuerpo se convierte en la máxima prioridad. Al reconocer progresivamente que la seguridad del cuerpo no puede estar completamente garantizada, surge un gran miedo.

El cuerpo está, obviamente, sujeto a multitud de impactos: genéticos, medio ambientales, accidentes de distinta índole... y, en definitiva, a la inevitable reducción paulatina de sus funciones. Obviamente, cualquier intento de preservar y mantener el cuerpo seguro genera estrategias de autoprotección o defensa, como esconderse o atacar. Estas estrategias dan lugar a actitudes agresivas o de sumisión, a la incentivación de habilidades de tipo social y sexual, a fin de defender el pensamiento “yo soy el cuerpo”. Esto es el ego.

Cuando nuestra principal preocupación es preservar el cuerpo, contribuimos a un universo temeroso y defensivo. La acción defensiva, sea en términos de “yo primero”, “mi tribu primero”, o “mi nación primero”, a costa de otros pueblos, tribus o naciones da lugar a un tremendo sufrimiento. También conduce a la guerra, que puede librarse entre hermano y hermana, padre e hijo, esposa y esposo, entre tribus y naciones, y siempre se basa en una idea profundamente limitada a quiénes somos, una idea de ser alguien particular, esencialmente separado de los demás.

En cierto momento, la realidad de la muerte del cuerpo y de todos los cuerpos, de todas las formas, sean del tipo que sean, toma carta de naturaleza. Aunque buena parte de la estructura social, especialmente en

Occidente, trata de mantener este hecho oculto, al final se abre camino. Llamemos a este demonio de la muerte, que hemos temido y negado, y del que hemos huido, a salir del inconsciente para poder enfrentarlo a la luz de la conciencia. En este punto podrás percibir la innegable presencia de la conciencia eterna y permanente: la verdad de quien eres. Aquí muere la creencia de que el ego es la realidad, y se revela lo que es inmortal. Queda diáfananamente claro que eres mucho más que un cuerpo. En realidad, eres eso que anima al cuerpo.

En la resolución final se comprende que el ego sólo es un pensamiento. Nada ha limitado nunca la conciencia pura. El convencimiento asociado a la creencia egoica de “soy este cuerpo” es, de hecho, el único obstáculo para el reconocimiento de la verdad de quien eres. Esta creencia debe mantenerse constantemente mediante una incesante actividad pensante en cuanto a la imagen que tienes de ti mismo. Cuando detienes esa actividad mental y diriges la mente hacia dentro, hacia el pensamiento-yo central, descubres la conciencia pura e ilimitada, inherentemente libre de todo pensamiento y de toda necesidad de seguridad. En este descubrimiento entiendes que el ego es una ilusión, del mismo modo que un sueño o un estado de trance es una ilusión. La ilusión puede ser sentida, vista y experimentada como real, pero esto sólo es así porque su realidad nunca ha sido estudiada con detenimiento. Este estudio no es otro que la autoindagación. Indagar abiertamente en la ilusión- en este caso, en la ilusión esencial- es la puerta que permite experimentar directamente lo real.

Cuando se le cuestiona, el “yo” individual se revela como un sueño. Cuando despierta del sueño, sea dulce o se trate de una pesadilla, te das cuenta de que sólo era eso, un sueño. Evidentemente, no hay nada malo en los sueños e ilusiones. El problema surge cuando los aceptas como la realidad o, más concretamente, como esta ilusión del yo-pensamiento.

Todo el mundo tiene la experiencia de haber sido engañados por alguna ilusión, un espejismo en el desierto, o haber confundido el horizonte con el borde de la tierra. La ilusión tiene un poder enorme hasta que la cuestionas seriamente. La verdadera investigación está orientada a revelar qué es real y qué es ilusorio, qué es eterno y qué es pasajero.

Tú no eres quien crees ser

EN NUESTRA CULTURA, llegamos a una conclusión, comprensible pero trágica, basada únicamente en la percepción: como tú y yo parecemos estar separados, debemos estar separados. Esto eleva la percepción a una posición de autoridad.

El pecado original, el error original, consiste en creer que es posible la separación de la fuente, de la conciencia, de Dios. Como vivimos en la experiencia de separación, creemos que ésa es la realidad. Esta percepción errónea es la raíz de todo sufrimiento.

Si has tenido conciencia de la percepción durante algún tiempo, sabes que está sometida a cambio. Si haces tuya esta comprensión fundamental, que es muy profunda en su simplicidad, tienes la oportunidad de reconocer que todo lo que puedes percibir ha de estar limitado por el condicionamiento de tu especie, por tu cultura o subcultura, por tu familia, por tus simples gustos o aversiones.

El mundo no es como tú crees que es. Tú no eres quien crees ser. Yo no soy quien tú crees que soy. Tus pensamientos respecto al mundo, respecto a ti mismo, o respecto a mí, se basan en percepciones. Sean percepciones internas o externas, son limitadas. Reconoce eso, y oirás la invitación a entrar en la verdad de ti mismo, que no puede ser percibida o imaginada, y sin embargo lo impregna todo.

Cuando detienes toda actividad mental en torno a quien crees ser o a lo que crees necesitar para tu felicidad, se abre una grieta en la autoridad de la percepción, en estructura de la mente. Te invito a entrar por esa grieta. Entra por esa abertura. Cuando lo haces, la mente se vacía de sus autodefiniciones. En ese momento sólo hay silencio. Y, en ese silencio, es posible reconocer la plenitud absoluta: la verdad de quien eres.

Cualquier pensamiento que hayas tenido respecto a ti mismo, por inflado o desinflado que fuera, no es quien eres. Sólo es un pensamiento. La verdad de quien eres no puede ser pensada, porque es la fuente de todo pensamiento. La verdad de quien eres no puede ser nombrada o definida. Aunque palabras como alma, luz, Dios, verdad, yo, conciencia, inteligencia

universal o divinidad son capaces de evocar la dicha de la verdad, son muy inadecuadas para describir la inmensidad de quien verdaderamente eres.

Comoquiera que te identifiques a ti mismo: como hijo, como adolescente, como madre, padre, anciano, persona sana, persona enferma, persona sufriente o persona iluminada, siempre, detrás de todo eso, está la verdad de ti. No es algo ajeno a ti. Está tan cerca que no puedes creer que eso eres tú. Cargas con los condicionamientos de tus padres, de las culturas y religiones como si fueran tu realidad, en lugar de ver eso que siempre ha estado contigo..., más cerca que el latido del corazón, más cerca que cualquier pensamiento, más cerca que cualquier experiencia.

La verdad de tu ser permanece inmune a los conceptos sobre quién eres: ignorante o iluminado, alguien irrelevante o alguien muy valioso... la verdad de tu ser está libre de todo. Ya eres libre, y lo único que bloquear la conciencia de esa libertad es tu apego a algunos pensamientos respecto tu identidad. Esos pensamientos no te impiden *ser* quien verdaderamente eres. Ya *eres* eso. El pensamiento te impide *tomar* conciencia de quién eres.

Te invito a sumergir tu atención en lo que siempre ha estado aquí, esperando abiertamente su propia autorrealización. ¿Quién eres realmente? ¿Eres alguna imagen que aparece en la mente? ¿Eres alguna sensación surgida en el cuerpo? ¿Eres alguna emoción que pasa por tu cuerpo y por tu mente? ¿Eres algo que alguien dijo que eras, o eres la rebelión contra algo que alguien dijo que eras? Éstos son algunos de los muchos cursos posibles de la identificación errónea. Todas estas identificaciones vienen y van, nacen y mueren. La verdad de quién eres no viene ni va. Está presente antes del nacimiento, a lo largo de la vida y después de la muerte.

Descubrir tu verdadera identidad no sólo es posible: es tu derecho de nacimiento. Los pensamientos de que este descubrimiento no es para ti: “ahora no es el momento”, “no te lo mereces”, “no estás preparado”, “ya sabes quién eres”... sólo son trucos mentales.

Es hora de investigar este pensamiento - yo y ver la validez que tiene. En este examen se produce una abertura donde la inteligencia consciente que eres puede finalmente reconocerse a sí misma.

¿Quién eres tú?

LA PREGUNTA MÁS IMPORTANTE que puedes llegar a plantearte es: *¿Quién soy yo?* En cierto sentido, esto ha sido algo que te has planteado de forma implícita en todas las etapas de tu vida. Cada actividad, individual o colectiva, está motivada originalmente por la búsqueda de una autodefinición. En el caso más habitual, buscas una respuesta positiva a esta pregunta y te alejas de la respuesta negativa. Cuando esta pregunta se hace explícita, su impulso y su poder dirigen la búsqueda de una respuesta abierta, viva, llena de una comprensión cada vez más profunda.

Por supuesto, el mundo externo te dice quién eres. Empezando por tus padres, se te dice que tienes un nombre, que es niño o niña, y que tienes asignado un papel particular en esa familia. El condicionamiento continúa a lo largo de la escolarización. Eres un buen estudiante, un mal estudiante, una buena persona, una mala persona, alguien que puede hacer las cosas o alguien que no puede hacerlas, y así sucesivamente. Has experimentado el éxito y el fracaso. En algún momento, después de cierta etapa, te das cuenta de que tu identidad, comoquiera que esté definida, no te satisface.

A menos que respondan verdaderamente a esta pregunta, sin limitarte a la respuesta convencional, seguirás teniendo hambre de conocimiento. Porque, independientemente de cómo te hayan definido los demás, de si lo han hecho con buena voluntad o no, e independientemente de cómo te hayas definido ti mismo, ninguna definición puede producir una certeza duradera.

El momento en que reconoces que ninguna respuesta ha satisfecho nunca esta pregunta resulta clave. Suele conocerse como el momento de maduración espiritual: aquel en el que has alcanzado la verdadera madurez. En este punto puedes investigar conscientemente tu identidad.

Con su poder y simplicidad, la pregunta *¿Quién soy yo?* Dirige la mente a la raíz de la identificación personal, la suposición básica de que “yo soy alguien”. En algún lugar de considerar automáticamente que esa suposición es cierta, puedes investigar más a fondo.

No resulta difícil ver que este pensamiento inicial, “yo soy alguien”, lleva aparejadas todo tipo de estrategias orientadas a creer que “soy alguien

mejor”, alguien más protegido, más sensible al placer, alguien que vive de forma más confortable, alguien más iluminado por el éxito. Pero cuando este pensamiento básico es cuestionado, la mente se encuentra con el yo que se suponía separado de lo que estaba buscando. A esto se le llama autoindagación. Esta pregunta básica, ¿quién soy yo?, Es la que más pasamos por alto. Pasamos la mayoría de nuestros días diciéndonos o diciendo a otros que somos alguien importante, alguien sin importancia, alguien grande, alguien pequeño, alguien joven, alguien viejo, sin cuestionarnos verdaderamente ésta suposición tan básica.

¿Quién eres realmente? ¿Cómo sabes que eso es lo que eres? ¿Es eso cierto? ¿De verdad? Cuando dices que eres una persona, lo sabes porque te lo han enseñado. Cuando dices que eres bueno o malo, ignorante o iluminado, se trata sólo de conceptos mentales. Te olvidas de todos ellos cada noche cuando te vas a dormir. Cualquier cosa que pueda ser olvidada nunca te aportará certeza. En un instante de verdadera y sincera autoindagación, lo que no puede ser olvidado ni recordado se rebela a sí mismo como tu ser. Lo único que se necesita es que dejes de intentar encontrarte en una definición.

Al dirigir la atención a la pregunta ¿quién soy yo?, Tal vez veas una entidad que tiene tu rostro y tu cuerpo. Pero ¿quién es consciente de esa entidad? ¿Eres el objeto, o eres la conciencia del objeto? El objeto viene y va. El padre, el niño, el amante, el abandonado, el iluminado, el victorioso, el vencido...; todas estas identificaciones vienen y van. La *conciencia* de estas identificaciones está siempre presente. La identificación errónea de ti mismo como un objeto en la conciencia conduce a un placer y a un dolor extremos, y a interminables ciclos de sufrimiento. Cuando estás dispuesto a detener la identificación y a descubrir directa y completamente que tú eres la conciencia misma, y no a esas definiciones perecederas, la búsqueda de ti mismo acaba.

Cuando la pregunta ¿quién? es seguida con inocencia, con pureza, remontando todo el camino de vuelta hasta su fuente, se produce una enorme, sobresaliente realización: ¡Allí no hay, en absoluto, ninguna entidad! Sólo hay un reconocimiento indefinible e ilimitado de que eres inseparable de todo lo demás.

Eres libre. Estás completo. Eres ilimitado. No hay fondo en ti, no hay frontera en ti. Cualquier idea respecto a ti mismo aparece en ti y vuelve a desaparecer en ti. Tú eres atención y la atención es conciencia.

Deja que toda autodefinición muera en ese momento. Deja que todas las definiciones se vayan, y mira lo que queda. Mira lo que no nace y lo que no muere. Siente el alivio de dejar caer al suelo la carga de definírte a ti mismo. Experimenta la no-realidad de la carga. Experimenta la alegría que está aquí. Descansa en la paz interminable de tu verdadera naturaleza antes de que surja ningún pensamiento arraigado en el

9

¿Es verdadero, o es una historia?

ES POSIBLE QUE EN LA ÚLTIMA investigación tomaras conciencia de alguna de las historias que te cuentas a ti mismo, o que tu cultura te ha contado, respecto a quién eres.

Contar historias es una actividad maravillosa y permite abordar todo el espectro de la existencia humana. Las historias pueden enseñar, entretener, seducir, fortalecer y aterrorizar.

Los seres humanos cuentan historias para expresar los infinitos aspectos del ser. Hay historias sobre seres físicos que pueden ser tocados, medidos y pesados; y también sobre seres sub atómicos, microscópicos, minerales, vegetales, animales, insectos, vertebrados, invertebrados, planetarios y cósmicos. Hay historias sobre seres que sólo pueden ser imaginados, soñados o conjurados.

Y después hay historias de tipo emocional: los complejos, interimbricados y siempre cambiantes vientos de la ira, el miedo, la tristeza, la desesperación, la alegría, el amor y la dicha. Hay historias mentales, con comienzos, desarrollos y finales, con explicaciones y justificaciones. Hay historias circunstanciales que interrelacionan los cuatro elementos básicos, fuego, aire, tierra y agua, con sus influencias físicas, emocionales y mentales en individuos, parejas, familias, tribus, sociedades, culturas, subculturas, naciones, religiones, clases, casas, planetas, etcétera.

Esta inabarcable inmensidad del ser expresa a través de la transmisión de una y otra historia. Cada cultura, familia y personas tiene una historia con pasado, presente, futuro, esperanza, miedos, dioses, demonios, milagros, desastres, éxitos, fracasos, caos, armonía, magnificencia y desesperación, desde las de mayor enjundia a las de menor calado.

Generalmente, traduces cada momento consciente de tu vida en función del contexto de una historia personal, compuesta por sucesivos sustratos físicos, emocionales y mentales de enfermedad, recuperación, valentía, debilidad, sexualidad, procreación, estatus, poder, conquista, rendición, posesión y pérdida. Las culturas de Mesopotamia y la antigua China, así como el holocausto de la Segunda Guerra Mundial, están codificados en nosotros. La historia del ser de cuenta por doquier, desde la capilla Sixtina hasta los pequeños restaurantes del delta del Mississippi. La historia, lo recordada y la olvidada, es el conjunto de las historias transmitidas.

¡Qué despliegue tan extraordinario! Que belleza exquisita y horrorosa. El único elemento trágicamente ausente en la mayoría de las historias es eso que no puede ser traducido a las dimensiones físicas, emocionales, mentales o circunstanciales. Sin embargo, este elemento está presente en cada suceso físico, emocional, mental o circunstancial de cualquier magnitud. La verdad que cualquier historia expresa brillante e imperfectamente es la verdad de la seidad misma. La verdad sobre *ti*.

¿Son ciertas las historias? Sí y no: sí como relatos de las experiencias, no como puntos finales del ser; sí como un aspecto de la totalidad, no como una totalidad misma.

10

¿Cuál es tú historia?

¿TE CUENTAS HISTORIAS? ¿Son historias sobre lo que tienes o no tienes, lo que necesitas o no necesitas? ¿Son historias sobre tu libertad, tu aprisionamiento, tus carencias, tu riqueza, tus penas, tus alegrías? ¿Son historias sobre quién eres, sobre quiénes son los demás? ¿Son historias sobre lo que tiene que cambiar, sobre lo que tiene que seguir igual, sobre lo que está bien y lo que está mal?

¿Estás dispuesto a dejar de contar su historia personal? ¿Estás dispuesto a decir la verdad respecto a si estás dispuesto o no?

Cualquier cosa que te cuentes a ti mismo, por más terrible o grandiosa que sea, es una historia. Y como historia, como destilación de experiencia, puede ser una verdad relativa, pero no es la verdad final. Las historias aparecen, cambian y desaparecen. Tanto tu historia es sobre lo bueno o lo malo que eres, aparece y desaparece. La verdad final no tiene nada que ver con las emociones, la bioquímica o los cambios de circunstancias. Es inmutable e incondicional.

Puedes dejar de contar su historia en menos de un instante. Aunque sea una buena historia, deja de ceder a tus ganas de contarla y podrás experimentar inmediatamente la verdad. No puedes experimentar la verdad si sigues contando tu historia, y no puedes seguir contando tu historia si estás experimentando la verdad. Parece obvio, ¿no es cierto?

Deja de contar tu historia *ahora mismo*. No después, cuando la historia mejore o empeore, sino ahora mismo. Si dejas de contar su historia ahora mismo, dejas de posponer la realización de la verdad que está más allá de cualquier historia. Todo esfuerzo, toda dificultad y todo sufrimiento continuado están contenidos en la resistencia a soltar. Ésta es alimentada por la esperanza de que la historia te dará lo que anhelas, la esperanza de que si puedes arreglar la historia, hacer los cambios necesarios, conseguirás lo que quieres.

Cuando dejas de contar tu historia sobre mí, él, ella, ellos o nosotros, puedes conocer, en menos de un instante, las verdaderas profundidades de lo que significa *ser* quien eres. Entonces, cualquier historia que aparezca o desaparezca no tocará tu identidad.

Cuando sueñas por la noche, tu sueño tiene un principio, un desarrollo y un final. En el momento parece real, pero cuando despiertas sabes que sólo era un sueño. Asimismo puedes despertar del sueño de la vida. Puedes despertar antes de que acabe tu historia, puesto que, finalmente, todas las historias acaban. Al despertar *dentro* de la historia se le llama “sueño lúcido” o “sueño claro”.

Normalmente, despiertas por la mañana y retomas la historia de quien eres. Puede que hagas alguna práctica de meditación, pero la verdadera práctica

es la historia continuada de quien eres. La energía y la emoción que la historia genera da lugar a infinitas permutaciones de frustración, deleite, dolor o placer, todo ello girando en torno a esta práctica de “mi” historia.

Contar su historia personal es la religión fundamental de la mayoría de la gente de este planeta. La historia personal se localiza en un cuerpo, en una tribu, en una nación, en una religión, un “nosotros”. Por eso el planeta está en guerras constantes, y por eso es posible que estés en una guerra constante contigo mismo. Si puedes reconocer cuál es tu historia, entonces tu conciencia será mayor que tu inconsciencia. Puedes ver cuál es tu historia y dejar de confundirla con la realidad.

La auténtica posibilidad radica en reconocer que todas nuestras historias, por complejas y multifacéticas que sean, por más hondamente implantadas que estén en nuestra estructura genética, sólo son historias. Tu verdadera identidad no es una historia. La inmensidad y la cercanía de esa verdad precede a todas las historias. Cuando pases por alto la verdad de quien eres por ser fiel a alguna historia, pierdes una preciosa oportunidad de autorreconocimiento.

Como medio de exponer tu propia historia particular, puedes preguntarte, honesta y directamente, *¿Cuál es mi historia?* La finalidad de la historia no es poder librarte de ella o creértela. El propósito es que veas qué historias cuentas sobre quién crees ser, o quién crees que debería ser.

Cualquiera que sea tu respuesta, ¿puedes admitir la posibilidad de que todo ello no sea más que una historia? No es correcta ni equivocada; simplemente no es *real*. Experimenta la posibilidad de su irrealidad. Deja que tu conciencia vuelva a caer en el espacio donde no hay historias, donde no hay pensamiento. Si surge un pensamiento límitate a observar cómo pasa. No es correcto ni equivocado. Sólo es un pensamiento; no tiene nada que ver con la verdad esencial de quien eres.

11

La autoindagación expone la historia

LA AUTOINDAGACIÓN NO SE corresponde con una pregunta concreta, ¿quién soy yo?, sino que se trata de una forma de ser, un estilo de vida. Es

una disposición a detenerse en cualquier momento y preguntarse: ¿qué está pasando? ¿Qué está siendo pensado? ¿Qué está siendo creído? ¿Es real? ¿Es cierto? En esta investigación abierta es posible reconocer que, cualquiera que sea mi historia, siempre está compuesta únicamente de pensamiento. Por fuertes que sean los pensamientos, por *relativamente* real que pueda parecer la historia, sólo está hecha de pensamientos. Más profunda que esos pensamientos, previa a ellos, posterior a ellos, e incluso maravillosamente simultánea a ellos, está la verdad de quien eres. Es posible descubrir esa verdad sin negar la relevancia de ningún pensamiento particular.

La autoindagación directa cuestiona la suposición básica de que eres “alguien”. Esta suposición raras veces examina, porque a continuación suele venir “lo que necesito, lo que quiero, lo que tengo, lo que no tengo, lo que debería tener...”, y así sucesivamente. Estas historias te mantienen identificado con una persona separada de la inmensidad de tu verdadera identidad. Te mantienen identificado con una forma particular, un cuerpo que está sujeto al nacimiento y a la muerte. Esta identificación es la individualización consciente. No hay nada malo ni equivocado en la individualización. Es algo natural en evolución y el desarrollo del ser humano. Es parte del misterio humano.

La mayoría de los buscadores espirituales creen que la identificación personal obstaculiza la autorrealización, y eso da lugar al impulso de librarse de la historia personal. Pero ésta sólo es una parte más de la historia. Es muy importante reconocer esto. Intentar librarse de la historia personal sólo es una nueva versión de la historia, otro ejemplo del poder que tiene la mente para controlar.

He visto muchas veces que, en los círculos espirituales, la gente, en lugar de hacer un examen real de sus historias, tiende a suprimirlas. En esta supresión puede parecer que la historia ha sido eliminada, pero siguen sin sentirse en paz. No puedes descansar en tu propia belleza y trascendencia mientras suprimas tu historia. La historia sigue desarrollándose, pero como te identificas como buscador espiritual, la apartas de tu conciencia. El condicionamiento espiritual ha tomado el lugar del condicionamiento mundano. La historia sigue operando, pero ahora lo hace de forma subconsciente. Y no sabes por qué sigues sufriendo. El sufrimiento continuado es una prueba de que sigues contándote una historia. Si está

dispuesto a no etiquetar ese sufrimiento como malo, estarás en condiciones de ver cuál es tu historia.

12

Decir la verdad

UNA EXPRESIÓN DE LA AUTOINDAGACIÓN es “decir la verdad”. He percibido que la gente a veces expresa una verdad relativa: por ejemplo, “estoy enfadado” o “me haces daño”, y después se limitan a aceptar que la cosa no va más allá. La verdad relativa e inmediata puede muy bien ser que te sientes enfadado o dolido, pero ésa no es toda la verdad. Eso es lo que estás *sintiendo*. Lo que sientes en el momento puede ser la verdad relativa, pero no es la verdad más profunda.

Normalmente, interpretamos lo que sentimos y lo experimentamos como toda la verdad, y nuestra interpretación perpetúa los ciclos de sufrimiento. Nuestros sentimientos, pensamientos, emociones y circunstancias son los componentes de la historia personal. Creemos que la historia personal es la verdad. Tanto si nuestra historia emocional es de angustia como si es de dicha, no es la verdad final. Ser capaz de distinguir entre la historia y la verdad es un aspecto de la sabiduría selectiva, que a su vez es un producto secundario natural de la autoindagación.

Nos identificamos erróneamente con el cuerpo físico, el cuerpo emocional y el cuerpo mental, y ello produce una gran confusión. Cuando el cuerpo físico experimenta dolor, decimos: “Me duele, me siento mal”. Esta es nuestra manera habitual de utilizar el lenguaje. Decir: “Mi cuerpo siente dolor” tiene un significado muy diferente. Cuando el cuerpo emocional se encuentra inmerso en un vendaval, decimos: “Estoy molesto, estoy desesperado, estoy enfadado”, en lugar de: “Mis emociones son un vendaval, el enfado empieza a aparecer, la desesperación empieza a aflorar”.

Tanto si estás triste como si estás feliz tienes la oportunidad de decir la verdad sobre aquello que es más profundo que el sentimiento. Esto suele darse de forma radical en la mayoría de la gente, porque cuando se sienten tristes, lo que quieren es volver a sentirse alegres. La mayoría no van más allá de este deseo natural. O si se sienten felices, pretenden mantener siempre esa felicidad, y eludir para siempre la tristeza.

La ley de las circunstancias cambiantes es, evidentemente, una de las leyes básicas que regulan este planeta. Cada cosa está sujeta a cambios -todos los objetos, pensamientos, sentimientos, estados mentales, la salud e incluso los gobiernos- continuos; todas las circunstancias cambian. El cambio regula los cinco elementos del universo. El cambio regula la meteorología, las estaciones, las horas del día. Si podemos rendirnos a estas condiciones cambiantes en lugar de resistirnos a ellas, entonces nuestros sentimientos de infelicidad simplemente son eso, sentimientos de infelicidad. No tienen más significado que el de ser lo que son. Después de este reconocimiento, puedes experimentarlos como experimentar el sol o la lluvia. No *siempre* tiene que lucir el sol; de hecho, no está siempre brillando. Ante cualquier cosa que surja, lo que te dices es: “Así es como son las cosas”.

Toda *cosa* está sujeta a cambios. ¿Qué no está sujeto a cambios? Tu verdadera naturaleza. Cualquier cosa que creas ser, comprueba si está sujeta a cambios. Si lo está, entonces, como experimento, descarta esa creencia y di la verdad sobre el resto. ¿Qué es lo que no cambia con el cambio corporal? ¿Qué es lo que no cambia con los cambios de circunstancias? ¿Qué es lo que no cambia cuando cambian tus emociones? Di la verdad de fondo. No te conformes con una verdad superficial y relativa. Di la verdad de fondo hasta que te conozcas como *inmutablemente* presente.

Decir la verdad ha de ser aún más importante que la iluminación, más importante que la felicidad. Por medio de la devoción a decir la verdad, y después a las sucesivas verdades cada vez más profundas, se revelará que tu historia personal, con todas sus sorprendentes y recónditas dimensiones, no tiene una realidad definitiva.

La identificación con el cuerpo, o con un estado o condición cambiante, es la raíz de todo sufrimiento personal. Al mismo tiempo, inmediatamente debajo de cualquier experiencia de sufrimiento, la verdad de quien eres espera ser revelada. Eres conciencia resplandeciente y libre. Cuando la conciencia resplandeciente y libre queda oscurecida por la identificación con un cuerpo, con un pensamiento, una emoción o circunstancia, vives en una mentira; y la mentira siempre va acompañada de sufrimiento.

Muchos vivimos nuestras vidas superficialmente. Sufrimos por esa superficialidad, porque dentro de cada uno de nosotros vive una

profundidad de ser que quiere darse a conocer, que quiere ser sentida, que quiere expresarse y comunicarse. Mientras nos conformemos con las verdades superficiales, nos perderemos trágicamente la revelación más profunda.

En este planeta experimentamos un enorme sufrimiento colectivo, y sin embargo, en cualquier momento, tenemos plena capacidad de detenernos y decir la verdad: ¿qué es lo que siento? ¿Qué es lo que hay aquí? Es posible que aquí haya tristeza, es posible que haya ira; pero ¿qué más hay aquí? ¿Qué es más profundo que eso? En cualquier momento tenemos la oportunidad de retirar nuestra atención del pasado y el futuro y dirigirla hacia este momento para poder indagar verdaderamente en aquello que es definitivo, en lo que siempre está presente.

13

Ve lo que siempre está allí

TODOS SOMOS CAPACES de nadar desnudos en el océano de conciencia que es el verdadero yo. El verdadero yo no es tu yo. Es aquello dentro de lo cual están tu mente y cuerpo, aquello de lo que no puede prescindir ningún ser vivo, pero que es ilimitado y gracias a Dios existe independientemente de tu esfuerzo. Y digo “gracias a Dios” porque si dependiera de tu esfuerzo para existir, tendrías que hacer uno enorme para establecerlo, para mantenerlo, para asegurarte de que no muriera. Generalmente, una vez que una persona ha saboreado el néctar de su verdadero ser, se dedica denodadamente a tratar de repetir la experiencia.

El sabor mismo es un misterio al que podemos aplicar muchas teorías metafísicas, pero el misterio rebasa continuamente las teorías. La idea de que la verdad de quien eres puede penetrar en tu conciencia individual, aunque sea durante un instante, y revelar de qué está hecha esta última, al tiempo que sigue siendo independientemente de ella, supone un auténtico azote para la mente. A continuación, este se pone a trabajar; trata de recuperar ese momento de admiración absoluta, de conservarlo, de comprenderlo, de servirlo... En general, trata de hacer algo con él. La mente hace muchos intentos de “conservar” lo que está siempre aquí, y estos intentos alimentan la actividad mental que se esfuerza por entender.

Después, un día, la conciencia individual se acaba “...Y después”, como en el chiste, “te mueres”. La posibilidad de que siempre está presente en tu vida es la de dejar de intentar hacer nada por llegar a tu identidad y simplemente descansar en este néctar de pura conciencia que siempre está aquí.

Intentar conservar lo que siempre está aquí es absurdo. Tratar de establecer lo que ya está eternamente establecido es ridículo. Que eso sea imposible es una buena noticia. La mala noticia es que al tratar de conservar lo que ya está permanentemente aquí, pasas trágicamente por alto “la aquí-idad”, la cualidad del aquí. Como basamos nuestra energía y pensamientos en estados de la conciencia individual, pasamos por alto constantemente la verdad de la conciencia sin estados, que siempre está presente.

La conciencia no es un objeto. Es la “aquí-idad” misma. Nuestras mentes suelen participar de un objeto que aparece y desaparece en el aquí, y debido a ello, pasamos por alto la naturaleza del aquí, la “aquí-idad”. La pura conciencia es aquello en lo que aparecen estas palabras, aquello en lo que aparece este libro, aquello en lo que todos los cuerpos aparecen. Irradia todas las palabras y todos los cuerpos, y es consciente de sí misma, y es tú. En el reconocimiento de ti mismo como pura conciencia, despiertas a ti mismo.

Normalmente, cuando hablamos de consciencia, nos referimos a estados particulares de la conciencia –tomar conciencia de algo o no tomar conciencia de ese algo- más que a la toma de conciencia en sí misma. Por ejemplo, podemos identificar la consciencia enfocada con “tomar conciencia” y la consciencia desenfocada con “no tomar conciencia”. Este “no tomar conciencia” se equipara con lo “no espiritual” o “no despierto”. Pero la consciencia está plenamente presente en ambos estados. En un estado es diáfana, es consciente del tiempo presente, la atención permanece enfocada. En el otro estado se mantienen difusa, inconsciente del tiempo, y es puramente subjetiva. Cada estado, de toma de conciencia o de no toma de conciencia, es adecuado en ciertas situaciones. Por ejemplo, si estás aprendiendo algo nuevo o realizando una tarea que requiere concentración, focalizar el tema que se ha de aprender o la tarea que se ha de realizar es más apropiado que no tener conciencia de ellos. Por otra parte si necesitas un amplio espacio para reflexionar, como antes de descubrir la solución a un problema o de realizar una obra de arte, es más apropiado no tener

ningún objeto en mente. Cuando abrazas a un amante o a un niño es más apropiado estar en un estado intemporal, suspendido. En un ejemplo extremo, el sueño requiere suspender los objetos y tiempo, mientras que conducir un coche exige focalizar los objetos y tiempo.

Las diferentes culturas y subculturas tienden a elevar ciertos estados de conciencia y devaluar otros aparentemente opuestos. Para alguien condicionado por el mundo empresarial, la conciencia focaliza “el mundo real” del tiempo, así como conseguir y conservar objetos. Alguien comprometido con esta visión del mundo puede aparcar su mundo real con fines recreativos, pero tiene claro dónde está la realidad. Asimismo la mayoría de las religiones y movimientos espirituales sitúan la realidad en lo que denominan “cielo”, “nirvana”, “paraíso” o “trascendencia”. Por supuesto, todas las visiones del mundo se superponen, pero se considera que el estado más elevado es la realidad última.

Sin embargo, si dejamos de devaluar un estado frente a otro-aunque sólo sea por un instante-, podemos descubrir que la conciencia misma es continua, y que todos los estados entran y salen de ella. La conciencia no cambia por ningún estado que aparezca en ella.

Ésta es una invitación radical: no trates de alcanzar ningún estado de conciencia, focalizado o difuso, y no trates de evitar ningún estado. Más bien, reconoce lo que siempre está presente. El maravilloso resultado de este reconocimiento es que los estados objetivos se vuelven más diáfanos, los estados subjetivos se suavizan, y se encuentra paz en todos ellos.

Si bien es útil desarrollar tu mente, tu cuerpo y tu profesión, desarrollar la conciencia es un gran error. El desarrollo sólo se produce porque la conciencia ya está aquí. Si orientas tu atención a “desarrollarla” más que a reconocerla, vas a dar vueltas en círculo, tratando de atrapar tu propia cola y buscando lo que sigue estando aquí.

En un momento de sinceridad puedes reconocer ante tí mismo: “¡Vaya!, he vuelto a retomar la búsqueda”. Puedes negar que hayas retomado la búsqueda, puedes justificarlo o puedes parar. En ese momento, puedes dirigir la atención al silencio qué está en el núcleo de cualquier cosa que esté ocurriendo.

Yo te invito a parar. Aquí mismo. Ahora mismo. Para. Busques lo que busques, párate. Trates de alejar lo que trates de alejar, para. Para y ve lo que ya está aquí. Puede parecerle terrorífico, puede parecerle emocionante, puede parecerle anodino, puede parecerle vacío, pero si dejas de intentar alcanzarlo a huir de ello, finalmente no podrás evitar ver qué es.

Uso la palabra “consciencia”, pero si tienes alguna idea de lo que es, deshazte de ella. También podemos usar la palabra “Dios”, pero es confusa porque cada religión y cada individuo le dan un significado distinto. Independientemente de cómo hayas intentado denominarlo, abandona las palabras que hayas usado y mira qué queda. Ve lo que está brillando aquí, ahora mismo, sin necesidad de nombre ni definición. Por un instante, reconoce no sólo lo que está dentro de ti, sino también aquello dentro de lo cual estás: aquello en lo que naces, en lo que vives, aquello en lo que morirás.

Para ahondar en la indagación, puedes preguntar directamente en tu interior. Puedes plantearte esta pregunta: ¿qué está aquí?

Tómate un momento para aquietarte, para estar aquí, independientemente de lo que esté pasando a través de ti. Reconoce que tú eres la “aquí-idad” a través de la cual está pasando todo. Todos los cambios, vistas, sonidos, olores, emociones, pensamientos, información, sucesos, nacimientos y muertes están pasando por esa quietud siempre-presente que está aquí, ahora, en el núcleo de tu ser.

14

El poder de detenerse

LA AUTOINDAGACIÓN NO ES un camino que te lleve a alguna parte. Es el camino que hace que te pares en seco para poder descubrir quién eres directamente, por ti mismo.

El poder de detenerse es indescriptible. En el momento en que te paras, no hay ningún concepto de nada, y sin embargo hay conciencia. La conciencia sin conceptos es natural e intrínsecamente libre. En un instante, es manifiesta. Estamos tan acostumbrados a seguir nuestros conceptos, que llegamos a convertir la consciencia misma en un concepto.

En el momento intemporal de reconocer que la consciencia existe sin ninguna necesidad de conceptos, la identificación con el concepto cae. Ésta es una experiencia esencial. A continuación se produce una profundización en el reconocimiento de que la conciencia es libre e independiente del concepto. Ésta es la verdadera libertad. El concepto que tienes de ti mismo como hombre o mujer ni siquiera comienza a tocar tu verdad como conciencia.

El miedo suele participar de este cambio esencial que nos aleja de la identificación con los conceptos y nos lleva a identificarnos con el fundamento silencioso del ser, porque este cambio amenaza la estructura de vida que conocemos. El miedo puede tener muchos disfraces, como el enfado, la insensibilidad y la desesperación. Este terror existencial es como la gárgola a la puerta de un santuario. A menos que lo afrontes y quede expuesto como otra estrategia mental, puede mantenerte alejado de la revelación de la paz consciente y silente que está en el núcleo de tu ser.

Los grandes maestros que han descubierto su naturaleza esencial nos animan a afrontar ese terror a la disolución de nuestra individualidad. El resultado de este encuentro es paradójico: el individuo queda disuelto. Lo particular y único de la consciencia es que puede reconocerse a través de la forma individual, y reconocerse simultáneamente como la fuerza que lo anima todo.

Llega a un punto en el que estás dispuesto a someter tu individualidad. En esa disposición, de lo que te liberas en realidad es de la individualidad condicionada, y la conciencia individual se revela unificada con toda la conciencia. Sin embargo, antes debes estar dispuesto a perder todo lo que percibes como tu yo individua. El miedo sólo surge porque no podemos imaginarnos cuál es la realidad de esta pérdida. Cuando se produce la pérdida, verdaderamente asistimos a una estupenda noticia. Se revela que la entidad individual es la cáscara que recubre la dulce verdad de la autorrealización.

Simplemente concédete un momento, este momento, para soltarlo todo: la búsqueda, la negación, el rechazo, el apego. Deja que todo se vaya y , sólo durante un instante, descansa en la verdad de tu ser. Así, cualquier cosa que venga después podrá ser vista y experimentada en el marco del santuario de la seidad.

Descansando en nada

SEGÚN LEES ESTO, RELÁJATE. Simplemente. En esa relajación, observa si surge la tendencia a hacer algo, a hacer algo de este momento, a tratar de conservar este momento o bien a intentar deshacerse de él. Sugiero que todas estas tendencias se construyen en torno a algún tipo de defensa contra la revelación y el profundo auto reconocimiento de que en realidad no eres un cuerpo individual, en realidad no eres una personalidad, y , de hecho, no eres nada en absoluto. Cuando “nada en absoluto” es interpretado por la mente, surge un pensamiento pavoroso: un pensamiento de muerte, de falta de valía, de que uno es prescindible. Por tu profunda identificación con el cuerpo y con los pensamientos, este miedo puede ser muy intenso.

Los patrones mentales de defensa contra la nada, contra el vacío, se enredan sobre este miedo. Estos patrones son respuestas estratégicas al miedo. La mente puede activarse mucho de repente: “Sí, pero ¿qué significa eso? No puede ser. “¿Cómo voy a poder hacer mi trabajo? Por un momento deja todos esos pensamientos de lado. Deja que tu mente descanse sobre nada: Que no sea nada, que no haga nada, que no tenga nada, que no consiga nada, que no guarde nada. En ese momento si puedes realmente, voluntariamente, conscientemente, simplemente no ser nada en absoluto, puedes descubrir en un destello la paz, la expansión, la liberación de los límites que es inherente a la nada.

Lo cierto es que realmente no eres nada, pero esa mala está llena, es completa, infinita, está en todo y por todas partes, esta nada es la consciencia misma. Ya es total, plena, completa. Esa es la increíble paradoja, ¡Aquello que buscas y de lo que huyes es lo mismo!

Sé que debes experimentar al menos un atisbo o un eco de la paz ilimitada que está aquí. Este es un eco de tu verdadera identidad, que siempre está presente. Por muchas estrategias mentales que surjan-para hacer, para conservar, para ocultar, para proteger o para defender-, esta paz ilimitada siempre está presente, y es tu verdadero refugio. Esto es, de hecho, tu verdadero rostro. No necesitas año de práctica espiritual para hallar tu verdadero rostro, porque siempre está presente. Y tampoco hace falta ser una persona mejor para hallar tu verdadero rostro.

Ahora mismo, exactamente donde estás, quién quiera que imagines ser, tu verdadero rostro está brillando. Pero en realidad no es un rostro en absoluto, no tiene género, no tiene planes. Simplemente brilla tal como es, brilla como brillo.

A menudo me preguntan por qué nos identificamos erróneamente y encubrimos nuestro rostro original. Existen muchas teorías espirituales y metafísicas a ese respecto, pero hay una que tiene más sentido para mí que ninguna otra: El extraordinario deleite de descubrir tu verdadero rostro sólo es posible después del extraordinario sufrimiento de encubrirlo. Seguramente recordarás la emoción que sentías de niño jugando al “escondite”, la extraordinaria emoción de esconderte durante un rato hasta que esta se desvanecía. En ese momento, aunque el deseo mantenía su intensidad, era de signo contrario, pues lo que querías era que te encontraran.

Si en tu vida ha surgido el deseo de que te encuentren, entonces es hora de ser encontrado. Es la hora de dejar de esconderse del concepto de la nada y de volver a la verdad de la nada.

Es la hora de descansar en ese sentido. Cuando así sucede, los hábitos de la identificación errónea, las estrategias de control y ocultación, las creencias condicionadas en la necesidad de esconderse..., todo ello queda expuesto y quedas libre para simplemente ser.

La experiencia y el poder de la individuación son imponentes, y no hay nada malo en ella. Pero es una experiencia de ocultación, por la cual la totalidad se disfraza de individuo. Ahora la totalidad puede brillar a través del disfraz del individuo. Lo único que se necesita es que estés preparado; e necesita tu disposición, tu declaración expresa: “sí, ahora estoy preparado, realmente preparado, para ser encontrado”.

Por supuesto, como te has estado escondiendo durante millones de años en distintas versiones de esta forma genética particular, grandes fuerzas surgirán en ti y te dirán: “no, todavía no, todavía no, aún no, un poco más adelante. Este no es un buen momento”. Pero lo que yo digo es sí, ahora; aunque estén surgiendo todas esas fuerzas del pasado, este es el momento de ser encontrado. Entonces estas fuerzas del condicionamiento se convierten en combustible para una enorme hoguera que ilumina tu camino de vuelta a casa. Invita a todos tus condicionamientos a quedar expuestos a

la luz de este fuego, a quedar expuestos a la luz de la verdadera autoindagación.

SEGUNDA PARTE

Más allá de la mente, más profundo que las emociones

16

La paz que sobrepasa todo entendimiento

CUANDO LA MENTE HUMANA empieza a despertar, reconocemos las inmensas contradicciones de la vida, la belleza y el horror de nuestra propia experiencia y de la experiencia global. Este reconocimiento supone una conmoción para el sistema. Generalmente surge el deseo de comprender qué significa todo esto. ¿Estamos en un universo malvado, o en un universo santo? Impulsados por este deseo, comienza la búsqueda del conocimiento. Puede que acudamos a nuestros padres, a nuestros profesores, a nuestra cultura y a nuestras religiones en busca del conocimiento, y puede que aceptemos o rechacemos su versión de la realidad. En cualquier caso, la confusión continúa.

Sorprendentemente, en algún momento de gracia, sabemos sin lugar a dudas que somos uno con el universo, que todo es perfección. Lo sabemos, tanto si nos ocurre durante una milésima de segundo contemplando la cara de un bebé, como si la experiencia se prolonga más tiempo. Y entonces, inevitablemente, surgen otras experiencias del horror o del aparente sinsentido de la vida. Una vez más, nos damos cuenta de que no sabemos nada, y la búsqueda del conocimiento continúa.

Sé todo esto porque, evidentemente, ésta fue la historia de mi vida hasta que conocí a mi profesor, que me invitó a detener la búsqueda. En aquel tiempo pensaba que la búsqueda de la comprensión era la dedicación suprema. Sin embargo, cuando dejé que la palabra «para» penetrara hasta el fondo de mi conciencia, reconocí que había un segundo entre los innumerables segundos de mi vida en que podía detener toda búsqueda. Ese momento de quietud reveló la paz que está más allá de la comprensión. Descubrí que de esa paz formaban parte todo horror y toda belleza, toda desesperación y toda relajación. Pero esta revelación no pasó por la comprensión. Aunque antes se hayan producido momentos de profunda comprensión, al momento de experimentar directamente la paz eterna le sigue una comprensión duradera.

Generalmente, buscamos la comprensión porque creemos que nos conducirá a la verdadera experiencia. Tratamos de entender todo lo que nos pasa y después lo catalogamos en nuestros pequeños compartimentos mentales. Este es un ejemplo de cómo el gran poder de la mente dirige nuestras vidas. Pero cuando se trata de abordar el reconocimiento de la verdad, la mente no está equipada para dirigir. Está exquisitamente equipada para descubrir o para seguir, pero no para dirigir. La mente no es el enemigo. La tragedia es que creemos que las conclusiones mentales son la realidad. Esta es una gran tragedia, responsable tanto del sufrimiento más prosaico como del más profundo, individual y colectivo.

Estás condicionado para intentar mantener el entendimiento mental en un lugar elevado, pero ésa no es la verdadera comprensión. Ése es el ámbito relativo a cómo atarte los zapatos, practicar la buena educación, aprender otro idioma o descifrar fórmulas matemáticas avanzadas. El poder del entendimiento, que es un precioso poder mental, es inútil a la hora de descubrir tu verdadero yo.

Sea lo que sea lo que busques en este momento, mundano o espiritual, simplemente párate. Es posible que surja en ti un gran miedo a morir y a no llegar nunca donde quieres llegar. Este miedo es comprensible, pero todos los magníficos seres que te han precedido te animan a conocer que la verdadera detención de la mente es una noticia estupenda. En lo profundo de ti, ya sabes que es así. Simplemente no puedes creer que sea verdad porque no lo entiendes. Y quieres entenderlo para poder tener algún control sobre ello, por lo que tenderás a asignarle un lugar, y a definirlo como algo religioso, espiritual o existencial.

Para saber lo que sabes en el núcleo de tu ser no hace falta entender, y no requiere esfuerzo. El esfuerzo surge cuando tienes que entenderlo para poder conocerlo mentalmente y recordarlo, de modo que esté ahí, a tu disposición, cuando te metas en problemas. Te invito a que dejes esa búsqueda del entendimiento ahora mismo y te encuentres con la fuerza misma que ha impulsado tu búsqueda. No te dirijas hacia el apego ni hacia el rechazo. Mantente quieto, independientemente de los miedos, la ansiedad, la impotencia, la desesperanza, la desesperación, la dicha, la emoción, o de un acceso de comprensión. ¿Es posible estar simplemente aquí sin entender nada?

¿Crees que para sobrevivir como individuo tienes que entender mentalmente? A medida que indagues en la realidad de esa creencia, descubrirás que la verdad de quien eres, conciencia misma, ya se conoce a sí misma, ya se ha rendido a su propio misterio, y en esta toma de conciencia llegas a conocerte todavía más profundamente. Las

comprensiones siguientes son secundarias, aunque se trate de la más profunda comprensión de la unidad de toda existencia. La verdad de quien eres como pura conciencia, la totalidad del ser, es infinitamente más profunda y vasta que cualquier comprensión mental que se tenga de ella.

Los efectos de esta toma de conciencia pueden ser exquisitos, y suele seguirle cierta capacidad de articularla, como comprobamos en los libros sagrados y las escrituras. Pero en cuanto uno se cree los pensamientos: «Ahora lo conozco, ahora lo entiendo, ahora es mío», el misterio se convierte en un concepto, en una historia sobre un momento de verdad experimentado en el pasado.

La simplicidad es la cualidad de la verdad que mantiene a ésta fuera del alcance de cualquier concepto, incluido aquellos que se puedan usar en el momento para apuntar hacia ella. Está fuera de alcance porque está demasiado cerca para ser alcanzada. Los conceptos mentales son distantes en comparación con la cercanía de la verdad de quien eres.

En cierto momento reconoces que no comprendes nada, y experimentas un momento de claudicación. La paradoja es que, en cuanto renuncias a la necesidad de comprender, comprendes; y en el momento en que piensas que entiendes, no entiendes.

En tu disposición a renunciar ahora, en este momento, a toda comprensión se revela todo aquello que habías buscado a través de la comprensión.

17

La oferta inasible

LO QUE MI PROFESOR me ofreció, y lo que yo te ofrezco a ti, es muy simple. No tiene nada que ver con adquirir poderes especiales. No tiene nada que ver con conseguir un estado mental determinado. No tiene nada que ver con ninguna cualidad, ni siquiera con las más delicadas y afectivas. Tiene que ver con lo que está eterna, incontrolable y permanentemente aquí, a cada momento, cada segundo, en cada situación y en cada estado mental. Todo lo que la mente puede aprehender, incluso los estados más sublimes y elevados, tiene un nacimiento, una existencia y una muerte. Lo que está permanentemente aquí es inasible por la mente, porque no es un objeto.

Si examinas tu vida, reconocerás que esto es verdad para cada pensamiento, emoción, conclusión, autodefinición o definición de otro. Todos ellos nacen constantemente, existen durante algún tiempo, cambian y mueren. Es importante insistir en esto. Posiblemente éste es el salto más grande que la mente tiene ante sí: todo lo que la mente puede aprehender está sujeto al nacimiento y a la muerte. En este reconocimiento se produce una apertura donde, por un instante, reconocemos la permanencia de nuestra naturaleza esencial. Nuestra verdad no tiene nada que ver con el cuerpo, los pensamientos, las emociones, los logros, los estados elevados, o los estados inferiores, que son impermanentes.

Quien crees ser no es capaz de hacerse consciente de la verdad de quien eres. La verdad es demasiado grande. Lo que crees ser aparece y desaparece en la verdad de quien eres. Quien realmente eres puede reconocer esto. Tienes derecho a reconocer esto. No es nada que nadie pueda darte o quitarte. Puede quedar velado por los poderes de la mente, pero en realidad un velo no encubre nada. Cuando ves un velo, sientes o intuyes que hay algo detrás de él. Lo que está detrás del velo es la verdad de tu yo esencial. El velo simplemente es tu última autodefinición.

¿Estás dispuesto a reconocer que los pensamientos sólo son pensamientos, hermosos y horribles en su ámbito y poder, y sin embargo inadecuados para describir quién eres? ¿Estás dispuesto a indagar en esto? Si es así, te invito a que dejes de pensar, sólo por un momento. No como un acto de represión, sino como una negativa a seguir alimentando cualquier pensamiento que surja; se trata de dejar de construir un pensamiento tras otro. Tanto si es un pensamiento de grandiosidad como un pensamiento de carencia, deja de alimentarlo y reconócelo como un simple pensamiento.

¿Qué puede hacer un pensamiento? Puede definir la experiencia. Puede clasificar y relegar la experiencia. Puede generar experiencia. Pero no puede ser experiencia. El pensamiento tiene un comienzo, un desarrollo y un final. La verdad absoluta no tiene principio, ni desarrollo, ni final. No aparece y desaparece; siempre está aquí.

No estoy en contra del pensamiento. ¿Qué sentido tendría eso? El pensamiento está aquí. Los pensamientos pueden ser una expresión gloriosa de creatividad y comprensión: reconocer el pensamiento tal como es no significa estar ni a su favor ni en su contra. Pero cuando estás libre de

la creencia de que los pensamientos son la realidad, eres libre de entrar en la experiencia directa de quien eres. Tu identidad no puede ser captada a través del pensamiento. La mente no puede captar su fuente porque sólo es un aspecto de la fuente, no la totalidad. Tú eres la fuente, y como eres la fuente, puedes descubrirte como eso.

18

El trance ante el lenguaje

EL LENGUAJE ES UNA INCREÍBLE potencialidad de la mente.

Pero si lo examinamos con cuidado, veremos que aún está en una etapa de desarrollo muy primitiva. Todo el mundo puede reconocer este hecho a partir del simple intento de comunicar con otra persona. Tú sabes lo que has dicho, pero el otro piensa que has dicho otra cosa. Y hay ciertas palabras, como «Dios», «verdad», «eternidad» y «yo» que nos ponen en trance, un trance que tiene su base en nuestros condicionamientos del pasado. Estas palabras tienen una historia detrás que influye profundamente en su significado.

Posiblemente oímos la palabra «Dios» por primera vez en la escuela dominical e imaginamos a un gran padre benevolente que cuidaría de nosotros y nos querría si éramos buenos. Después crecimos y eso quedó atrás, pero aún sigue archivado en algún lugar y continúa influyéndonos. Dios sigue siendo «alguien». En algún punto, tal vez interpretamos a Dios como una presencia, pero solemos pensar que esa presencia está «en alguna parte».

Lo mismo ocurre, evidentemente, con la palabra «verdad». Oímos la palabra verdad en el contexto de la verdad familiar, de la verdad tribal o de la verdad cultural, y tiene un significado subconsciente particular en cada mente individual.

Esto también es muy aplicable a la palabra «yo». Incluso llegamos a una gran sofisticación y dividimos el yo en un yo superior y un yo inferior, complicando y retorciendo aún más su significado. El yo superior es el «buen» yo, que está orientado hacia Dios, y el yo inferior es el yo «malo», orientado hacia el diablo. Este trance tiene un carácter primitivo y es

totalmente condicionado. Para evitar cualquier confusión, me gustaría volver a clarificar a qué me refiero cuando uso ciertas palabras, porque es posible que no me esté refiriendo a lo que tú crees que me refiero.

Cuando uso la palabra «Dios», no hablo de nada que pueda estar separado de cualquier otra cosa. Y lo mismo es válido para «verdad». No estoy hablando de una verdad que está sujeta a cambios u opiniones personales, o que puede someterse a votación. La verdad es inmutable. Cuando uso la palabra «yo» o «tú», estoy hablando a la verdad que eres, que no puede ser pensada, no puede ser contenida, y no puede ser separada en superior e inferior, buena o mala, porque no es una cosa. Tú no puedes estar contenido en ningún pensamiento, bueno o malo, superior o inferior; Dios y verdad tampoco pueden estar contenidos en ningún pensamiento.

19

Donde la mente no puede llegar

CUANDO SOMOS PEQUEÑOS y estamos aprendiendo a convivir con los demás, se nos enseña cómo conseguir lo que queremos. De niños, más que ninguna otra cosa, queremos comida, y sabemos instintivamente que si gritamos la conseguiremos. Además de gritar, también aprendemos a seducir para conseguir lo que queremos, una especie de hechizo infantil que tiene que ver con ser listo, brillante, guapo, bueno..., o incluso malo.

Vamos creciendo y nos envían a la escuela, donde aprendemos a leer, a escribir y aritmética. Aprendemos a dar los pasos necesarios para conseguir nuevos objetivos. Estos pasos básicos son las piezas fundamentales a partir de las cuales podemos aprender no sólo el lenguaje de nuestra cultura, sino también muchos otros. Podemos aprender a escribir no sólo cosas simples, sino también expresiones muy elaboradas y exquisitas.

Nuestro aprendizaje continúa, y empezamos a desear una satisfacción más amplia. Nos planteamos un objetivo profesional y damos los pasos necesarios para adquirir destreza, y cuando terminamos esa carrera, empezamos otra. Al principio, las técnicas y estrategias que usamos para conseguir lo que queremos son muy simples, pero se van haciendo más complejas a medida que pasa el tiempo.

En algún momento de una vida venturosa, surge el deseo de conocer la verdad. No sólo «mi» verdad, sino la verdad real, la verdad final, la verdad eterna. Esto no le ocurre a todo el mundo. Es un misterio que este deseo aparezca en algunas personas y no en otras. En cualquier caso, el problema surge cuando tomamos las técnicas de aprendizaje que hemos incorporado e intentamos aplicarlas en la búsqueda de la verdad. Esto nos conduce inevitablemente al fracaso. Puede que en ese momento intentemos aplicar otras versiones anteriores de los medios usados para conseguir lo que deseamos, pero volvemos a fracasar.

Llegados a este punto, cuando vemos que todas nuestras sofisticadas técnicas resultan inútiles para satisfacer el verdadero deseo espiritual, simplemente volvemos a gritar. E incluso es posible que nuestro grito sea una oración: «Ayúdame, tóname, muéstrame». Este tipo de plegaría nos acerca, pero, aun así, generalmente no funciona, porque estamos tan absorbidos en nuestro grito que no vemos que lo que estamos pidiendo ya está aquí. Como gritar no funciona, probamos alguna otra cosa. A esto se le llama el ciclo de encarnación. Es un ciclo diario, un ciclo mensual, un ciclo anual, toda una vida de entrar y salir de ciclos, entrar y salir de ciclos, y de fracasar, fracasar, fracasar. Sí, se producen hermosos vislumbres de la verdad a lo largo del camino, momentos de alegría, de unión, de comprensión y sabiduría. Pero en cuanto acaban estas experiencias, empezamos a gritar de nuevo, o empezamos a buscar otra vez..., volvemos a intentarlo.

Mucha gente no entiende qué significa detener la búsqueda. Desde luego, no implica renunciar al deseo de verdad. Significa dejar de buscar la verdad y dejar de confiar en que la mente organice cómo se revelará la verdad. Significa renunciar a la creencia arrogante de que algún día localizarás la verdad y la llevarás a ti. Esta creencia se basa en la mentira de que estás separado de la verdad. Cuando crees firmemente en esta mentira, ésta crea nuevas experiencias de la mentira, hasta que finalmente reconoces que todos los gritos, toda la búsqueda, todos los cálculos, la acumulación de más y más experiencias, hacen que te orientes hacia la búsqueda más que hacia lo que siempre ha estado aquí.

Cuando surge el deseo de conocer la verdad, supone un momento sagrado en el curso de una vida. La tragedia es que, frecuentemente, este deseo se traduce en algún concepto mental sobre cómo llegar a la verdad, o cómo

librarse de los obstáculos que impiden acceder a la verdad. Seguidamente nos dedicamos a adorar este concepto, le rezamos y confiamos en él más que en la verdad misma.

El deseo de verdad es el anhelo que sientes en tu corazón. La relación mental con este anhelo son todas las cosas que le lanzas para intentar quitártelo de encima porque te está molestando. Pero nada que no sea la pura autenticidad, el puro ser, le colmará. Si estás dispuesto a dejar de lanzar cosas al anhelo de tu corazón, si estás dispuesto a dejar de buscar la forma de escapar al anhelo, él revelará su propia consumación.

Cuando la mente dice: «Ve allí, haz esto, prueba aquello», puedes negarte a escuchar. Puedes darte cuenta de que una y otra vez has ido allí, has hecho esto y has probado aquello, sin encontrar ninguna satisfacción. Ahora se te invita a detenerlo todo, a simplemente aquietarte. Cuando detienes toda búsqueda, las justificaciones, las excusas..., ¿qué poder tiene, entonces, la mente? En un milisegundo de detención, ves el pensamiento tal como es. En ese milisegundo reconoces la presencia de la verdad.

Sin embargo, este hábito de buscar, de confiar en la mente y en su interpretación última de dónde encontrar más verdad, está muy arraigado. De modo que el ciclo vuelve a empezar. Posiblemente has tenido muchas experiencias de verdad, de la presencia eterna que la mente no puede conceptualizar, y no sólo mientras estabas en la búsqueda espiritual. Has tenido experiencias de niño, de adulto, en la naturaleza, en tus relaciones amorosas, surgidas de la nada, en medio de la calle o en medio de la noche. No podrías haber planeado esas experiencias, y sin embargo, por tu profundo condicionamiento, imaginas que tú puedes hacerlo, que tú puedes crear la verdad, que tú puedes hacer que Dios venga a ti. Qué sorpresa tan dulce y qué lección de humildad descubrir que no puedes, y que la verdad, que es Dios, ya está aquí.

Es tan simple... Eres lo que estás buscando. No me refiero a tu cuerpo, aunque el cuerpo no es un obstáculo, y forma parte de ti. No me refiero a tus pensamientos y emociones, a tu destino, karma, pasado o futuro, aunque tampoco son obstáculos. Todos ellos aparecen, existen, y desaparecen en la verdad de quien eres. Tú ya eres la verdad. Tú eres conciencia. Conciencia es espíritu. Reconócele a ti mismo y te verás por todas partes: en todos los demás seres humanos, en cada animal, en cada planta, en cada roca. Hasta

que no te reconozcas a ti mismo seguirás tratando de averiguar cómo encontrarte, cómo conseguir más de ti mismo, cómo saber qué eres y qué no eres.

La mente tiene el hábito de necesitar saber qué ocurrirá si los pensamientos se detienen. Al final, simplemente tienes que pararte y comprobarlo. Ya has probado todas las técnicas excepto la de detenerte. Si no te has parado, aún sigues buscando. Es así de simple

20

La rendición de la mente al silencio

NUESTRA IDENTIFICACIÓN MÁS intensa, tal vez incluso más que la identificación con el cuerpo, es la identificación con la mente. Cuando empleo la palabra «mente», me refiero a pensamientos como: «Creo que soy este cuerpo y esta persona, y por tanto esto es la realidad». Damos al pensamiento la autoridad de definir quiénes somos. Si pienso que estás separado de mí, basándome en mis sensaciones físicas y percepciones, ese pensamiento tiene autoridad como árbitro de la realidad.

En nuestras mentes, los pensamientos toman el lugar de Dios, y también el del diablo. Los pensamientos buenos y los malos libran una guerra. Así, surge el deseo de acumular más pensamientos buenos para poder derrotar a los malos, para que las fuerzas de la luz puedan derrotar a las fuerzas de la oscuridad. El condicionamiento te lleva a creer que si los buenos pensamientos ganan, tu yo superior ganará, y te sentirás en paz. Es cierto que la experiencia de vida se potencia cuando en tu corriente mental abundan los buenos pensamientos. Es igualmente cierto que los pensamientos malos o negativos producen un envenenamiento del cuerpo y de la mente. Sin embargo, lo que se pasa por alto es que en el núcleo siempre hay una conciencia pacífica, continua, inmóvil. Lo que pasas por alto es que lo que eres ya está en paz. Ganar y perder no tienen nada que ver con la verdad de quien eres

Nuestras mentes están inactivas durante muchos momentos del día, pero estamos condicionados a prestar atención únicamente a la actividad mental, y pasamos por alto estos momentos de silencio. Cuando hablo de «detener», me refiero a ese silencio entre pensamientos que es conciencia

informe. Allí hay una presencia, y podemos reconocer que somos esa presencia. Se nos ha enseñado a creer en «pienso, luego existo», en lugar de la verdad, que es: «soy, luego pienso».

El trance de los pensamientos condicionados puede ser profundo y complejo, pero no resiste la comparación con algo tan simple como esta «detención». Cuando reconoces conscientemente este punto de detención, tienes verdadera capacidad de elección. Antes de ese reconocimiento, tus pensamientos sólo son acciones mentales mecánicas basadas en condicionamientos pasados, en deseos o aversiones. Después de ese reconocimiento, puedes elegir conscientemente decir la verdad respecto a lo que siempre está presente antes del pensamiento, durante el pensamiento y después del pensamiento. ¿Puede la presencia ser pensada? Esta pregunta, en efecto, hace añicos los nítidos patrones mentales. Causa un dejarse caer, una liberación, un alivio del enorme e ilusorio mundo del pensamiento. El equilibramiento y reequilibramiento, el reformar y reinventar lo que llamas «yo» no es más que un pensamiento, y otro proceso de pensamiento sobre ése, y después otro más. En el momento en que reconoces lo que no puede ser pensado, reconoces quién eres. Es un momento en el que la mente se rinde al silencio.

Hablo mucho de detener el pensamiento, pero tal vez no lo haya hecho de una manera suficientemente comprensible. En primer lugar, detenerse es reconocer que, según surgen los pensamientos, estás ante una elección: tu mente puede seguir los pensamientos o quedarse quieta y dejar que surjan sin tocarlos. Mi invitación a detenerte no es para que construyas un pensamiento sobre otro, no se trata de que fantasees o de que repases sucesos pasados. Elige que la mente se quede quieta; en esa opción reside la posibilidad de reconocer lo que siempre está quieta, haya pensamientos o no.

Esta detención empieza a ocurrir cuando reconoces la actividad mental y no la acompañas. No seguir la actividad mental es diferente de resistirse a la mente o reprimir los pensamientos. No acompañar los pensamientos conlleva un aspecto de apertura y relajación. Aunque pueda parecer poco familiar, y el miedo a lo no familiar puede generar actividad mental, dejar de seguir los pensamientos es algo que no requiere esfuerzo. Al seguir los pensamientos y dar vueltas a nuestras historias, pasamos por alto la simple y profunda facilidad de ser.

En este momento, te invito a no hacer nada. Es posible que aparezca un pensamiento... No hagas nada con él. Relájate en cualquier pensamiento o emoción que surja, y permite que la facilidad natural, la verdad natural de quien eres tome prioridad sobre el pensamiento. En esta detención puedes reconocer de nuevo la verdad que siempre está allí, la verdad de quien eres. Ahora, en este momento, con tu mente, elige esa verdad. Vincula tu mente a esa verdad, de modo que cualquier cambio que se presente se encuentre con una mente unida a la verdad, una verdad que se confirma cada vez que la mente se detiene.

La detención de los pensamientos no es una práctica. Simplemente es la oportunidad de ver que existe la opción de no seguirlos. Al no seguir los pensamientos, la mente se detiene, y lo que está aquí, lo que está en silencio y siempre aquietado, puede revelarse.

En un instante de reconocimiento del silencio que siempre está aquí, reconoces tu verdadero rostro. Reconoces la presencia de Dios. Te das cuenta de la verdad. Entonces puedes abordar los desafíos de la vida, el dolor corporal, el torbellino emocional o la confusión mental con mayor claridad e intuición, porque ya no identificas esos estados con quien eres.

Tú eres la existencia misma. La existencia es conciencia, que está viva y enamorada de sí misma. Este teatro en el que aparecemos tú y yo, las circunstancias y emociones, los sucesos agradables y desagradables, es el teatro de Dios. No debe ser evitado, sino disfrutado. Es algo con lo que emocionarse, con lo que llorar, pero también con lo que reconocer: «Oh, Señor, ¡qué obra tan maravillosa! ¡Qué teatro!», y en ese reconocimiento, saber quién eres. Tú, como conciencia, eres el escenario en el que se mueven los actores, la pantalla donde se proyecta la película de la vida, y la fuerza que anima a cada actor. Quienquiera que imagines ser, cualquiera que sea el papel que imagines desempeñar, la verdad de quien eres es más profunda que el papel, más cercana, y también está más allá del papel. No quien serás algún día, sino ahora mismo: quien eres y siempre has sido.

La posibilidad siempre presente, en cualquier momento, es la de despertar a tu verdad como conciencia. Ese despertar ocurre en la rendición de la mente al silencio.

Práctica espiritual

MUCHAS PERSONAS CON las que me encuentro son sinceras en su deseo de alcanzar la verdad del ser. Me preguntan: «¿Qué tengo que hacer? ¿Cómo lo hago?». Paradójicamente, este deseo de verdadera libertad sólo puede realizarse si no «haces» nada para realizarlo.

Existen prácticas en las que repites mantras, haces visualizaciones, postraciones, o algún tipo de servicio desinteresado. Todas ellas están destinadas a aquietar la mente y evitar que se obsesione con lo que es necesario para revelar la verdadera plenitud. Las prácticas son excelentes para poner a punto las capacidades mentales tanto de enfocarse como de rendirse. Reconozcamos que nuestras prácticas espirituales nos han servido, que son regalos de los maestros que nos han precedido. Pero reconozcamos también que la verdad de quienes somos está aquí ahora, y que todas las prácticas han sido maneras de buscar lo que ya está aquí, de tratar de limpiar el camino de vuelta a nuestros corazones.

El problema es que, en definitiva, cualquier intento de ir a alguna parte implica que no estás allí. De hecho, cualquier actividad que emprendas para alcanzar ese objetivo impide el reconocimiento más profundo de que siempre ha estado plenamente realizado.

En este momento puedes darte cuenta de lo que no necesita ser practicado para existir. Esta es la verdad más fácil, simple y evidente. Lo que la ha convertido en un secreto a lo largo de los tiempos es su absoluta simplicidad y su disponibilidad inmediata.

Esta simplicidad es difícil, porque desde la infancia se nos enseña que para conseguir algo tenemos que aprender los pasos que nos llevan a ello y practicarlos. Esto funciona maravillosamente con una serie de cosas. La mente es una herramienta de aprendizaje exquisita. Pero la autorrealización, así como la inspiración y la creatividad más profundas, viene directamente de la fuente de la mente. La realización no viene de ningún hacer; viene de rendir la mente a su fuente.

Si las prácticas espirituales sirven al propósito de detener la mente, son grandes aliados. Pero si ahondan la creencia de que eres alguien concreto, que practica algo particular, para conseguir algo que aún no está aquí,

entonces son una obstrucción. Te mantienen dando vueltas alrededor de ti mismo, en lugar de permitirte profundizar en ti mismo.

Meditar significa cosas muy distintas según las muy diferentes personas. Puede significar enfocarse en la respiración, o concentrarse en una imagen, u otra serie de cosas. Pero la práctica meditativa perpetuada por la mayoría de la gente del mundo es ésta: «Soy este cuerpo, soy estos pensamientos, soy estas emociones». Puede haber lapsos durante los cuales se practique algún tipo de meditación formal, pero después se vuelve a la práctica principal: «Esto soy yo, soy este cuerpo, éstas son mis necesidades, esto es lo que tengo que tener, esto es lo que aún no tengo», y así sucesivamente. ¡Esta es la meditación! Y es una meditación de sufrimiento. Como está tan extendida, se pasa por alto. No se piensa en ella como en una práctica, sino como en una realidad.

Hay momentos en los que la meditación habitual se detiene, momentos en los que te sientes absorbido en el abrazo del amor, en el sonido de una música preciosa, o en los colores del amanecer. Hay momentos en los que no hay un «tú» practicando; sólo hay seidad. Y en esta simple seidad hay paz, comprensión, claridad y naturalidad, gracia sin esfuerzo y facilidad de ser. Pero creemos con mucha fuerza en nuestra meditación del yo, de modo que estos momentos suelen ser pasajeros y enseguida retomamos la práctica habitual: «Soy este cuerpo, esto es quien soy Tú eres ese cuerpo; eso es quien eres. Esta es mi cultura, ésa es tu cultura. Estas son mis creencias; esas son tus creencias. Tú eres mi enemigo; tú eres mi amigo. Tú quieres algo de mí; yo quiero algo de ti...».

Nunca desaconsejaré a nadie que se tome descansos de esta práctica habitual de sufrimiento, tanto si los descansos se basan en las denominadas prácticas espirituales como si lo hacen en la danza, escuchar música, estar en la naturaleza o tumbarse en una hamaca. La verdad de quien eres, no obstante, es más simple que cualquier cosa que puedas practicar. El sufrimiento personal, por otra parte, es muy complejo, y para que continúe tiene que seguir practicado. Si estás sufriendo, te propongo, como simple investigación, que mires si estás practicando tu sufrimiento.

Como estamos tan condicionados y tendemos a definir quienes somos tomando como referencia nuestras actividades personales, pasamos por la vida sin darnos cuenta del vasto terreno de quietud que es la simplicidad de

ser. Cuando hablo del «corazón», estoy hablando de este mismo ser. Cuando hablo del núcleo de cada fenómeno, me estoy refiriendo al ser. Cuando hablo de lo que se encuentra en la autoindagación, también me estoy refiriendo al ser, tanto si se trata de autoindagación emocional —afrontar el miedo, la ira o la desesperación—, como de autoindagación mental —inquirir en el proceso de pensamiento que gira en torno al yo—. Indagar profundamente en cualquier cosa es descubrir esta vasta y simple presencia de ser tú mismo, tal como eres.

Ser no es una práctica. Una práctica conlleva alguna técnica, una manera correcta de hacer las cosas y una manera equivocada, una creencia de que se va a llegar a alguna parte y una recompensa o logro. En la verdad de la quietud absoluta, nada de esto es aplicable.

Hasta encontrarme con mi profesor había probado muchos tipos de meditación. Había experimentado momentos de belleza, de trascendencia, de verdadero conocimiento, y, sin embargo, el anhelo subyacente que acompañaba a mis pensamientos, el «¿cómo conseguirlo?, ¿cómo conservarlo?», seguía operando. Cuando conocí a Papaji, me dijo que parara. Me extendió una invitación que me siento feliz de transmitirte. En este momento, detente donde estés. Detén todo esfuerzo por conseguir cualquier cosa que pienses que te dará satisfacción, cualquier cosa que pienses que te dará tu verdad. Lo único que se necesita es un momento de verdadera detención.

Este instante es esquivo para la mayoría de la gente, porque, a medida que se aproximan él, suele surgir un gran miedo: «Si me detengo, si realmente me detengo, me deslizaré y perderé el terreno que he ganado con tantos esfuerzos y prácticas. Aunque aún no me siento plenamente satisfecho, estoy más satisfecho que antes. Tengo una vida mejor, mi mente está más calmada, mis circunstancias son mejores..., y podría perderlo todo».

Para mí, oír este «párate» fue extraordinario. Estaba segura de que me iba a dar algún conocimiento secreto, y así sucedió. Pero no es secreto, porque es muy evidente. No es algo esotérico. Estaba segura de que susurraría alguna fórmula mágica en mi oído, y así sucedió. Dijo: «Párate». Fue tan simple que me caí al suelo. Mis pensamientos se pararon, y en ese detenerse hubo más realización de la que pudiera haber imaginado nunca. Lo que imaginamos que es la realización tiene que ver con menos dolor, menos

conflicto, más placer, más paz, más reconocimiento, más amor. Pero la verdadera realización no puede ser imaginada, sólo puede ser vivida.

Me dijo que me deshiciera de todas las estrategias, de todas las técnicas, de todas las herramientas, y que simplemente estuviera allí para recibir lo que me estaba ofreciendo. Pronto me di cuenta: «Realmente lo dice en sentido literal. No me está enseñando un nuevo mantra, o una nueva práctica, o un nuevo conjunto de creencias, una liturgia, un catecismo o una cosmología. No me está contando "lo que todo ello significa", "qué pasará" y "por qué va a ocurrir"». Me estaba pidiendo que liberase mi mente de todo eso. No es que eso estuviera equivocado. Simplemente la mezcla de conceptos espirituales que yo había acumulado no era rival de la realidad incondicionada.

Todas las escrituras sagradas, los textos y prácticas vienen de la verdad y apuntan el camino de vuelta hacia la verdad, pero tiene que haber un momento en el que vuelvas a saltar sobre ti mismo. Y ese salto sólo ocurre ahora, cuando estás desnudo de todo excepto de ti, cuando eres inocente de lo aprendido respecto a quién eres.

Otra pregunta que a menudo me suelen plantear es: «¿Cómo permanezco en este estado de estar "parado"?». Pero «parado» no es un estado. Ni el silencio ni la quietud son estados. Esta es una distinción muy importante. Puedes llevar tu mente a un estado de relativa calma, y puedes hacer que tu cuerpo se relaje, pero la quietud a la que me refiero está, por su propia naturaleza, siempre quieta. Siempre está parada. Todo movimiento mental, todo hacer, aparece, existe y vuelve a desaparecer en la quietud sin estado.

Un estado tiene un comienzo, un desarrollo y un final. Hay estados felices y estados tristes, estado alterados y estados mundanos, estados elevados y estados de subsistencia, pero la presencia sin estado del ser es quietud. Conciencia es quietud. Quien ya eres es esa quietud.

Tu mente puede estar activada con pensamientos —pensamientos sobre actividades y pensamientos sobre intentar detenerse—, pero todo eso está ocurriendo en la condición de «no estado» [ausencia de estado] del ser, que es la quietud misma.

Si puedes apartar de tu mente que esa quietud inmutable es algo que puede ser hecho o practicado, algo en lo que puedes conseguir el éxito o fracaso,

entonces la quietud, la presencia de ser, puede revelársete finalmente como tu propio yo.

Reconoce que los impulsos para quedarte quieto vienen de la actividad mental que surge en la quietud. Esta quietud no es algo muerto ni está en blanco. Es conciencia. Es la conciencia misma, y tú eres esa conciencia. Los pensamientos tengo que quedarme quieto, estoy intentando aquietarme, ¿por qué no puedo aquietarme? están siendo observados y experimentados por la quietud misma.

Piensas que eres un pensamiento, y entonces, como crees ser un pensamiento, piensas que puedes perder la quietud. A continuación piensas otro pensamiento sobre cómo recuperar lo perdido, y después otro pensamiento sobre si has tenido éxito o has fracasado en esa recuperación, y después otro pensamiento sobre lo genial o lo horrible que eres por haber tenido éxito o por haber fracasado. Durante todo ese tiempo la simple quietud es consciente de todo el juego: experimenta el juego, experimenta el sufrimiento del juego, y sin embargo, en último término, el juego no la toca. Lo único que te separa de reconocer la verdad de tu ser como quietud eterna es dejarte llevar por algún pensamiento que diga que tú no eres eso.

22

La impermanencia de los constructos mentales

SABEMOS QUE LOS PENSAMIENTOS pueden dictar la cualidad de tu experiencia. Cuando estamos enamorados, el mundo nos parece amistoso, brillante y maravilloso. Cuando tenemos el corazón partido, el mundo nos parece un lugar oscuro, frío y amenazante. En la mayoría de la gente, el sentido de la autoestima fluctúa entre los extremos positivo y negativo. La búsqueda de experiencias más positivas y la evitación de las negativas forma parte de la estrategia cotidiana de la mayoría de las vidas. Por desgracia, si nos aferramos a la visión positiva y huimos de la negativa, la atadura de la identificación errónea continúa, y la experiencia de la vida sigue estando limitada.

Esto puede ser difícil de aceptar, porque tendemos a aferrar-nos a nuestros estados mentales positivos, a las sensaciones felices y a los momentos maravillosos. Si pudiéramos aferrarnos a ellos con éxito, ¿habría algo de

malo en ello? Pero todos los estados mentales son intrínsecamente impermanentes, de modo que no podemos conseguir fijarlos. Todos los estados mentales y los sentimientos surgen, se despliegan y después desaparecen. La mayoría de la gente se pasa la mayor parte del día evitando esta verdad mediante alguna actividad mental. Esa actividad mental está fundamentalmente motivada por el deseo de recuperar sentimientos maravillosos del pasado, y por liberarse de los sentimientos desagradables que puedan surgir en el presente

Cuando vemos claramente la verdad incesante y despiadada de la impermanencia de los cuerpos, las emociones, los pensamientos, los estados y las imágenes, tenemos la opción de aceptar que lo impermanente es impermanente. ¡Qué elección tan fácil! Ya es impermanente. De hecho, finalmente, reconocemos que toda la actividad para aferrarnos a lo que es intrínsecamente impermanente es fútil. Gracias a esta disposición de aceptar la verdad de la impermanencia, que comprende todas las ideas sobre quién eres, se produce en ti una profunda relajación.

Tu idea de quién eres a los cinco años es diferente de tu idea de quién eres a los quince, a los cincuenta o a los noventa. Una idea, por su propia naturaleza, es impermanente. Reconoce que cualquier idea de quién eres es impermanente. Cualquier cosa impermanente no tiene realidad intrínseca. En este reconocimiento completo, toda actividad mental se detiene.

La actividad mental se alimenta a sí misma hasta crear una enorme complejidad de sufrimiento. En el núcleo de toda actividad mental está la búsqueda de una autodefinición, pero la mente busca en los lugares equivocados. Busca en los pensamientos. Busca en los objetos: adquirir un coche nuevo, conseguir un nuevo amante, un trabajo mejor, una casa más grande. Incluso busca en la espiritualidad, en la búsqueda del «yo» iluminado.

La actividad mental siempre se basa en rechazar algo o en aferrarse a algo. Cualquier cosa que la mente desee o rechace es impermanente. Cuando la mente se rinde a la verdad de la impermanencia, esta actividad no tiene adonde ir, y la mente se aquieta. En ese punto la mente alcanza el océano de conciencia, y percibe que nunca estuvo separada de él. Reconoces que la permanencia de tu verdadera naturaleza implica la presencia continua de una conciencia que es exactamente igual cuando tienes cinco, quince,

cincuenta o noventa años. La conciencia sutil e irradiadora es tu verdadera identidad. Cuando te das cuenta de quién eres, y sabes que todos tus intentos de conseguir algo mejor para poder ser alguien mejor son absurdos, sueltas una carcajada. Esta risa es una gran liberación. Proviene de tu actitud de esconderte de la verdad de ti mismo durante millones de eones. En ese instante se produce la maravillosa liberación, en la que te rindes finalmente a la verdad del ser.

23

Memoria y proyección

EL ÚNICO OBSTÁCULO PARA realizar la verdad de tu ser es pensar quién eres. Ciertamente es así de simple. En todas mis conversaciones con la gente trato de cortar ese proceso mental, que, como sabéis, es muy poderoso. Los pensamientos respecto a quién eres surgen de dos poderes mentales: el poder de recordar el pasado y el poder de proyectar hacia el futuro. Los pensamientos de pasado y futuro crean el pensamiento presente de quién eres.

La memoria y la proyección tienen, evidentemente, un gran poder. No hay nada equivocado en recordar el pasado o proyectar hacia el futuro. Ambas opciones son parte de la capacidad y de la experiencia del ser humano. Sin embargo, el peligro de estos poderes es que al pasar por alto la presencia permanente, al quedarte tan fascinado con los pensamientos que fabricas sobre Dios y sus permutaciones, pasas por alto a Dios mismo. Entonces aparece el sufrimiento, y surge el anhelo de reconectar con la verdad de Dios para aliviarlo.

Ahora mismo, antes de que sigas leyendo, quiero que cierres los ojos y generes algunos pensamientos. Todo el mundo es un maestro en esto de producir pensamientos, de modo que bien podemos hacer uso de ello. Recuerdate de niño, ve quién eras entonces. Es posible que tengas una imagen, o una sensación, o simplemente un sentido de saber quién eras. Ahora, mírate como adolescente o como persona joven. Ve quién eras entonces. Mira cómo eres cuando estás enfermo, cuando te sientes desgraciado. Experimenta los sentimientos y los pensamientos que acompañan a sentirte enfermo. Ahora mírate cuando tienes una salud

rebosante. Mira quién eres en esa circunstancia. Percibe las sensaciones que surgen en torno a tu imagen de ti mismo como persona sana.

Mírate como una persona feliz, realmente realizada, e imagina cómo lo sientes. Ahora considérate desgraciado, perdido, aislado y separado.

Considérate como crees que serás algún día. Proyéctate hacia el futuro.

Y ahora, lo más importante, ve si es posible decir la verdad: ¿Qué es lo que ve todas estas imágenes de ti? ¿Qué es consciente de todos tus sentimientos? Las ideas respecto a quién eres tienen una edad, cambian, aparecen en el pasado y son proyectadas hacia el futuro. Lo que ve estos cambios siempre ha estado aquí, viendo sin cambios. El ver no tiene rostro, no tiene personalidad y, finalmente, ni siquiera tiene esencia. Carece de pensamiento, de atributos, no tiene pasado ni futuro. Y, sin embargo, cuando hay atributos, pasado, futuro, no está ausente. Está eternamente aquí.

Si eres capaz de ver en una milésima de segundo el vacío de cualquiera de tus imágenes, entonces puedes elegir entre seguir intentando conseguir una imagen mejor o rendirte a la verdad, que al mismo tiempo carece de imágenes y es inseparable de ellas. Esto es muy importante. La verdad de tu identidad informe es inseparable de cualquier formulación de quién eres, porque es omniincluyente.

Ahora mismo, en este momento, la verdad de tu identidad informe está tan presente como cuando tu cuerpo muere y todas esas imágenes acaban. La increíble y emocionante oportunidad de que dispones consiste en darte cuenta de que eres la verdad informe antes de que el cuerpo muera.

Muchos de vosotros ya habéis tomado conciencia de esto. Muchos lo haréis en el futuro. Algunos no os daréis cuenta hasta que estéis en vuestro lecho de muerte. Incluso en el momento de la muerte, si puedes tomar conciencia de la presencia informe que te ha acompañado en cada momento de tu vida, habrás vivido tu vida en la gloria de esa conciencia. Tu realización final será un testimonio para el mundo.

Los pensamientos respecto a ti mismo son el único obstáculo para esta realización. Sin embargo, no son un problema, porque tú, como conciencia, tienes la capacidad de traspasar cualquier obstáculo. Tú eres el ver mismo. Tienes plena y absoluta capacidad de conocerte a ti mismo, de ser sincero

contigo mismo, y de que ese conocimiento sea puesto a prueba. En ese ponerte a prueba, te descubrirás y te conocerás de maneras siempre más profundas y frescas

24

Comparación y posesión

OTRO PODER DE LA MENTE es el de vivir la experiencia y clasificarla, ubicándola en la categoría correcta. Lo que puede verse, clasificarse y categorizarse está dentro del reino de la mente. Algunas cosas son feas, otras hermosas; algunas cosas son buenas, otras malas..., pero tú no eres nada de eso. No puede ver quién eres. Sin embargo, puedes experimentarlo directamente, y siempre estás haciéndolo.

Como estamos enamorados de esta función clasificadora de la mente, pasamos por alto esta experiencia continua de lo que no puede ser visto y que es exactamente igual en todos, independientemente del género, de la raza, de la cultura, de la clase, del sistema nervioso, del intelecto o de la sofisticación. Está más cerca que cualquier concepto de iluminación o cualquier concepto de ignorancia.

Si dejas de alimentar por un momento la tendencia de la mente a comparar y a polarizarse, sobrevendrá la risa. ¡Qué su-gerente risa! «Tenía pelo y estaba intentando ser calvo. Tenía los ojos marrones y quería tenerlos azules. Era occidental y creía que debía ser oriental. Era mujer y creía que tenía que ser hombre.» Esto no son más que ejemplos burdos. La cosa llega a ser muy, muy sutil. En la práctica mental de clasificar, comparar y polarizar, pasamos por alto trágicamente la igualdad del yo uno. Los poderes mentales se enfocan principalmente en poseer.

Aprender es poseer conocimiento mental. El aprendizaje es un proceso imponente y maravilloso que exige activar la función poseyente de la mente. Este poder produce las grandes obras de arte, los grandes descubrimientos científicos y la capacidad de diseñar y construir una casa, una prenda de ropa o una comida. Pero lo que la mente no puede alcanzar, lo que no puede poseer, es la fuente de su propio poder.

Una vez que la atención de la vida individual da un giro misterioso y sagrado hacia su fuente, hacia la reunión con Dios, el reino de la mente no sirve de nada. Como estamos tan enamorados de los poderes mentales, es posible que tardemos muchas vidas en descubrir esta verdad. No queremos creer que hay lugares donde nuestras mentes no pueden ir. Ni siquiera queremos oír que para llegar a la verdad absoluta de nuestra existencia es posible que tengamos que abandonarlo todo.

No podemos poseer la verdad; eso sería una idea mental. Pero la verdad puede reivindicar su posesión, que somos nosotros, cada alma, cada ser.

Cuando hablo de «detener» o de «acabar la búsqueda», simplemente apunto a nuestra tendencia habitual de intentar conseguir algo, que es lo que hemos aprendido a hacer mediante las herramientas mentales, los poderes del pensamiento, la proyección, la imaginación, la discriminación o el ocultamiento. Pero, en un instante de simple ser —sin ser nadie, sin ser nada, sin hacer las cosas bien, sin perder, sin nombrar y sin conocer—, el despertar está presente. Lo cierto es que cada persona tiene momentos así cada día, pero los pasamos por alto porque estamos encantados con los poderes mentales. La mente no está presente en ninguno de estos momentos puros y perfectos. Pero a continuación vuelve a surgir, y seguimos adelante con nuestro trabajo, con nuestras definiciones, y con nuestras ideas de quién nos ha hecho mal, de lo que necesitamos o de lo que tenemos que conocer.

Para lograr la verdadera libertad, tenemos que abandonar el encantamiento mental, y para poder cortar con la mente, antes tenemos que verla. Cada uno de nosotros necesita investigar y después decir la verdad. Al decir la verdad, exponemos y amansamos la mente. Si mentimos, la mente sigue en el poder. Cuando amansamos la mente, se revela una gran felicidad. Entonces las capacidades intelectuales y creativas de cada individuo, las experiencias de vida individuales, pueden usarse gozosamente al servicio de la verdad.

La invitación a descubrir el amor, la verdad, la iluminación, la libertad o a ti mismo revela la verdad despiadada de que la mente no puede dártelos. Todo lo que es verdaderamente puro y libre es incognoscible. Aquí es donde la mente se torna humilde. Esta es la comprensión básica que la mente puede entender. Este es el tránsito mental hacia la rendición. Como

has llegado a saber muchas cosas, tienes la esperanza de que si trabajas duro, tendrás éxito. Pero la realización de la verdadera libertad es lo opuesto de trabajar duro mentalmente. Necesitas perseverancia para renunciar a la esperanza de que la mente pueda darte la libertad; renuncia a la esperanza de que la mente pueda darte el corazón, que es amor; renuncia a la esperanza de que la mente pueda darte la iluminación, que es verdad. En ese reconocimiento, la rendición puede llegar de manera natural.

25

Estrategias del superego

EL EGO Y SU COMPAÑERO, el superego, son voces mentales internas que parecen determinar quién eres. El pensamiento yo soy este cuerpo (ego) determina tu realidad individual, y los pensamientos que determinan cómo le va a tu ego, cómo podría mejorar, o por qué nunca mejorará son la voz de tu superego. Tu ego es una simulación, una realidad virtual del yo soy basada en la percepción, en las experiencias sensoriales y en el aprendizaje. Tu superego es una simulación de autoridad diseñada para controlar a tu ego. Se basa en la retroalimentación (feedback) con quienes te rodean.

Tanto el ego como su desarrollo posterior, el superego, son fenómenos maravillosos. No hay nada intrínsecamente malo en ellos. Ambos tienen un extraordinario papel que desempeñar en el teatro de la conciencia humana. El desarrollo del ego es milagroso, y la formación del superego es quizá aún más sorprendente. El problema surge cuando monopolizan la mayor parte de tu atención y de tu fuerza vital. Entonces la atención a esta guerra interna pasa a primer plano y no nos permite experimentar la vida de forma espontánea y auténtica; unas voces afirman: «soy esto o aquello», y las opuestas dicen: «tú no eres suficientemente bueno en esto o lo otro». Algunas voces dicen que eres bueno, precioso y bondadoso, y otras que eres horrible, feo y miserable.

Un ejemplo simple: si te golpeas la cabeza accidentalmente, después de la sensación inicial de conmoción y dolor, ¿qué voces mentales escuchas? ¿Tienen que ver con la culpa? Si es así, ¿te culpan a ti, a otra persona, o a algún objeto? Estas voces surgen del intento de superego de afirmar su

control, generalmente a través del castigo verbal, para que no te vuelvas a golpear la cabeza. El superego es la autoridad que has interiorizado; una parte de tu ego se divide y se llama a sí misma «Dios» o «madre», o «padre» o «gurú». Cuando reconoces esta división, se produce una gran batalla interna, especialmente cuando estás en el «camino» espiritual, en el que el superego quiere librarse del ego. Sólo el superego desea librarse del ego. Librarse del ego es el control último. Sólo tu superego necesita la guerra. Estos pensamientos en guerra se reflejan, por supuesto, en nuestro mundo colectivo, y también en nuestro mundo individual. Sin embargo, de cara a nuestros propósitos actuales, presta atención a lo que está ocurriendo en tu realidad egoica, no porque deba o no deba suceder, sino simplemente para descubrir lo que consideras que es real.

Podemos atesorar las libertades que nos garantizan la familia, la cultura y el Estado, pero, en último término, son insignificantes si nos sentimos aprisionados internamente por una simulación de autoridad. La confianza en el superego se basa en nuestro miedo a lo que podría ocurrirnos sin él. En resumen, generalmente desconfiamos de nuestro yo esencial. En realidad desconfiamos de la libertad que anhelamos.

La pregunta es: ¿puedes reconocer un error (golpearte la cabeza) y distinguir entre lo que está bien o mal (los actos que requieren elección moral o de conciencia) sin recurrir a una autoridad fabricada que te premie o te castigue? Independientemente de las funciones que fueran apropiadas para el ego/superego en el pasado, en este momento, ¿estás dispuesto a confiar en lo aprendido? Y algo aún más radical: ¿estás dispuesto a confiar en la integridad de tu esencia? Si tienes la ambición de librarte del ego, ten cuidado, se activa la alerta roja. ¿Qué está mal en el ego? ¿Quién tiene un problema con el ego? ¿Tiene la conciencia un problema con el ego? Sólo el superego tiene un problema con el ego, y es un problema enorme. El superego quiere controlar al ego.

Cuando reconoces la tendencia del superego a dominar al ego, y sin tener que establecer a continuación un super-superego, puedes dar la bienvenida al ego con todas sus ambiciones y necesidades. En este momento, puedes recibir a todos —ego, superego, ilusión interna y externa— en la conciencia ilimitada que realmente eres. Entonces puedes experimentarte como un ser humano muy limitado, con inquietudes limitadas.

Otro de los arietes que el superego emplea comúnmente es la idea de «no valer nada», y esto ocurre especialmente en los círculos espirituales, donde suele haber mucho miedo a la arrogancia. Pero la arrogancia y el menosprecio son las dos caras de la misma moneda egoica. Ninguna de estas dos experiencias tiene que ser evitada. Ambas pueden ser afrontadas de maneras simples e investigadas directamente. Si te permites ser plena y completamente arrogante por un segundo, verás el absurdo de la arrogancia, sus posturas, su vaciedad. Exactamente lo mismo ocurre con la subvaloración. Si experimentas plena y totalmente un segundo de verdadero y completo menosprecio, éste se convierte en nada. Se revela como otra arma más del superego, que no tiene nada que ver con la verdad de quien eres. Si huyes de la arrogancia, de la minusvaloración, o de cualquier otra experiencia, estás constriñendo la fuerza vital. Estás intentando desesperadamente ser lo que crees que deberías ser, al tiempo que te sientes perseguido por lo que crees ser.

Otro aspecto interesante en el reconocimiento del superego es que si se enzarza en una batalla con el ego, sin duda la ganará. Está diseñado para vencer porque tiene a «Dios» de su lado. Es la autoridad. Cualesquiera que sean los pequeños argumentos que pueda esgrimir el ego, el superego ganará; caso cerrado. El impulso de escuchar y dejarse golpear por el superego es muy intenso, pero la voluntad de detenerse y ver qué hay debajo revelará la realidad del espacio que está más allá de todas las facetas del superego. Entonces verás que el superego no es más que sudo y furia, es decir, no es otra cosa que aprendizaje condicionado. Pero así es como nuestros padres, las culturas y las religiones nos enseñan a los animales humanos, y llevamos sus voces grabadas muy dentro.

La estrategia fundamental del superego consiste en un sistema de premios y castigos. Es muy primitiva, pero funciona. Tienes que ver cómo te hablas a ti mismo internamente, y cómo hablas a los demás en términos de premio o castigo. De otro modo, esta forma-pensamiento llamada «superego», que dice «yo soy la autoridad, yo sé lo que está bien y lo que está mal», continúa operando subconscientemente.

No hay nada malo en los premios y castigos. Son unas herramientas de aprendizaje muy eficaces. Pueden ser muy apropiadas para educar a los niños, a los animales domésticos, a los alumnos o a los compañeros de trabajo. Pueden ser válidas para según qué ámbitos. Pero cuando abordas el

anhelo y el deseo de verdad, las estrategias de premio o castigo distraen la mente. La mente sigue asumiendo el control como «verdadero juez». Sin embargo, la verdad está más allá de la mente. Es incontrolablemente libre. No puede ser castigada ni premiada.

Para investigar cómo funciona el superego dentro de tu propia mente, puedes plantearte preguntas, y dejar que las respuestas afloren libremente desde el inconsciente. Plántate estas preguntas: ¿cómo castigo? y ¿cómo premio? No hagas distinciones entre los premios y castigos internos o externos.

Cuando concluyes que has hecho algo bien, ¿qué tipo de elogios te dedicas? ¿Alguna invitación especial? ¿Tiernas palabras de amor? Y si concluyes que has hecho las cosas mal, ¿cómo te castigas?: ¿palabras duras? ¿Ira? ¿Odio?

Al principio, tus respuestas pueden parecer obvias, cosas que ya sabes. Pero después puede que te sorprendan, y ésta es la verdadera clave para la autoindagación: estar suficientemente abierto como para descubrir cosas de las que antes no eras consciente, cosas desconocidas y no examinadas; en este caso, descubrir cómo se manifiesta el superego dentro de tu propia mente. Que las respuestas sean espirituales o terrenales, iluminadas o mundanas, es totalmente irrelevante.

Ve, siente y experimenta en tu mente lo que esta indagación revela. Es posible que tengas muchas más estrategias de premio que de castigo. Tal vez se den de forma equilibrada. Quizá te castigues ahora por haberte castigado antes. La clave está en estar dispuesto a ver cómo funciona tu propia mente sin juicio, sin incrementar el poder de las estrategias. Mira si al sacar a la luz las estrategias surge una llama interna. Si hay una llama y no la evitas, sino que te rindes a ella, ¿qué revela?

Cuando la mente empiece a reactivarse, permítete durante un momento abandonar todas las estrategias, descubrir qué está debajo de todo, antes de todo, después de todo, lo que está siempre aquí, lo que no puede ser revocado ni otorgado.

Experimentación directa de las emociones

LAS PREGUNTAS QUE MÁS frecuentemente me plantean están relacionadas con las emociones. Muchas personas tratan de liberarse de emociones difíciles como la ira, el miedo y la pena, y buscan emociones más placenteras como la alegría, la felicidad y la dicha. Las estrategias habitualmente empleadas para alcanzar la felicidad suponen reprimir las emociones negativas, o bien expresarlas con la esperanza de librarnos de ellas. Por desgracia, ninguna de estas dos actitudes refleja la verdad de nuestro yo esencial, una pureza de ser inamovible que es más profunda que cualquier emoción, y no es afectada por ninguna de ellas.

Hay momentos en los que es apropiado reprimir o expresar una emoción. Pero también hay momentos en los que cabe una posibilidad distinta a reprimirla o expresarla. Se trata de la «experimentación directa».

Experimentar directamente una emoción no es ni negarla ni regodearse en ella, y eso significa que no puede estar atada a una historia. No puede haber una línea argumental que explique a quién le está sucediendo, por qué está sucediendo, por qué no debería ocurrir, quién es el responsable o quién es el culpable.

Si tomas cualquier emoción, tanto las llamadas «positivas» como las «negativas», puedes descubrir lo que está en su núcleo. Lo cierto es que cuando verdaderamente experimentas cualquier emoción negativa, desaparece. Y cuando experimentas verdaderamente cualquier emoción positiva, crece y llega a ser interminable. De modo que, relativamente, hay emociones positivas y negativas, pero después de la indagación sólo hay emociones positivas: ésta es la positividad que caracteriza a la conciencia absoluta. Como en nuestra cultura no hay gran cosa que confirme esta revelación asombrosa, nos pasamos la vida persiguiendo las emociones positivas y huyendo de las negativas.

Cuando experimentas una emoción negativa prescindiendo de la historia asociada, inmediatamente deja de ser. Si piensas que estás experimentando plenamente una emoción y sigue siendo muy intensa, has de reconocer que sigue habiendo algún tipo de historia en torno a ella: lo grande que es, que nunca podrás librarte de ella, que siempre vuelve una y otra vez, lo

peligroso que es experimentarla... Sea cual sea la historia del momento, las posibilidades de posponer la experiencia directa son interminables.

Por ejemplo, cuando estás irritado, habitualmente tiendes a hacer algo para librarte de la irritación, o tiendes a culparte o a culpar a otro como causante de la irritación. Entonces empiezan a desplegarse historias en torno a la irritación. Pero también es posible no hacer nada con la irritación, no empujarla fuera de la conciencia ni intentar librarse de ella, sino experimentarla directamente. En cuanto surge la irritación, es posible sentirse completa, total y libremente irritado, sin expresarlo ni reprimirlo.

En general, la experiencia directa suele revelar una emoción más profunda. La irritación puede ser una onda superficial. Debajo de la irritación puede haber furia o miedo. Una vez más, el objetivo no es librarse de la furia ni del miedo, ni analizarlos, sino experimentarlos directamente. Si se revela que la rabia o el miedo están debajo de la irritación, deja que tu conciencia vaya más hondo; déjate estar absoluta y completamente enfadado o temeroso, sin expresarlo ni reprimirlo.

El gran obstáculo suele ser el miedo, porque la mayoría de la gente trata de prescindir de él. Por supuesto, en la medida en que intentan apartarlo, crece más y más, y se percibe todavía más cerca.

Lo que sugiero es que en realidad puedes abrirte al miedo; puedes experimentar el miedo sin ninguna necesidad de decir que tienes miedo, y sin tener después ningún pensamiento temeroso. Simplemente puedes experimentar el miedo mismo.

Cuando hablo de experimentar el miedo directamente, no me refiero a un miedo fisiológicamente apropiado. La respuesta de lucha o huida ante un peligro físico es natural y apropiada para el organismo humano. El cuerpo la tiene incorporada como mecanismo de supervivencia. Por ejemplo, cuando se acerca un autobús es apropiado salirse de la calzada. Pero los miedos que te sugiero que afrontes directamente, en todo su recorrido, son los miedos psicológicos, los miedos que mantienen tu energía y tu atención innecesariamente atados a actitudes defensivas y de protección, como el miedo al dolor emocional o el que se siente ante la pérdida y la muerte. Cuando afrontas un miedo psicológico, en lugar de resistirte o huir de él, a menudo revela una emoción aún más profunda.

Es posible que debajo del miedo se revelen una profunda tristeza o un dolor. Estas otras emociones también pueden ser experimentadas directamente, sin necesidad de línea argumental. Si decides experimentar estos estratos emocionales en todo su recorrido, te parecerá estar asomándote a lo que parece un profundo abismo. Este abismo es lo que la mente percibe como nada, vacío, no ser nadie. Este es un momento importante, porque estar dispuesto a ser absolutamente nada, a ser nadie, es estar dispuesto a ser libre. Todos los demás estados emocionales son mecanismos de defensa contra la experiencia de la nada: la muerte de quien crees ser. Cuando bajas las defensas, cuando la puerta se abre, puedes afrontar directamente esta nada que temías. En este encuentro se revela la verdadera autoindagación, que expone la gema secreta de la verdad que en todo momento ha estado oculta en el centro de tu corazón. El diamante descubierto eres tú.

Este es un descubrimiento inmenso, pero tienes que hacerlo por ti mismo. Si estás dispuesto a experimentar profunda y completamente cualquier estado emocional, en su núcleo descubrirás la conciencia prístina encontrándose a sí misma como el experimentador y lo experimentado. Si puedes descubrir esta verdad de primera mano, no tendrás que huir de los denominados estados negativos, ni que correr hacia los positivos. Te sentirás libre de rechazar o aferrarte a lo que es intrínsecamente impermanente. Te liberarás para encontrarte verdaderamente contigo mismo y disfrutar de ese encuentro.

La conciencia puede afrontar plenamente cualquier emoción que surja en su seno, sin necesidad de ocultarse tras historias y análisis. En esa voluntad de no dejarse llevar por la mente, sino de aquietarse y experimentar completamente cualquier emoción que surja, verás que las emociones no son nada. Los pensamientos, conscientes o subconscientes, son los que las mantienen de una pieza.

Tienes la capacidad de detenerte y decir. «Miedo, ira, pena, desesperación. De acuerdo, venid». Cuando dices: «De acuerdo, venid», y realmente quieres que vengan porque estás realmente abierto, la emoción no puede alcanzarte, porque en ese momento no estás contando una historia sobre ella. Te invito a comprobar esto por ti mismo. El miedo, la ira, la pena o la desesperación sólo existen cuando están vinculados a una historia. Sí, éste es un descubrimiento sorprendente y simple, pero profundo. ¡Es enorme!

Puedes llegar a reconocer que aquello de lo que estás huyendo en realidad no existe, y aquello que buscas está siempre aquí.

Cuando Colón y quienes le acompañaban descubrieron el Nuevo Mundo, volvieron diciendo: «Allí hay muchas cosas que no conocemos, y la Tierra no es plana». Pero muchos siguieron pensando: «Oh no, yo no voy a ir. Los demonios del mar me comerán. Me caeré por el límite de la tierra». Nosotros vemos nuestras emociones con este mismo primitivismo. Si estás dispuesto a caerte por el borde de la Tierra, verás que eres tú mismo quien sostiene la Tierra, y que no puedes «caerte» de ti mismo; siempre puedes profundizar en ti.

En el otro extremo del espectro, en la subcultura espiritual occidental en particular, la gente está bastante abierta a experimentar sus emociones, porque eso les da una sensación de profundidad y de libertad. Pero esto puede encubrir el miedo a no experimentar ninguna emoción en absoluto. Definirte como un ser emocional es quizá más profundo que definirte como un ser puramente mental, pero no es recorrer todo el camino de vuelta a casa. Lo que evitas al definirte como ser emocional es la ausencia de emocionalidad, la nada, el vacío. Cuando has experimentado el vacío puro, sabes que no puedes ser definido por ningún estado emocional ni mental, y este conocimiento es libertad.

Cuando no te defines por estados emocionales, las emociones son libres de surgir, porque no definen tu identidad. Sabes directamente que todos los estados pasan simplemente a través del espacio puro que es tu verdadera naturaleza.

Te invito a recorrer todo el camino hasta el corazón puro de tu ser, no para liberarte de ninguna emoción, no para dramatizar o glorificar ninguna emoción, sino para descubrir lo que pide cada emoción, para morir a quien crees ser antes de que quien crees ser muera.

TERCERA PARTE

Deshacer el nudo del sufrimiento

27

Las raíces del sufrimiento

LA IGNORANCIA ES LA RAÍZ del sufrimiento. Cuando uso el término «ignorancia», me refiero a ignorar la verdad de quien eres en beneficio de algún problema o identificación con el sufrimiento. Ignorar tu verdad ilimitada, ignorar la presencia eterna de la divinidad, del ser mismo, es la fuente del sufrimiento continuado. El sufrimiento continuado se produce cuando separas tus conceptos de felicidad, verdad y libertad de quien ya eres.

Cuando hablo de sufrimiento, no estoy hablando del sufrimiento compasivo que experimentas cuando eres testigo de una situación angustiosa en el mundo. En el reconocimiento de esa angustia, puedes experimentar el sufrimiento. Forma parte de la textura de la vida, y es apropiado. Incluso es posible que el sufrimiento sea una parte necesaria de la vida. Cuando hablo de sufrimiento continuado me refiero a lo que podríamos llamar sufrimiento «innecesario», cuando te ves atrapado en la repetición mental de tus propias historias dramáticas o de las historias del mundo.

En realidad, el sufrimiento innecesario es la resistencia al sufrimiento. El sufrimiento innecesario puede abandonarse en un instante, y sin embargo se perpetúa a lo largo de ciclos de actividad emocional y mental, en un intento de escapar de la experiencia del dolor emocional.

Horrores y tragedias se suceden en este momento en el planeta. Ciertamente somos conscientes de los que azotan África, pero también las calles de nuestras ciudades, nuestras propias familias, nuestras propias casas y nuestras propias psiques. Acabar con el sufrimiento no significa ignorarlo. Ser fiel a la verdad eterna de quien eres no implica ignorar nada. Lo que acaba es tu fijación en el sufrimiento. Esto no exige sustituir esta fijación por alguna idea de iluminación, cielo o nirvana, sino que implica

reconocer que tienes la capacidad de tomar conciencia de que no estás separado de la totalidad de la vida. Estás dispuesto a conocerte verdaderamente en la medida en que estás dispuesto a dejar de ignorar este hecho.

La gente suele emprender el camino espiritual para escapar de los misterios de su vida mundana. Esto es legítimo. Es nuestra forma de empezar, pero no es la forma de acabar. El final, que es la rendición, es el reconocimiento de que no hay escape posible, y de que éste tampoco es necesario. Esto implica abrazar plenamente cualquier cosa que surja en la consciencia, más que ignorar lo que se presente. Este abrazo no es aceptación pasiva, ni resignación, sino el profundo encuentro de la consciencia (sujeto) con un aspecto en la consciencia (objeto). El abrazo de la consciencia (sujeto) con un aspecto en la consciencia (objeto) revela la consciencia total. Cuando la consciencia se encuentra a sí misma en «otro», las creencias condicionadas de que eres distinto de los demás, de que eres más o menos que cualquier otro, pierden su poder. Cualquiera que sea tu tribu, nación o confesión, estas distinciones dejan de ser la realidad. La historia de la «diferencia» se revela como una historia imaginaria.

Muchos de nosotros vivimos vidas preciosas y privilegiadas. Puede que incluso reconozcas que tú eres uno de éstos. Pero este reconocimiento es inútil si no reconoces también que los privilegios de tu vida no deben impedirte ver lo que está ocurriendo en Oriente Próximo o en cualquier gueto. Todo es un yo. Estar dispuesto a ser fiel a quien eres es estar dispuesto a verte por doquier.

La gente me pregunta si después del despertar espiritual sigue importando que haya odio, genocidios y violencia continuada en el mundo. Sí, importa. Importa porque todo ello es un reflejo de nuestras propias mentes. No hay nada que esté ocurriendo en el mundo que no esté sucediendo en nuestra mente. Cuando estás dispuesto a ver la realidad de este hecho, a experimentar el horror que conlleva, y a ver también lo que permanece eternamente intacto por ello, al menos reconoces que eres libre. En ese conocimiento viviente, que no ignora nada, puedes llegar a ser útil a la totalidad de la vida.

La definición de sufrimiento

TANTO LAS PARTICULARIDADES como la totalidad del sufrimiento personal surgen de pasar por alto la verdad de quien eres en beneficio de la historia de quien eres, que es ego. Para un niño o niña de dos años que justo está empezando a sentir su individualidad, esa historia puede empezar siendo placentera o grandiosa, lo que invita a la mente a seguirla y a construir sobre ella. La creencia de que estás limitado a ser un personaje de una historia conlleva invariablemente algún tipo de sufrimiento. Es una mentira. No eres únicamente un personaje de una historia. Eres la totalidad del ser.

La creencia de que sólo eres un personaje de una historia, tal vez el personaje principal, requiere un enorme esfuerzo por evitar el cambio, el movimiento. Requiere que te apegues a los aspectos placenteros de la historia, y seguidamente que intentes apartar cualquier cosa que destruiría esa «buena» historia. También intentas culpar a los que no están de acuerdo con la historia y a los que de algún modo cuestionan o no contribuyen a la historia de tu valía personal.

Finalmente, se produce una especie de agotamiento. Al final, cuando algún factor físico, emocional o mental hace colapsar la historia, el ego se desinfla. Entonces la mente empieza a desarrollar su capacidad de proyección, y a esto le siguen los intentos de salir del estado de flaccidez y de encontrar, del modo que sea, una versión mejor de sí misma. Lo que sigue a esta búsqueda de expansión es la montaña rusa de las emociones: la montaña rusa de «soy genial, soy horrible, soy guapo, soy feo. El universo me da lo que quiero; el universo me niega cosas». Casi todo el mundo puede identificarse con esto. La esperanza de que esa montaña rusa se estabilice dependerá de que el personaje de la historia sea estable. En realidad, esta posibilidad no existe, pues el personaje está siendo manipulado continuamente por todo tipo de sucesos internos y externos. No obstante, la ecuanimidad o estabilización ya está presente en la verdad. La verdad sostiene la historia. No está separada de la historia. Interpenetra tanto el personaje como la historia.

El enorme sufrimiento de la identificación personal se centra en torno a algo que ni siquiera existe. La historia de quien eres no existe en realidad.

La identificación personal comienza con un pensamiento, un pensamiento que gana impulso porque lo reverenciamos y practicamos diariamente. Después se acumulan otros pensamientos para apoyarlo, aumentarlo e intentar perfeccionarlo. Quien piensas [quien se piensa en tu mente] que eres es un ente imaginario, fabricado por una cadena de pensamientos; un personaje generado mentalmente. Cuando eso que piensas que eres [eso que se piensa en tu mente que eres] es examinado plenamente, se descubre que no es nada.

La identificación personal tiene que ver con el «yo», con el cuerpo, con un ego que consigue lo que quiere. Quizá el cuerpo quiera más comida, más cobijo o más ropa. Quizá el ego quiera más poder, más estatus, más reconocimiento, más iluminación. Cualquiera puede mirar su vida y ver que si este impulso de conseguir más se desequilibra, puede impedirle reconocer la perfecta alegría y realización del simple hecho de existir. Incluso sin tener más de nada, si afrontas este hecho plenamente, en ese momento hay más que suficiente dicha de ser. Pero en cuanto te apegues a la historia de ser un individuo que necesita conseguir más y guardar más, pasas por alto la realización absoluta que siempre está presente y constituye la verdad de nuestro ser.

29

La diferencia entre dolor y sufrimiento

A VECES ME PREGUNTAN por la diferencia entre dolor y sufrimiento. El dolor es una sensación corporal que percibes en un momento dado. El sufrimiento se extiende en el tiempo, y debe ir acompañado de alguna historia en torno al dolor. La historia, evidentemente, puede tener infinitas líneas y giros argumentales —quién causó el dolor, por qué, cuándo, cómo, el aspecto metafísico de ello—, pero las particularidades de la historia sólo sirven para distraer y resistirse al dolor mismo.

La mayor parte de la gente no está dispuesta a renunciar a la inversión realizada en su sufrimiento mental y emocional. Si estás dispuesto a dejar de sufrir, lo que significa detener la historia sobre el dolor, puedes experimentarlo tal como es. Puedes experimentar con mente abierta lo que antes considerabas indeseable, porque la mente ya no está cerrada en torno

a alguna idea sobre la experiencia. La mente está abierta. Ha abandonado toda definición. Cuando lo afrontas con mente abierta, el dolor, como todo fenómeno, revela la verdad que está en su núcleo.

El sufrimiento es la contracción mental, emocional y física en torno al dolor, a la historia, a la justificación, a la culpa, a sentimentalizar y dramatizar el dolor. Cuando estás dispuesto a experimentar simple y directamente cualquier tipo de dolor, aunque sólo sea por un instante, descubres que la esencia del dolor es inteligencia, claridad, alegría, paz, ¡la esencia misma de la dicha! La verdad de tu ser se revela incluso en medio del dolor, y el dolor se revela como otro vehículo de la verdad. Cuando prestas atención a la historia del dolor, pasas por alto este vehículo y echas a perder el regalo potencial del dolor.

Quiero dejar muy claro que aliviar el dolor es natural y apropiado. La medicación, el abrazo de los seres queridos, la comunión con la naturaleza, el poema de la música y el arte..., todos ellos pueden usarse para aliviar el dolor. Ninguno de ellos es un problema. El problema es que no llegas a reconocer la posibilidad de elegir afrontar el dolor, de detener la resistencia al dolor. En general, desconoces que tienes la libertad de detenerte y afrontar últimamente lo que te está atormentando, en cualquier aspecto. La falta de reconocimiento de esta opción te mantiene atado al papel de víctima de alguna fuente de tortura. La sorpresa que te espera al hacer esta elección es el descubrimiento de lo que está vivo y esperando en el corazón de cada cosa: la conciencia amplia, el amor, eso que lo cura todo, incluso la muerte.

¿Quién sabe qué dolor entrará en su vida? Lo cierto es que todos experimentamos dolores de un tipo u otro. Si has vivido la experiencia de rendición en el momento en que surge el dolor, de abrir tu mente al dolor, sea físico, emocional, personal o del mundo, has descubierto una sabiduría secreta. Este descubrimiento te permite dejar de preocuparte por tu dolor personal, por lo que habrá un llanto menos, un jadeo menos, un grito menos del tipo «¿y qué pasa conmigo?». ¡Qué alivio! Este «uno menos» es importantísimo, porque cuando la historia del dolor personal deja de predominar, puedes experimentar dolores que no sabías que existían —el dolor de tu vecino, el de tus padres, el de tus hijos, el dolor del universo—,

y con ello no estás declarando la guerra a lo doloroso, ni escondiéndote del potencial dolor futuro. Estás viviendo una vida abierta a encontrarte con lo que está aquí. De este modo, el dolor, como cualquier otra experiencia, merece tu respeto, pues no es en nada diferente de la verdad misma.

30

El sufrimiento no es problema

AUNQUE PUEDE SONAR sorprendente, no tengo la intención de ayudar a nadie a librarse de su sufrimiento. El sufrimiento no es el problema. En lugar de intentar librarte de él, es más importante que indagues en el sufrimiento mismo, que investigues la realidad del sufridor. La indagación es la puerta principal.

La mente que inquiere es una mente abierta, dispuesta a explorar más a fondo. En esa apertura, puedes permitir la presencia del sufrimiento sin rechazarlo ni intentar huir de él. Esto puede ser igual de poderoso, igual de terrorífico e igual de profundo que afrontar tu propia muerte. Cuando indagas en el sufrimiento, te encuentras con el sufrimiento, y en este punto es posible que descubras que el sufrimiento no es lo que creías que era. En el encuentro directo entre sujeto y objeto, sufridor y sufrimiento, ambos desaparecen. Se descubre que, en realidad, ninguno de ellos existe.

Haré una afirmación aún más precisa y sorprendente. Te recomiendo que sufras conscientemente. ¿Qué hay de malo en sufrir? ¿Qué pensamiento o voz de tu cabeza te dice que el sufrimiento es malo? Doloroso sí, pero no malo.

Cuando estás dispuesto a sufrir plenamente, aunque sólo sea por un instante, sin intentar escapar ni salvarte, el sufrimiento ya no constituye un obstáculo para rendirse plenamente al misterio de la existencia. El alivio del sufrimiento deja de ser el objetivo.

De acuerdo con el Evangelio de Tomás, Jesús dijo: «Cuando sabes sufrir, no sufres». El «cómo» del sufrimiento es sufrir hasta el fondo, con plena consciencia. Sufrir conscientemente es reconocer conscientemente el impulso de escapar y, en lugar de hacerlo, afrontar directamente cualquier cosa que se presente, sea pesar, horror, pérdida extrema o tristeza.

El sufrimiento es un gran seductor que te hace creer que no estás completo, y el superego esgrime una y otra vez la reiteración del dolor como prueba de que, efectivamente, no lo estás.

Comprueba si, en alguna medida, tu energía física, emocional o mental está invertida en tu resistencia al sufrimiento. Si puedes decir la verdad respecto a esto sin analizarlo, reconocerás instantáneamente que tienes la posibilidad de dejar caer todas las defensas y afrontar realmente el sufrimiento. Lo que se revela es una serie de buenas noticias, pero sólo puedes saber que lo son si las descubres por ti mismo. Y sólo las descubres verdaderamente cuando las descubres cada vez por primera vez. De no ser así, la indagación se convierte en una técnica mental más para evitar sufrir.

Si descubres que la autoindagación se convierte en una técnica más con la que erigir una barrera para evitar sufrir, entonces es importante, antes de nada, que digas la verdad sobre eso y, en segundo lugar, que amplíes tu noción sobre lo que es la verdadera autoindagación.

Cuando miras el sufrimiento de frente, haces el descubrimiento exquisito y paradójico de que el sufrimiento contiene en sí mismo la joya que buscabas en tu intento de escapar de él. Que ese sufrimiento particular sea individual, nacional o planetario carece de relevancia, pues la joya está aquí ahora.

La acción que pueda seguir o no seguir a ese encuentro es irrelevante. Si eres un activista social, un profesional de la salud, un técnico en cuidado de enfermos terminales, un padre o cualquier otra persona que trabaja para ayudar a aliviar el sufrimiento, serás mejor en tu labor cuando hayas afrontado plenamente aquello con lo que luchan tus pacientes o clientes.

Para encontrarte con el sufrimiento tienes que estar dispuesto a quedarte absolutamente quieto, a decir la verdad por más intensa que sea la experiencia. En el núcleo del sufrimiento se revela la joya de lo real, de la verdad, de quien eres.

31

Ve lo que causa tu sufrimiento

LA FALTA DE DISPOSICIÓN para ver lo que realmente causa tu sufrimiento es lo que mantiene tu mente atrapada en ciclos de sufrimiento.

¿Estás dispuesto a ver qué causa tu sufrimiento? Si es así, aceptas entonces tácitamente que todo cambie. Todo. Sí, es un concepto radical; de hecho, es aquí donde la mayoría de la gente empieza a echarse atrás.

Finalmente, cuando tu cuerpo muera, tu historia personal tal como la experimentas acabará. Pero puedes hacer que la historia acabe ahora mismo. Pierde íntegramente la historia. Piérdela en su totalidad. Pierde lo genial y lo horroroso. Esta pérdida revela la verdadera libertad.

Cuando estés dispuesto a ver qué causa tu sufrimiento, tal vez reconozcas que ni siquiera conoces las causas. Estar dispuesto a ver en qué consiste verdaderamente el sufrimiento abre la posibilidad de que toda tu vida cambie. Aquí es donde la mayoría de la gente cierra su mente, porque no quieren perder algunos aspectos maravillosos de sus vidas. La mayoría de la gente sólo quiere perder el sufrimiento. Hasta que no estés dispuesto a perderlo todo para ver qué causa tu sufrimiento, será imposible seguir aquello que te llama a volver a casa.

Recuerdo cuando leía sobre la sabiduría de los grandes profesores y de las grandes escrituras. Afirmaba con la cabeza y decía: «Sí, sé que esto es verdad, siento que esto es verdad». Entonces salía de la sala y volvía a mi particular enamoramiento neurótico del sufrimiento. Estaba buscando la felicidad, evidentemente, pero a mi manera. Y, lo que es más importante, aún seguía intentando librarme de mi sufrimiento, en lugar de ser absolutamente sincera sobre su causa.

En este momento tienes la oportunidad de indagar en ti mismo, de decirte la verdad: ¿estoy sufriendo? ¿Dónde está el sufrimiento? ¿Qué es? Si te estás contando alguna historia relacionada con que no es muy sabio eso de sufrir, entonces estás manteniendo esa historia de sufrimiento convenientemente fuera de la vista y de la mente, perpetuándola en tu inconsciente y proyectándola después en los demás. Seguidamente culparás de tu desdicha a tu madre, a tu amante, a tu profesor, al gobierno o a Dios. Evidentemente, las relaciones pueden causar un dolor tremendo, y tendrás que cambiar o acabar con muchas de ellas para detener el ciclo del dolor. Pero ahora, en este momento, puedes dejar a un lado la historia de las causas de tu sufrimiento, y simplemente afrontar aquello que consideres que es su fuente. Una vez más, se trata de la disolución del sujeto y del objeto, del «tú» y del «otro». Es la indagación de lo que está aquí ahora.

Para propiciar un encuentro con el sufrimiento, puede ser de ayuda imaginar una relación o un suceso doloroso del pasado. Reconoce cualquier movimiento de tu mente hacia la evitación. Deja que caigan esos pensamientos y afronta el sufrimiento directamente.

En este momento, ¿puedes encontrar a un sufridor? ¿Eres consciente de una entidad diferenciada, o eres tal vez consciente de un vasto espacio vacío, lleno de inteligencia consciente de sí misma? ¿Cuál es la frontera entre quien eres y ese espacio? ¿Dónde está el sufrimiento ahora? ¿Puedes ver que este momento de verdadero encuentro no está separado de cada momento de tu vida?

32

Sanar la herida original

SI DESEAS LA LIBERTAD, tienes que estar dispuesto a afrontar aquello de lo que has estado huyendo en tu búsqueda de ella. En general, la mayoría de la gente huye de algún tipo de historia dolorosa, generalmente resultado de algunas necesidades que quedaron insatisfechas en la infancia. El dolor puede tener componentes tanto físicos como psicológicos. Es posible que tenga una historia aparejada, o es posible que sólo sea un campo energético, como una sensación de temor o negatividad.

Son múltiples las heridas que acompañan cada vida, incluso entre los más privilegiados. A menos que sepas dissociarte, la totalidad de las heridas humanas están, de algún modo, presentes en ti. Algunas personas consiguen generar tejido de cicatrización sobre sus psiques, sobre sus heridas físicas y emocionales, y siguen adelante con su vida. Pero sospecho que el éxito en este sentido nunca es completo para nadie, y este fracaso es bueno, porque así la herida llama la atención sobre sí misma, del mismo modo que una piedra en el zapato no te dejará en paz hasta que concentres tu atención sobre ella.

Por supuesto, son numerosas las formas, tanto espirituales como mundanas, de hacer que el dolor esencial desaparezca. Lo que impulsa la mayor parte de la actividad mental es escapar de esta herida primordial, y de toda su periferia. Tal vez, en algún momento, incluso nos orientamos hacia la vía espiritual con la esperanza de que alguna enseñanza o iluminación elimine

nuestras heridas. Intentamos hacer lo que dice la enseñanza o el profesor, y lo hacemos una y otra vez con la esperanza de que desaparezca el sufrimiento.

Sorprendentemente, un verdadero profesor y una verdadera enseñanza te lanzarán, con la mayor compasión y crueldad, directamente al centro de la herida.

La herida más profunda y esencial no tiene nombre. Puedes llamarle «condición humana», «existencia condicionada», o el «hecho de sufrir», y hay una gran tendencia a escapar de ella, aunque en realidad es ese mismo impulso el que acabará llevándote a ella después de dar una gran vuelta. La madurez surge cuando intentas todas las vías de escape para acabar descubriendo que te espera la misma herida.

Muchos hemos intentado sanar nuestras heridas a través de la psicoterapia, y el trabajo psicológico puede ser muy útil. La cultura occidental en particular tiene un carácter psicológico. El trabajo psicológico puede ser útil en el sentido de que fomenta una madurez mental que nos permite ver nuestros patrones y respuestas habituales.

Pero el trabajo psicológico sólo puede llevarte hasta un punto. Si bien puede generar comprensiones sorprendentes que fomenten la humildad, no llega a tocar el verdadero fondo del sufrimiento. Puede llevarte al reconocimiento de que a pesar de todas tus comprensiones psicológicas o mentales, el fondo de sufrimiento permanece, y en este sentido es de enorme utilidad. En este punto puedes plantearte la pregunta: «Bien, entonces, ¿qué es lo que acabará con ese fondo de sufrimiento? Aunque hayas trabajado psicológicamente durante veinte, cuarenta o cincuenta años, si el fondo de sufrimiento sigue estando en su lugar, será porque hay algo esencial que aún no ha sido revelado.

Curarse las heridas es pertinente. Hay tratamientos para todas las heridas, y debemos cuidar de las heridas que podemos atender. El problema sólo surge cuando buscamos la verdad misma a través de la curación. Mientras abordamos las heridas físicas, emocionales o mentales, pasamos por alto eso que por su naturaleza es puro, libre y está en paz. La verdad ya está aquí, independientemente del estado de tu cuerpo, de tus emociones, de tu mente, o de tus circunstancias.

Te invito a dejar de buscar alivio al sufrimiento durante un momento. La invitación no es a olvidarte del sufrimiento ni a rendirte a la desesperación. Es una invitación a dejar de buscar algo que te rescate de ti mismo.

Cuando conocí a Papaji y me dijo «detente», mi mente me recitaba numerosas razones para que no lo hiciera. En primer lugar, ¿quién era él para decirme que me detuviera? ¿Y si se apropiaba de mi mente? ¿Y si me pasaba algo malo? Detenerse no es seguro. Más bien, lo seguro es pensar, calcular, buscar la seguridad y evitar la inseguridad.

El aspecto práctico de la seguridad encuentra su verdadera razón de ser cuando se trata de resguardar el cuerpo de cualquier daño. Esto es evidente. Pero lo que hacemos es tomar esta necesidad evidente de seguridad física, filtrarla a través de nuestras psiques, y después proyectarla sobre todos nuestros dilemas psicológicos.

Esta verdad es completamente simple. Las complicaciones surgen de todas las vías de escape grabadas de una manera u otra en nuestras mentes. Tu camino puede ser similar al de cualquier persona, pero las tácticas de escape tienen rasgos particulares en cada uno de nosotros.

Es posible reconocer el impulso de escapar y detenerse, darse la vuelta y afrontar aquello de lo que estabas tratando de huir. Puede ser algo físico, emocional, mental o político; puede ser muerte o vida. Puede ser nuestro miedo más profundo o nuestra mayor dicha. Tal vez implique afrontar la idea de quién eres o de quién no eres.

Una vez reconocido el impulso de escapar, te ves en la tesitura de tener que optar por decir no al escape y sí a afrontar la causa aparente del sufrimiento. El poder de elegir es el poder supremo de la mente, pero esta elección es de un orden diferente a cualquier otra que hayas hecho nunca. Cuando tomas la decisión de rendirte, de dejar de intentar escaparte, entonces, sin necesidad de someterte a disyuntiva alguna, con elegancia y sin esfuerzo, el tesoro de tu ser se revela a sí mismo como tu verdadera identidad. Entonces puedes celebrar la curación de cualquier herida que tenga que ser curada, y llorar por las restantes. En medio de la celebración y del lamento, puedes descansar en la verdad que siempre está presente.

Sin embargo, hasta que no son investigados, los argumentos mentales sutiles determinan la elección de rendirse: te hablan de por qué no puedes

parar o de por qué no deberías parar ahora mismo, o te dicen que ya pararás más adelante. La investigación comienza, una vez más, preguntándote qué es lo que verdaderamente quieres. Si lo que quieres es deshacerte de las heridas, seguirás buscando hasta que encuentres algo que te cure una herida concreta y te haga sentir mejor al menos temporalmente. Si lo que realmente quieres es la verdad del asunto, entonces tendrás todo el apoyo necesario para darte la vuelta y afrontar aquello de lo que has estado huyendo durante eones, aquello de lo que tu estructura celular te dice que debes huir, aquello de lo que toda la humanidad huye.

Hay una fuerza inconmensurable e increíble que usa cada forma de tu vida para dirigirte hacia el apoyo que necesitas. ¡El apoyo que necesitas ya está aquí! Y tu papel es esencial. Para recibir el apoyo, tienes que elegir recibirlo plena y completamente.

Lo que sugiero es que saltes profundamente al núcleo de tu ser. Sé que la experiencia de la herida puede generar la sensación de que lo que hay en el núcleo de tu ser es realmente horrible. Pero yo he vivido la incomparable experiencia de conocer a una gran cantidad de gente con heridas profundas, desde psicosis hasta las habituales neurosis con las que tenemos que lidiar la mayoría de nosotros. Y nunca he conocido a nadie que, cuando estaba dispuesto a decir realmente la verdad y afrontar su propio sufrimiento, no encontrara finalmente la belleza y la paz de su seidad esencial.

¿Por qué no detenerte e investigar tus propios impulsos de escapar? No porque sea lo mejor que puedes hacer, no porque sea lo más sagrado, lo más adecuado, lo más iluminado; no es nada de esto. Simplemente es algo que quizá no hayas experimentado nunca. Y cuando lo haces encuentras la frescura y la inocencia, y reconoces el poder y el potencial de simplemente ser: sin moverte hacia el placer, sin alejarte del dolor, sin intentar conseguir otra vida y sin evitar el hecho de la muerte. En este instante, simplemente sé. En el momento de simplemente ser, encuentras una revelación interna que tiene el potencial de reverberar más y más hondamente en tu cuerpo y en tu mente hasta que la mente ya no se preocupa por las justificaciones, por intentar buscar el placer y evitar el dolor.

Hay un tesoro que es la verdad de tu ser y te está diciendo: «Entra». Tal vez, como ha estado escondido durante tanto tiempo, crees que es algo oscuro, feo y prohibido, y has recibido mucho apoyo para no mirarlo

directamente. De hecho, todo tu proceso de socialización ha consistido en no mirarlo directamente. Pero, por fortuna, mediante el poder de la elección, puedes dejar a un lado toda esa socialización y reconocer que sientes un gran anhelo por saber quién eres. Qué maravillosa oportunidad tenemos todos de darnos apoyo mutuo en este proceso de descubrimiento divino, inimaginable, interminable. Esta posibilidad es sagrada.

Te invito a tomarte unos minutos para llevar a cabo una autoindagación directa, para mirar honestamente dentro y averiguar de qué estás huyendo, qué herida esperas curar para conseguir la libertad. Deja que la indagación revele los mecanismos exactos y las estrategias de escape. Permite que las respuestas surjan sinceramente, honestamente, sin correcciones. Plántate la pregunta: ¿De qué estoy intentando escapar?

No necesitas cambiar o arreglar lo que se revela en esta prospección. Simplemente reconocer la existencia del hábito de salir huyendo. Experimenta tanto la dinámica del impulso de escapar como la posibilidad de no seguir ese impulso, de soportar el empuje sin historia, sin estrategia, sin resultado preferido. Simplemente, estáte aquí, sin hacer nada. Permite que la mente se rinda a la certeza de que no hay escapatoria. Entonces di la verdad de este momento: ¿sigue habiendo alguna esperanza de escapar, una búsqueda de escapatoria, una negación de la inexorabilidad de este momento? Si es así, simplemente suéltalo todo. Renuncia a todo esfuerzo por escapar y reconoce lo que realmente te retiene. Ríndete y ven a descansar en la paz de tu ser.

33

Afrontar el miedo

EN LA RAÍZ DE CADA PATRÓN de sufrimiento que se ha fijado en nosotros está la evitación de una emoción central: el miedo. Pero el verdadero problema no es el miedo. El problema, y lo que complica las cosas continuamente, es toda la actividad mental que generamos para evitar experimentar directamente el miedo.

En realidad, afrontar el miedo es simple. Es tan simple que no hay un modo de hacerlo, no hay un «cómo». Lo interesante es ver cómo evitamos

continuamente este encuentro. En esa evitación están estructurados todos los patrones de sufrimientos inconscientes, fijados, habituales.

¿Cómo evitas tu miedo? ¿Te quedas petrificado? ¿Lo niegas? ¿Lo dramatizas? ¿Vas contra él? ¿Te hablas a ti mismo incesantemente? ¿Fantaseas continuamente con alguna gratificación futura, como sexo, comida, dinero, poder o iluminación para evitar el miedo?

Ahora mismo puedes dejar de evitar tu miedo. Es así de simple. Puedes dejar de decirte lo que quiera que te estés diciendo y encontrarte con lo que está aquí. Al situarte ante cualquier emoción sin filtrarla con una historia al respecto, puedes encontrarte con tu propia verdad y, lo que es más importante, reconocer que esa verdad ha estado siempre ahí. El miedo la traspasa, como también la traspasan la ira, la tristeza, las conductas fijadas, la desesperación, el vacío, la plenitud, la ignorancia y la iluminación; todos estos fenómenos psicológicos pasan a través de la verdad de tu ser. Todas las emociones y estrategias mentales vienen y van. Tú estás aquí. Siempre has estado aquí, inmutable, radiante, puro, sin temor a ningún miedo que se presente.

Si sólo deseas librarte del miedo y te alejas de él o lo niegas, el miedo te perseguirá... Cualquier cosa de la que huyas seguirá acosándote. Por otra parte, cualquier cosa que desees y persigas seguirá estando fuera de tu alcance.

Esto también es válido para la búsqueda espiritual. Si quieres a Dios y le buscas, Dios estará lejos de tu alcance. Si te detienes y abandonas todo concepto sobre Dios, te sientes envuelto en su presencia viviente.

Las complicaciones que surgen en tu vida son reflejo de la evitación de lo que te acosa o del apego a lo que desees. En un instante de plena conciencia, todas las complicaciones desaparecen. Es posible tener claridad incluso en las circunstancias más complejas.

Cualquiera que sea el miedo que te haya perseguido durante toda tu vida, en cuanto te pares y le digas: «De acuerdo, miedo, ven, estoy preparado para encontrarme contigo», descubrirás que empieza a ocultarse tras las esquinas. Y si envías a tu conciencia a perseguirlo, ¡harás un gran descubrimiento!

Una vez más, puedes llevar a cabo tu propia investigación de la anatomía del miedo. ¿Dónde está el miedo? ¿Qué sensación produce? ¿Qué hay junto a él? ¿Qué hay debajo de él? En este momento, si no hay ningún miedo presente, puedes contarte alguna historia que lo genere. Plantéate directamente: ¿Dónde está el miedo? Tal vez lo sientas en el corazón, tal vez en el vientre. Déjate caer con la consciencia en medio del miedo. Si en tu mente aún sigue contándose una historia sobre el miedo, abandónala. Deja que tu consciencia caiga sobre el miedo que puedes haber estado evitando durante millones de años.

Cuando te abres al miedo, ¿crees que puedes encontrarlo? El miedo es una criatura muy extraña. ¡ Sólo existe allí donde hay resistencia a su existencia! Cuando te detienes y te abres a aquello a lo que te has resistido tanto tiempo, descubres que el miedo no es miedo. El miedo es energía. El miedo es espacio. El miedo es el Buda. Es el corazón de Cristo llamando a tu puerta.

34

Abandonar el control

SUELE PENSARSE QUE UNO debe estar espiritualmente maduro para poder despertar, y a menudo me preguntan si existe algún signo de la madurez espiritual. Es cierto que la madurez espiritual es necesaria. Sin embargo, este tipo de madurez tiene poco que ver con la idea que la gente tiene de ella. No está relacionada con la cantidad de años que has dedicado a la práctica espiritual, ni con los años que puedas haber estado rezando, ni con cuánto tiempo has sido bueno. Desde la perspectiva más básica, la madurez espiritual tiene que ver con tomar conciencia de que no se tiene el control. Esto, por supuesto, es una comprensión que te destroza, porque desde que tenías dos años has creído en la posibilidad de controlar, y has dedicado buena parte de tu atención y de tu energía a luchar por el control.

El deseo de controlar, la ilusión y la esperanza de tener el control..., todos ellos se basan en la creencia megalómana de que sabes cuál debería ser el resultado y cuándo debería producirse.

Obviamente, puedes controlar muchas cosas en mayor o menor medida, pero no hay nada que puedas controlar totalmente. Puedes controlar tus

funciones corporales hasta cierto punto, así como tus circunstancias, pensamientos, emociones, posición e incluso tu propia supervivencia, pero nunca puedes tener un control completo.

Ni existe ni necesitas modelo alguno para poder soltar. No puedes practicar el soltar. Soltar tampoco es una especie de pasividad santurrona en la que nada te molesta. La mente es muy esquiva, ya que puede usar hasta el deseo de soltar como una táctica de control.

Abandonar el control supone una relajación profunda, un flotar en el mar. Puedes tomar conciencia de aquello a lo que te estás aferrando, y seguidamente soltar y dejar que el mar te sostenga. Puedes tomar conciencia de que toda la tensión y el aferrarse son innecesarios, y después relajarte y dejarte llevar. Asimismo puedes darte cuenta de toda la energía mental y emocional que dedicas a aferrarte a una historia concreta, y dejarla ir. Hay una inteligencia más profunda que la que usas para controlar, y está presente para ser reconocida en todas las vidas, en todos los momentos.

En este proceso pueden surgir distintas emociones, el miedo entre otras, porque soltar implica la posibilidad de caer, o de perder. ¡Sí! Has de estar dispuesto a perderlo todo. Soltar es como encontrarse con la muerte. Encontrarse conscientemente con la muerte implica descubrir aquello que no puede ser controlado, aquello que es más grande que el mayor poder de control que pueda alcanzarse. Puedes sentir la bendición de rendirte a eso.

Si estás buscando una vida cómoda y segura, la libertad hacia la que apunto no es para ti. Si a estas alturas del libro continúas su lectura, probablemente ya lo sabes: la invitación a aceptar el diamante de la vida no es una invitación a la seguridad y a la comodidad, sino a vivir la vida plena y completamente, lo cual nunca es seguro, y además suele resultar incómodo.

Tendemos a buscar la seguridad y la comodidad porque creemos que nos traerán felicidad y realización: «Si me siento suficientemente seguro, entonces podré relajarme». Pero lo que pretendo transmitirte es que puedes relajarte ahora mismo, a pesar de que no estás del todo seguro... y de que nunca lo estarás. En esta comprensión hay más que seguridad para el cuerpo, la mente o las emociones, pues no es la seguridad de una forma particular de ser, en lo que a tu cuerpo o a los cuerpos de tus seres queridos se refiere, sino de la seidad, que es eterna.

Aquí me gustaría establecer una distinción entre control y apoyo, ya que buena parte de la desdicha que experimentamos se debe a la creencia de que podemos controlar, lo que hace que prestar apoyo nos proporcione una gran alegría. Preservar la salud de tu cuerpo, preservar la salud del planeta y favorecer el despertar de todos los seres son actividades alegres y naturales. Pero imaginar fútilmente que puedes controlar la salud de tu cuerpo, la salud del planeta o el despertar de todos los seres, sólo genera sufrimiento. Este sufrimiento resta atención y energía del apoyo que puedes ofrecer a otros.

Cuando impera la esperanza de controlar, inviertes tu energía y tu atención en algún objetivo concreto, y te dedicas a comprobar continuamente: «¿Está mi cuerpo sano? ¿Están sus cuerpos sanos? ¿Está el planeta sano? ¿Están despertando? ¿Estoy despertando?». Tu energía y tu atención están enfocadas en un fin, en lugar de permitir que te centres en proporcionar apoyo en este momento. Cuando dejas de prestar atención al control y te dedicas a dar apoyo, te sientes liberado. Cuando renuncias a la esperanza de controlar, experimentas plenitud, y esta plenitud puede usarse para dar apoyo.

Donde sí tienes cierto control, y es un área que a menudo se pasa por alto, es en la elección del centro de atención. Puedes dirigir tu atención, por ejemplo, a reconocer conscientemente lo que no necesita ser controlado y lo que no necesita estar físicamente bien para ser verdaderamente libre, o puedes ayudar a otros a llevar esto a cabo.

Si pones tu atención en el deseo de controlar, tu mente se fija en lo que piensas que ha de ocurrir, debería ocurrir u ocurrió. Esta fijación perpetúa el sufrimiento. Si deseas dar apoyo más que controlar, el fuego prenderá en ti. La mente dejará de agarrarse y empezará a abrirse. Lo que sigue a la apertura natural de la mente es la realización más profunda, más misteriosa, más inenarrable.

Mientras investigas tus intentos de controlar, pregúntate: ¿Qué intento controlar? Sé tan honesto como puedas, y a continuación sé más honesto todavía. Sé consciente de cualquier defensa ante el verdadero ver y estáte dispuesto a dejarla caer. Tal vez descubras más plenamente lo que ha estado oculto detrás de las puertas de la mente. Una investigación abierta puede abrir esas puertas y ofrecerte una gran oportunidad de rendición.

Abre tu mente a la posibilidad de que cada momento y cada circunstancia de la vida puedan ser una investigación natural de cómo responder sin controlar. ¿Reconoces la diferencia entre responder a lo que ocurre y tratar de controlar? ¿Puedes descansar en tu capacidad de respuesta? ¿Puedes descansar en tu inteligencia innata?

Ahora puedes preguntarte: ¿Qué es lo que no puede ser controlado? Es posible que esta investigación te lleve a reconocer la enorme energía y actividad mental que dedicas innecesariamente a tratar de controlar lo que no puede ser controlado. ¿Puedes abrirte a la posibilidad de confiar en lo que queda cuando renuncias a todo intento de control?

35

Conseguir, dar o simplemente ser

OTRA PREGUNTA ÚTIL QUE puedes plantearte es: ¿Qué quiero de los demás? Puedes investigar esto por ti mismo y averiguar la verdad. Sugiero que si lo que deseas de los demás es reconocimiento, amor o respeto, sufrirás. Sin embargo, si lo que quieres dar a los demás es reconocimiento, amor o respeto, te sentirás feliz, dichoso y libre. Es muy simple, ¿no te parece? La complicación es que en realidad no quieres dar... Antes, quieres recibir.

También están los que han desarrollado sofisticadas estrategias consistentes en dar para poder conseguir algo a cambio. No obstante, como es obvio, siguen sufriendo.

Puedes reconocer el impulso de conseguir algo de los demás o de la vida, las esperanzas que encarrillan ese impulso, y cómo dichas esperanzas se basan en la constante experiencia de ti mismo como individuo sufriente que no consigue lo suficiente. Si tus pensamientos y fantasías internos dan vueltas en torno a lo que no estás consiguiendo, entonces estás sufriendo. Todo sufrimiento se basa en no entregarte completamente a este momento, tanto si es una vivencia interna como externa.

En este momento, si renuncias a todo empeño, si renuncias definitivamente a la posibilidad de conseguir algo más, podrás descubrir la dicha de no

necesitar nada, de simplemente ser. Puedes descubrir la dicha subyacente de simplemente ser ante cualquier cosa que surja.

Cuando hablo de «ser tú mismo», no estoy diciendo que seas tus hábitos de conducta. No estoy diciendo que seas tus pensamientos o tus emociones. Lo que te propongo es que seas lo que no puede ser pensado, sentido, dirigido ni definido: la verdad de ti mismo.

36

La práctica del deseo

EN UNA OCASIÓN ALGUIEN compartió conmigo este descubrimiento tan simple y a la vez tan profundo: «Si practico el deseo, sufro». ¿Podría haber algo más simple? Esta enseñanza surgió de la experiencia directa de aquella persona.

Ciertos deseos, como es lógico, son totalmente inocuos. Si tienes deseo de descansar, descansa, y lo mismo vale para comer, hablar, caminar o leer. Pero si tienes el deseo de comer, descansar, hablar, hacer el amor, ser poderoso o iluminarte, y estos deseos son neuróticos y producen dolor, date cuenta de que tienes la oportunidad de parar. Tienes que estar dispuesto a pararte justo en medio del deseo y arder en su fuego sin hacer nada por satisfacerlo.

Puedes tener justificaciones muy elaboradas respecto a por qué es perfectamente adecuado actuar a partir de ese deseo —esta vez, una vez, una última vez— y puedes también, en medio de esas justificaciones, parar. Si no te ofreces una salida, se produce una especie de crucifixión en la que surge una resolución interna que dice: «Aunque esto me mate, en este momento no me voy a mover». El no moverse ofrece la posibilidad de descubrir la paz de la rendición, de la resurrección, de la redención. Este descubrimiento permite que la atadura del deseo o del hábito adictivo se debilite de manera natural. En este momento es posible cortar totalmente la adicción, o al menos hacer que pierda fuerza. Así, en la siguiente ocasión en que surge el impulso, sabes que tienes una opción. Sabes que no estás dominado por tus impulsos, por más intensos que sean.

Si actualmente te entregas a satisfacer tus deseos —y la mayoría de la gente lo hace en cierta medida—, has de saber que tienes otra manera de aproximarte a ellos: observar conscientemente cómo estás implicado en cada uno de ellos, y después decir la verdad. La conciencia te permite observar cómo tu mente cede a la adicción y descubrir conscientemente tu verdadera relación con ella. Al menos no volverás a caer en las mismas justificaciones de antes.

Permítete experimentar plenamente tu emoción ante un objeto de deseo. Aunque sepas intelectualmente que te va a llevar por el mismo camino de siempre, es posible que nunca hayas reconocido consciente y completamente tu apego a él. Hay energía en ese apego compulsivo. La pura fuerza del deseo puede producirte un temblor celular. Estate dispuesto a experimentar la totalidad de esa fuerza sin insensibilizarte ni disociarte. Experimenta la quemazón de estar despierto y consciente en una hoguera de deseo.

La realización de un deseo requiere esfuerzo. Hace falta que imagines y pienses en lo que quieres o en lo que has perdido. Tienes que comparar el momento presente con algún momento idealizado del pasado o del futuro. Has de intentar agarrarte a algo, o bien a evitar algo. Es una práctica. ¿Es tu práctica?

¿A qué practica estás dedicando tu vida? Si pones en práctica el deseo, sufres. Comprueba por ti mismo si cuando sufres estás poniendo en práctica el deseo.

37

¿Qué te dará la iluminación?

CASI TODO EL MUNDO HA experimentado que la consecución de los deseos mundanos suele conducir a la perpetuación del sufrimiento. Esa experiencia permite tomar conciencia de que los deseos suelen tener un precio. Ese precio es tu energía vital, tu centro de atención, tu propósito. Puedes, evidentemente, sentir placer en la obtención de deseos materiales, y vivir el dolor de la pérdida. Sin embargo, la verdadera profundización de la vida no se produce hasta que estás dispuesto a ver la limitación de los deseos mundanos. Cuando la ves, puedes experimentar una transferencia,

sutil pero mortal, de los deseos mundanos al reino de los deseos espirituales. El deseo de la verdad, aunque se considera un deseo elevado, hace que uno se siga preguntando por qué continúa su sufrimiento.

El deseo de libertad, de amor, de verdad o de Dios no es problema. Mi profesor, Papaji, dijo que si deseas la libertad por encima de todo lo demás, ese mismo deseo aniquilará todos los demás; y es cierto. Ese deseo se traga todos los demás. De modo que el deseo de iluminación no es un problema. El problema es la expectativa de que la iluminación proporcione ciertos resultados, o que uno vea o sienta de cierta manera. De ahí el desconcierto y el asombro al preguntarse por qué, si lo único que uno desea es la iluminación, no se vive una experiencia de paz permanente.

Te animo a indagar a fondo en tu propia mente y ver si guardas alguna imagen de verdad, libertad, iluminación o Dios. Si guardas alguna imagen, te propongo este experimento: suéltala. Ahora mira si hay alguna expectativa asociada con Dios, como que, si le eres fiel, Dios te dará perfecta salud, perfecta riqueza, eterna felicidad, etc. Mira dentro de tu mente y ve si hay expectativas de que la realización de Dios o de la verdad te proporcione cierto grado de liberación respecto a la vida o cierto control sobre ella. Ahora, en el espíritu de esta indagación, abandona esas expectativas. Ríndelas. Renuncia a ellas. Si tienes esperanzas de alcanzar algún estado especial de claridad, de dicha oceánica o de certeza respecto a tu propósito en el mundo, simplemente deja que eso se vaya para poder estar aquí. Suéltalo todo. Cuando no tienes nada, sólo te tienes a ti mismo. Y cuando realmente sólo te tienes a ti mismo, estás despierto a quien verdaderamente eres.

Si quieres ser libre y no das a ese deseo ninguna forma, expectativa ni pensamiento, y simplemente le permites ser, entonces el verdadero deseo revela todo el universo conocido y desconocido. Cada partícula es revelada como uno, y ese uno eres tú.

En el mismo instante en que piensas que tu deseo de Dios, de libertad o de verdad debería producir un resultado particular, o tener cierto aspecto, o producir cierta sensación, nublás la pureza de ese deseo verdadero.

El desafío que afronta el corazón de cualquier buscador espiritual, por más hermosa o esencial que sea la búsqueda, es dejar de buscar cosas para satisfacer ese deseo final. El desafío consiste en dejar que la totalidad de tu

vida satisfaga ese deseo. Puedes ofrecer la totalidad del resto de tu vida a ese deseo sin saber cuál será el resultado, sin saber si habrá ruina económica, si serás un «sin techo», o si habrá riqueza o fama. Puedes dar lo que tienes, que es tu vida en este momento, a la verdad, a la libertad, a Dios.

Para darte otra oportunidad de autoindagación, te invito a plantearte esta pregunta: ¿Qué me dará la iluminación? Dependiendo de hasta qué punto estés dispuesto a decir la verdad, las posibilidades de este tipo de indagación son ilimitadas. La indagación no tiene nada que ver con la respuesta correcta, y tiene todo que ver con decir la verdad. Tómame un momento para considerar verdaderamente: ¿Qué pasa si la iluminación no me da nada, nada en absoluto? ¿Qué pasa si no consigo ni una sola cosa física, emocional, mental o circunstancial? Lo cierto es que la iluminación no te dará ninguna cosa. ¿Estás dispuesto a soportar esa verdad? Si la respuesta es sí, eres libre. Si la respuesta es no, tu mente seguirá estando atada a alguna cosa con la esperanza de que te dé la libertad.

38

Ya eres inmortal

CONSCIENTE O INCONSCIENTEMENTE, la mayoría de los seres humanos luchan por conservar lo que les gusta: su juventud, su salud, placeres, entendimiento, poder, amantes, dicha, etc. Además de intentar conservar lo que les gusta, intentan mantener alejado lo que no les gusta: el envejecimiento, la enfermedad, la confusión, la impotencia, la soledad, la desdicha, etc. El esfuerzo mental por conservar lo que está sujeto a pérdida, lo que se perderá, es la base de la mayor parte del sufrimiento. En último término, lo que se intenta es mantener la muerte lejos.

Para descubrir la verdadera libertad puede ser muy útil investigar qué estás intentando conservar o qué temes perder. La autoinvestigación es el acto que te permite encontrarte finalmente con las fuerzas que impulsan tus pensamientos y estrategias mentales. Esa fuerza siempre acaba reduciéndose al miedo a la pérdida.

Si tienes cierto grado de madurez espiritual, puedes reconocer fácilmente la futilidad de intentar conservar lo que sin duda perderás. No te resulta difícil

recordar que has tenido momentos de salud, de placer, de entendimiento, de poder, de amor romántico y tal vez incluso éxtasis, y que sin embargo los has perdido todos. Cuando se pierden los acontecimientos o las cosas que deseamos, generalmente la búsqueda reencarna con la esperanza de conseguir algo aún mayor, esta vez algo que no podamos perder.

Cuando conocí a mi profesor, ya había llegado a reconocer que todos mis logros y todos mis poderes estaban sujetos a pérdida, y que el intento de conservarlos era la base de mi sufrimiento. Vi que necesitaba un esfuerzo constante para conservar lo que creía tener y mantener a raya lo que pudiera quitármelo, y para luchar por conseguir lo que aún esperaba alcanzar. Este esfuerzo exige una increíble cantidad de atención. Buena parte del sostenimiento mental del supuesto statu quo se produce subconscientemente: monitorizando, evaluando, clasificando, comparando y juzgando, una y otra vez, día y noche. La tragedia es que todo este esfuerzo hace que se pase por alto lo que ya es eterno, inmortal y nunca puede perderse.

Puede que hayas oído afirmaciones espirituales como: «el silencio siempre está aquí», «la conciencia siempre está aquí», o «conciencia es lo que eres». Puede que hayas experimentado al menos un vislumbre de estas verdades. Pero un vislumbre de la verdad acabará perdiéndose, porque sigue siendo una experiencia. Toda experiencia surge, existe durante algún tiempo, y después desaparece. Entonces, generalmente, la mente busca los fragmentos para recuperar la experiencia, o para conseguir otra mejor y más grande.

Cuando este ciclo mental da muchos cientos de vueltas, o incluso miles, puede que se genere cierta desilusión. Esta desilusión es necesaria porque crea el ambiente propicio para la maduración mental. Una mente madura está dispuesta a decir la verdad y tiene la fortaleza necesaria. Y la verdad es cruel e implacable. La verdad es que perderás tu verdad, perderás tu salud, perderás tu placer, tu comprensión, tus amantes, tu pareja, tus hijos, y finalmente tus sentidos y tu cuerpo. Lo perderás todo. Aunque en el fondo de ti sabes que esto es cierto, generalmente te aferras subconscientemente y desesperadamente a la esperanza: «Tal vez no. ¡Tal vez no!».

Finalmente, se perderá todo. En algún momento desconocido, tu vida llegará a su fin, y con ella todas las relaciones y experiencias, todas tus

derrotas, victorias, posesiones y logros. Se irá todo. Esto es cierto para todos.

En el pasado, era muy raro que alguien diera un paso al frente y se pusiera a hablar de lo eterno, de lo que no puede perderse, de lo que ya es la verdad de quienes somos. En general, los grandes y escasos seres que han hablado de esto han sido malinterpretados. La manera de escucharles de la mayoría de la gente se basaba en la esperanza: «Si entiendo lo que este gran ser está diciendo, entonces tendré lo que él tiene, y nadie me lo podrá quitar nunca». La energía se dirigía a intentar conseguir algo o a calcular algo. Te invito a que no hagas ni una cosa ni otra. Te invito a que te limites a investigar directamente dentro de ti para ver qué es verdad.

Si te permites por un momento la experiencia de perderlo todo, realmente perderlo todo, podrás contar la verdad radical de lo que siempre está presente. Podrás entender directamente, por ti mismo, hacia qué apuntaban esos grandes seres. Podrás concebir las escrituras y los sutras como el rebosar de tu propia experiencia, no como algo hacia lo que tender, sino como una canción de lo que ya está eternamente presente.

La vida eterna está presente para ti ahora. Eres capaz de tomar conciencia de ello porque eres tú quien toma conciencia de sí mismo. Lo que fue extraño en el pasado no tiene por qué serlo ahora. Creer que como la autorrealización no ha sido algo muy común hasta ahora las cosas deben seguir siendo así es una superstición horriblemente limitada y limitante. Este es un modelo, o un pensamiento, que mantiene tu mente encasillada en la negación y en la esperanza, enjaulada en un pasar por alto continuamente lo que ya es inmortal y está presente en este momento, ahora y siempre. Esta inmortalidad es aquello en lo que tu cuerpo, tu personalidad y los rasgos de tu carácter aparecen y desaparecen, y permanece eternamente presente como el núcleo de tu ser. La verdad de tu ser es una y total. Todas las formas aparecen en ti. Todas las emociones aparecen en ti. Todos los fenómenos aparecen y desaparecen en ti.

Puedes liberar la atención, la energía y el tiempo que has dedicado a intentar «conseguir» algo. Puedes dejarlos libres. Esta energía liberada puede usarse para una autoexploración más profunda. Puedes usar la mente para explorar más profundamente lo que ya es inmortal, lo que ya está aquí presente, lo que ya es la verdad de tu ser, la vida eterna.

El corazón de la autotraición

LA GENTE ME HABLA de la pena que produce experimentar un momento de puro conocimiento de la verdad del ser para que, a continuación, la mente se aleje de él. La mayoría de la gente quiere librarse de esa pena porque es dolorosa. Si examinas honestamente tu vida, creo que verás que en la raíz de la mayoría de las actividades mentales está el intento de librarse de esta antigua pena.

Todos hemos experimentado la aflicción de perder a alguien, un ser querido, un objeto precioso. Pero la pena de reconocer que hemos traicionado nuestra verdad es aún más profunda. En lugar de experimentar verdaderamente esta autotraición, generalmente nos ocupamos de fabricar todo tipo de pruebas para demostrar que no nos estamos traicionando. Nos dedicamos a acumular poder, placer o conocimiento para probar que, en realidad, no estamos traicionándonos a nosotros mismos, que en realidad estamos bien. Pero esta pena, esta tristeza divina, es muy importante; es un gran regalo doloroso del cuerpo emocional, y lidiamos con él de al menos dos formas diferentes.

Una forma de aproximarse a la pena de la autotraición es dramatizarla, convertirla en una danza, en una canción o en una obra de teatro que glorifique la tristeza y el dolor. Otra manera común de tratar con la pena es negarla, ocultarla de nuestra vista, insensibilizarnos y apagarnos. Da igual qué respuesta, porque la pena continúa. La sensación de pérdida por no haber sido sinceros con nosotros mismos sigue estando presente.

Dedicamos mucho tiempo y energía a acumular poder. Objetos y conocimientos a fin de evitar experimentar esta pena nuclear. Tal vez esta evitación se a el verdadero origen del sufrimiento humano.

Todos nosotros somos capaces de afrontar el dolor extremo de haber evitado la verdad de nosotros mismos, de aceptar realmente este regalo. Entiendo que si estás leyendo este libro es porque ya has tenido algún momento de puro y perfecto alineamiento con la verdad de quién eres y has vivido el momento de dicha absoluta resultante. Tanto si ese momento ocurrió antes de emprender la búsqueda espiritual consciente o si ha sido

producto de largos años de arduas prácticas espirituales, lo cierto es que ha supuesto una colosal sorpresa.

Ese momento perfecto fue extremadamente placentero, y has querido apegarte a ese placer. Quieres saber qué tienes que hacer para asegurártelo. Y después de esforzarte durante algún tiempo, te das cuenta de que has vuelto a perderlo.

El dolor de reconocer que hemos vuelto a la espalda de nuestra verdad nos lleva a proferir un gran grito, un prolongado lamento...; se nos desgarran el corazón. Nos dedicamos denodadamente a huir, a distraernos de ésta sensación de pérdida. Especialmente en el mundo occidental nos escabullimos y buscamos frenéticamente algo que borre el eco de la pérdida. Pero nada lo consigue. Entonces, en la promesa de un camino espiritual, quizá con ayuda de la gracia, volvemos a descubrir la sorpresa de nuestro propio corazón inocente, abierto, alineado con la verdad de nuestro ser. Y, una vez más, en ese mismo momento suele surgir el deseo de no perderlo, de no volver a deshacernos del corazón. Esto es otra tentación más de la mente. Lo que sigue a esta tentación es una simulación de lo conseguido, una actitud dichosa o un gesto de felicidad, que pueden ser preferibles a otras actitudes, pero no por ello dejan de ser una mentira, una traición.

Es posible desnudar la pena profunda de nuestra alma sin dramatizarla ni negarla y reconocer que este anhelo es un eco de lo que se origina pura y absolutamente en el núcleo de nuestro ser.

No hablo de sentimentalismo. Generalmente, el sentimentalismo es una evitación de esta emoción, la más profunda de todas. Es un modo de danzar alrededor del dolor en lugar de afrontarlo directamente. No me refiero a engañarse con alguna historia que excite la emotividad, que también es una forma de evitación. Tampoco estoy pidiéndote que simules una cara feliz mientras el dolor se apodera de ti. Este dolor tiene un propósito divino. Si te encuentras con él, este dolor divino reorientará tu atención hacia el momento presente, donde siempre puedes encontrar un alineamiento perfecto con la verdad de quien eres.

Es muy importante reconocer la sensación de pérdida, de sufrimiento y la profunda aflicción que acompaña a esta experiencia. Después es importante ver cómo esta sensación de pérdida queda encubierta por actividades,

entretenimientos, adicciones o posesiones materiales en un intento de llenar el vacío. En realidad, todas estas posibilidades tienen el propósito de evitar lo que percibimos como la pérdida final: la muerte, que tememos que nos separe para siempre de lo que hemos vislumbrado que está eternamente vivo.

Todo lo que ha nacido morirá. Esta es una verdad desnuda y cruel. También es una verdad divina, y una puerta hacia lo eterno. Las actividades de la mente sirven para escapar de esa verdad, para mantener la muerte alejada. Este es un aspecto natural de la mente, diseñado para proteger el cuerpo de la muerte. Es un instinto natural en todas las formas de vida, y no supone un problema a menos que no se le preste atención. Cuando no se le presta atención, es capaz de apartarnos de todas las experiencias profundas de lo desconocido, es capaz de impedir la conexión íntima con uno mismo y con la vida. Tiene el poder de mantener las experiencias de vida únicamente en la superficie, mientras que el terror a las profundidades mantiene la mente en una danza de evitación.

Ésta es una danza de sufrimiento, desdicha y frenético absurdo. Si estás, al menos parcialmente, harto de ella, es una buena señal. Si estás dispuesto a seguir danzando, a seguir en marcha continuamente, pierdes la capacidad de detenerte y descansar. Detenerse y descansar significa darse la vuelta y mirar aquello que la danza nos ha permitido evitar: la pena de haber dado la espalda al corazón inocente y despierto de tu propio ser.

40

Inconciencia consciente

OIGO DECIR A LA GENTE con frecuencia que después de un intenso primer vislumbre de la verdad inimaginable de su ser, los demonios del pasado parecen resurgir con más fuerza que nunca. En lugar de preguntarse con apertura e inocencia «¿qué es esto que surge ahora?», la respuesta suele ser algo como: «¿por qué vuelve a molestarme esto otra vez? ¿Por qué no desaparecen estas cosas? ¿Qué es lo que está mal en mí y no me permite experimentar la liberación permanente?». Por una parte hay miseria y sufrimiento, y por otra, apertura e inocencia. Estas «partes» son las polaridades de la mente. La verdadera inocencia es la capacidad innata del

corazón de afrontar abiertamente cualquier cosa, se presente cuando se presente, y de verla verdaderamente tal como es. Te garantizo que casi todas las cosas no son lo que parecen a primera vista, pero para descubrir una verdad más profunda, tienes que encontrarte con lo que se presente en completa inocencia. No la inocencia aprendida de « ¡pero yo soy inocente!», sino la apertura natural del no saber inocente.

La verdadera inocencia es la capacidad de experimentar directamente lo que está aquí ahora mismo, sin exigir que tenga otro aspecto, actúe de otra manera o dé una sensación diferente.

Inocencia es apertura, estar dispuesto a ver y a confiar, incluso cuando lo que se presenta parece totalmente indigno de confianza. La verdadera inocencia no es candidez ni autoengaño.

Sin embargo, implica vulnerabilidad. Estar dispuesto a ser inocente es estar dispuesto a sentirse herido. Esta capacidad de mostrarse vulnerable es el verdadero significado del término «guerrero espiritual». Ser vulnerable exige más coraje que ser cínico, fuerte o poderoso. Hace falta valor para mantenerse abierto, inocente, para estar dispuesto a que te hieran.

Por la naturaleza de las relaciones más íntimas, especialmente entre padres, hijos, amantes y en la pareja, a menudo experimentamos dolor. ¿Y hay algo de malo en ello? Es posible que ese dolor nos parezca el fin del mundo, pero no lo es. El dolor duele. La medida en que estás dispuesto a sentir dolor, no queriendo que te hieran, sino estando dispuesto a ser herido, es la medida en que estás dispuesto a amar, a ser amado y a aprender del amor. El amor puede ser un profesor, y nunca enseña a alejarse de las experiencias de dolor. Las demás personas no son la fuente de tu dolor; la fuente de tu dolor es el hecho de que amas. Confía en el amor. Si ves que el amor va a herirte, deja que te hiera completamente. Deja que te aniquile. Deja que te parta el corazón en dos para que se pueda revelar un amor aún más profundo.

Casi todo lo que hacemos está orientado a evitar la vulnerabilidad. Nos ponemos ropa de adultos y jugamos a hacer trabajos de adultos en un intento de escapar de la indefensa inocencia asociada a la niñez. Pero la inocencia no se limita a los niños. Puedes, de adulto, ser conscientemente vulnerable e inocente. Puedes sentir dolor conscientemente. Puedes sufrir conscientemente. Cuando sufres conscientemente, se revela que el

sufrimiento no es lo que creías. Cuando sufres conscientemente, ya no luchas contra el sufrimiento. Estás presente y te mantienes consciente en él. Entonces el sufrimiento se revela a sí mismo como el Buda, el corazón de Cristo: Dios revelándose a ti en la montaña. Si lo afrontas tal como aparece, descubres que el sufrimiento no es sufriente. Pero la intención suele ser la de no sentir sufrimiento, la de librarse de él. La intención inocente es encontrarse con el sufrimiento tal como es, aunque vayas a sentirte herido.

La mayoría de la gente tiene más miedo de que le hieran en sus sentimientos que de sentir una herida corporal. Pero es crucial estar dispuesto a sentirse herido. Si no es así, no estás dispuesto a amar, no estás dispuesto a morir, no estás dispuesto a vivir, no estás dispuesto a ser.

A partir de tu experiencia vital puedes ver fácilmente que por mucho que intentes huir del sufrimiento, sigues experimentándolo. Para detener la huida, para darte la vuelta y experimentar de manera abierta y sin protección aquello que te persigue, tienes que estar dispuesto a ser libre ¿Lo estás?

Puedes examinar tu vida y ver por ti mismo qué es aquello de lo que huyes, aquello de lo que intentas escapar. Es posible que sea muy sutil, pero el simple hecho de verlo conlleva la posibilidad de una apertura más profunda.

Adondequiera que me he dirigido para hablar con la gente, he escuchado esta afirmación: “Quiero la verdad, Dios, la realización, más que nada en el mundo. ¡Por qué no los consigo?”.

Cuando honestamente quieres la verdad, Dios, la realización, más que nada en el mundo te das cuenta de que ya está aquí. La única razón por la que la gente no se da cuenta de que ya está aquí es que lo quieren en sus propios términos.

Mira en tu vida y ve que obstáculo se alza en el camino de la realización plena y permanente de la verdad de tu ser. Mira si tal vez tu esquema mental reexige que quieras siempre las cosas a tu manera, en tus términos, te impiden sentir esto o ver aquello, o conocer la verdad profunda. Y a continuación observa si realmente es posible sentirla, verla, conocerla.

Como una puerta a la experiencia del sufrimiento consciente, y como medio para abrirte a la vulnerabilidad y a la verdadera inocencia, puedes

plantearse esta pregunta; ¿Qué dolor no estoy dispuesto a experimentar? No busques la respuesta espiritual “adecuada”, ni semientas a ti mismo; simplemente ábrete a lo que este tipo de indagación puede revelar. La intención no es arreglar ni cambiar la verdad, sino simplemente ver qué es verdad.

¿Puedes ver toda la energía que empleas en evitar sentirte herido? Repasa los modos en que intentas evitar ser herido, los hábitos mentales que utilizas. Estate dispuesto a ver las pautas repetitivas y a tomar conciencia del precio que pagas por la evitación, de todo el tiempo y la energía que inviertes en la evitación. ¿Qué pasaría si en este mismo momento te abrieras a todo, no evitaras nada, dieras la bienvenida a todas las cosas?

¿Estás dispuesto a confiar en el amor más que en la protección mental del sufrimiento? Si estás dispuesto, saborearás la posibilidad de vivir una vida de amor e inocencia consciente. A nadie le es vetada esta posibilidad. El amor es el profesor. Si estás dispuesto a rendirte al amor en lugar de intentar controlarlo, el amor te enseñará quién eres.

41

Rendirse al amor

MUCHA GENTE TIENE PROBLEMAS con la palabra amor. El amor, tal como lo hemos conocido la mayoría de nosotros, puede ser sentimental, potencialmente caótico, y sin duda escapa a nuestro control. Y, sin embargo, lo que anhelamos es amor. Normalmente tenemos una relación de amor/odio con la idea del amor, que probablemente se originó en nuestras experiencias infantiles, en las que nos sentimos desvalidos: proyectamos nuestro amor en nuestros seres queridos —nuestras madres, nuestros padres, hermanos, hermanas—, y en algún momento descubrimos que no eran fiables. Asociamos sus acciones con el amor, y concluimos que el amor no era fiable.

Definitivamente, la gente no es fiable, porque, en general, están muy ocupados protegiendo sus historias, las historias de quienes creen ser. Como están principalmente involucrados en su historia, sólo pueden dar

cierta cantidad de amor antes de empezar a preguntarse: «Bueno, ¿cuándo me toca a mí?». Y como hemos identificado el amor con estar conectado con otra persona, se establece una continuidad de desconfianza en torno al amor. Pero el amor no es una persona. Amor es el alma individual, colectiva y universal. El amor es Dios. El amor es verdad. El amor es belleza. El amor es paz. El amor es yo. Conocer a ti mismo, rendirte a la verdad de ti mismo, es rendirte al amor. Mucha gente tiene conciencia de sus resistencias, y quieren rendirse, pero no saben cómo. La única barrera real a la rendición es no ver la historia subyacente que te cuentas a ti mismo sobre los peligros de rendirlo todo al amor. Y en la medida en que evitas rendirlo todo al amor, sufres. La medida en que intentas conservar la historia de quien crees ser es la medida en que te sientes aislado del amor. Mientras no repares en este sentimiento: «Quiero la verdad, que es amor, más que ninguna cosa», te experimentarás como separado del amor. El amor es constante. El amor no es un aspecto de la verdad. La Verdad, Dios y el yo son aspectos del amor.

¿Qué es lo peor que podría ocurrirte si te rindes al amor? Parece que lo que más miedo nos da es que nos rompan el corazón. Sin embargo, la resistencia misma a que se nos rompa el corazón es el corazón roto. La tragedia y la paradoja es que, para evitar que nos rompan el corazón, vivimos con el corazón roto. Cuando estás dispuesto a que te rompan el corazón un millón, un trillón, un quintillón de veces, entonces se revela el verdadero amor.

Deja que el mundo entero te rompa el corazón en cada instante de lo que te queda de vida. Entonces podrás vivir una vida de servicio al amor. Esto no significa aferrarse a relaciones abusivas, sino ser fiel a lo que siempre te es fiel a ti, y eso es el amor. Cualquier otra cosa es una historia. Si nunca investigas la historia, vivirás toda la vida suponiendo que es real, y que tu corazón, tu alma y tu amor necesitan ser protegidos. Pero en realidad esa suposición es una negación de tu corazón, de tu alma, de tu amor. Es una negación del autoamor.

La buena nueva es que el amor es libre y no se ha ido a ninguna parte. En todos los eones que llevas escondiéndote del amor, el amor ha seguido aquí...; aún sigue abierto, aún sigue esperando a que te comprometas, aún

sigue esperando a que digas: «Sí, entrego mi vida a la verdad del amor. Hago voto de dejar que el amor viva esta vida como quiera, para bien o para mal».

A través de la autoindagación honesta puedes descubrir la razón por la que no te estás rindiendo al amor, así como que tienes la posibilidad de rendirte. Es un modo de dejar que las historias y guiones inconscientes pasen a la consciencia, de que lo desconocido llegue a ser conocido. Plántate esta pregunta: ¿Por qué es peligroso rendirse al amor? No por qué es adecuado rendirse al amor, ni por qué es bueno rendirse al amor, sino por qué es peligroso rendirse al amor.

Deja que tu consciencia individual caiga en la fuente de consciencia, en el espacio donde todas las razones y justificaciones para resistirte a la rendición se ven como simples historias, como algo inventado de lo que te puedes desprender fácilmente. Deja que todas las historias, todas las defensas, sean vistas tal como son. ¿Hay alguna historia que merezca la pena conservar? ¿Cuál es el coste para tu vida?

El amor que buscas por doquier ya está presente dentro de ti. Puede ser evocado por una serie de personas o eventos. Una montaña puede evocar ese amor. Un atardecer puede evocar este amor. Pero, finalmente, debes darte cuenta de que eres este amor. La fuente de todo amor está dentro de ti.

CUARTA PARTE

Elegir la Paz

42

Asumir la responsabilidad

CUANDO ERES LLAMADO a volver a casa, cuando te impacta el deseo absolutamente misterioso e irrevocable de conocer la verdad de quien eres, debes estar dispuesto a dejar de lado todas las historias de separación. Cada historia de separación es una historia de guerra.

Los seres humanos, independientemente de la cultura a la que perteneciéramos, hemos estado haciendo la guerra durante mucho tiempo. La cultura es un reflejo de la mente individual, y la mente individual es un reflejo de la mente cultural. Entiendo que si estás leyendo esto es porque estás interesado en sentir paz en tu propia mente. No estás esperando que ellos hagan la paz. Esto es una buena noticia, porque la guerra se libra para conseguir que los demás hagan las cosas a nuestra manera, para que de ese modo podamos vivir en paz. Cuando dejas de esperar/« y diriges tu atención a tu propia mente, puedes reconocer en ella la tendencia a la guerra, la tendencia al totalitarismo, al odio, a la venganza, a aferrarte a lo que tienes, y puedes reconocer el sufrimiento que estas tendencias generan continuamente.

De algún modo, en medio de todas las cosas, descubres que quieres paz. Estás harto de la guerra que se libra dentro de tu mente. Incluso es posible que lo expreses en una oración consciente, en una petición de ayuda, de entendimiento, de salvación, de gracia.

La gracia está aquí ahora. Está llamando a tu puerta. Tienes la oportunidad de estar en paz en este momento. Te basta con aceptar la invitación de tu propio corazón, ahora mismo, independientemente de las circunstancias internas o externas, y dejarte hundir en la paz de tu ser más interno.

A menos que todos nos responsabilicemos de nuestra propia paz interna, las guerras continuarán. No podemos seguir esperando que cambien los demás. No podemos seguir esperando a que los otros nos perdonen para perdonarlos. No podemos esperar que alguien nos diga que lo siente. La paz no puede ser pospuesta.

Cualquiera que sea la intensidad de la guerra que se esté produciendo en tu mente, se basa en una cosa: la firme creencia de que eres una entidad separada, separada de tus padres, de tus hijos, de tu amante o de tu enemigo.

Todas las guerras se basan en el desconocimiento de nuestra verdadera naturaleza y en la ilusión de separación. Cuando crees firmemente que estás separado de la totalidad, separado de la paz, separado del amor, te proteges a ti mismo. Esa protección adopta muchas formas que obedecen a la identificación personal y territorial. Y lo horroroso es que estés protegiendo el pensamiento de quien eres, cuando en realidad ni siquiera existe. Sólo es un pensamiento, y cuando el pensamiento se investiga honestamente, se descubre que no tiene realidad intrínseca. Sin embargo, este pensamiento de quien eres tiene un poder inconmensurable, porque se convierte en el filtro de todas las experiencias.

Cuando miras a través del cristal tintado, la realidad toma ese tinte, lo cual no significa que la realidad esté tintada. El cristal tintado mediatiza y distorsiona la realidad. La gente lucha porque se ha producido la distorsión de que este «yo», individual o grupal, está separado de todos los demás seres. Y, sin embargo, ¡en realidad ese «yo» no es nada! Es una historia inventada. Sin embargo, cuando se cree que la historia es real, hay una tragedia y un sufrimiento colosales. Cuando este «yo», que se asume como real y separado, es examinado por la conciencia, se descubre que no es otra cosa que la conciencia misma.

Como ser humano consciente, tienes la oportunidad de descubrir que no es posible separarse nunca, ni siquiera durante un instante, de la conciencia, de la fuente de todo, de Dios. Cuando descubres esto directamente, lo haces

patente en cada exhalación. Tanto si hablas de este descubrimiento como si no vuelves a mencionarlo nunca, lo transmites mediante la irradiación natural de tu ser. En ese estar dispuesto a asumir el riesgo, a aceptar la invitación, compartirás de manera natural esa paz con todos.

En este momento temporal, en este teatro de la consciencia, tienes la oportunidad de descubrir lo que es más profundo que el ser «humano», lo que viene antes que el ser humano. Esa «seidad» es verdaderamente la fuente del ser humano. Es la fuente del ser vegetal, del ser animal, del ser capaz de sentir y del ser incapaz de sentir. Esa seidad está vivificada por la inteligencia, por la presencia, y quiere conocerse a sí misma en ti, para así poder conocerse a sí misma en todas partes.

43

Elegir la paz por encima de los problemas

EN INTERÉS DE LA PAZ, tal vez sea el momento de echar honestamente una mirada a lo que consideras los «problemas» de tu vida. Para poder reflexionar sobre un problema, verás que en primer lugar tienes que acceder a los recuerdos del pasado con el fin de acercarte a la historia del supuesto problema. En ese momento puedes elegir, y esa capacidad de elección está presente en cada momento de tu vida.

Generalmente, optamos por recordar el pasado para recrear nuestros problemas. El hecho de que nos decantemos por no restaurarlos, ¿explica algo acerca de su importancia? ¿Cómo podemos saber que hemos aprendido la lección? Hemos puesto el acento en la importancia del problema para así poder volver al pasado a conjurarlo. A esto se le llama «renacimiento». Esta es la elección de renacer con los mismos problemas, historias y miserias cada día. Cuando tomamos conciencia de esa elección, tenemos la posibilidad de reconocer exactamente lo que se necesita para mantener vivo cualquier problema. Tenemos que invertir tiempo, esfuerzo y energía en lo que «era» para seguir alimentando la importancia del problema.

Buscamos respuestas para aliviar nuestros problemas y para acabar con nuestro sufrimiento, pero la búsqueda sigue al renacimiento, un renacimiento que nosotros mismos hemos elegido. La elección que solemos

hacer es la de renacer como sufridores, en lugar de permanecer aquí como nadie, como nada.

Estar dispuesto a no ser nada, a no defenderse de nada, puede conducir a un sentimiento tremendamente intenso. Puede sobrevenir un gran miedo: «Verdaderamente podría desaparecer, y la totalidad de mi vida carecería de importancia». Pero tienes que entender que eso va a suceder de todos modos. En algún momento desaparecerás, y aunque hagas grandes contribuciones en tu vida, finalmente éstas también desaparecerán.

De modo que la pregunta se convierte en: ¿Estás dispuesto, al menos de momento, a no renacer? Si lo estás, entonces podrás reconocer lo que no ha nacido, lo que sigue vivo sin historia, sin sufrimiento, sin dificultad. Reconoce lo que permanece vivo y deja que su inmensidad, su paz, se revele como tu propio corazón. Lo puedes reconocer como tú mismo; no tiene nada que ver con el nacimiento o con la muerte. Si quieres ser fiel a esa asertividad, el renacimiento no es problema, pues existe el reconocimiento de que tu historia, tus «problemas», aparecen en la vasta inteligencia de quien realmente eres. Entonces te conoces como esencialmente libre de cualquier pasado. Puedes dar la bienvenida al pasado, puedes aprender de él, y puedes apreciarlo en todo su espectro de belleza y horror.

44

Dejar de ser víctima

INDEPENDIENTEMENTE DE LO QUE el mundo refleje, tanto si las circunstancias son favorables como si son terroríficas, si internamente te cuentas una historia en la que eres la víctima, sufrirás. Es muy simple. Si estás completamente seguro de no estar contándote una historia en la que eres la víctima y, sin embargo, sigues sufriendo, cabe la posibilidad de que estés mintiéndote. Estás siguiendo el hilo argumental de alguna antigua historia acerca de cómo te hicieron daño. Tanto si la historia dice que Dios, tus padres o las circunstancias te han hecho daño, o que tú mismo te has hecho daño, tú eres la víctima en esa historia. Incluso los agresores más violentos, cuando se debilita su primera capa de agresividad, aducen una historia de haber sido dañados en algún momento pasado. Toda reacción

violenta alimentada por la ira o la venganza conlleva siempre una historia de victimización.

Ver cómo se despliega esta historia de la víctima en tu propia vida es dar un paso importante hacia la verdadera libertad. Cuando realmente la ves, también ves que tienes que recrearla cada vez. Puede que surja en tu mente por la inercia adquirida, pero volver a representarla exige energía, atención, fe, emoción, así como algún tipo de disfrute masoquista del dolor. ¡Sí, reconocerlo es una conmoción! Comprobar que esto está operando en tu propia mente puede dejarte muy turbado.

Estar dispuesto a ver la realidad de uno mismo, estar dispuesto a ser libre, conlleva estar dispuesto a dejar de ser una víctima..., independientemente del dolor, de las circunstancias o de las acciones de otros. Dejar de ser una víctima no implica trivializar los horrores de tu vida, negarlos, edulcorarlos ni reprimirlos. Significa que puedes afrontar plenamente cualquier cosa que surja. No tienes que esconderte, que correr, que justificarte, que llorar, que maldecir ni que lamentarte. Simplemente puedes afrontar la vida tal como es.

¿Estás dispuesto a sacudirte tu historia de víctima? ¿Estás dispuesto a que esos horribles agresores se queden sin castigo? En cierto momento, tienes que estar dispuesto a cortar. Sí, ha habido un sufrimiento terrible, y tú has estado en ambos extremos de él. Lo has perpetuado, y lo has experimentado. ¿Estás dispuesto a concluirlo? Eres libre de sufrir y eres libre de dejar de sufrir. Nadie sino tú puede pararlo. Ahí es donde reside la libertad.

La libertad consciente es la libertad de afrontar el sufrimiento conscientemente, y después elegir conscientemente dejarlo ir. El aprisionamiento consiste en no ser consciente de esa elección. Puedes elegir ser libre o puedes elegir sufrir. Depende de ti.

45

El poder del perdón

TODO EL MUNDO HA EXPERIMENTADO la dulce liberación del perdón, así como la dura frialdad de no perdonar. Conoces la diferencia, y

sabes lo que tienes invertido en la historia que te impide perdonar. También sabes el alivio que sientes cuando perdonas realmente y te sacudes la carga.

Nuestros padres no eran perfectos. Consciente o inconscientemente hicieron cosas que nos hicieron daño, del mismo modo que nuestros abuelos hicieron cosas que dañaron a nuestros padres. Nuestros amantes, nuestros hijos, nuestros gobiernos y nuestras tribus rivales nos han hecho daño. Ahora es el momento de perdonar.

Continuamente se están haciendo cosas horribles en todo el planeta, en nuestras mentes individuales y en la mente colectiva. Perdonar estos horrores no significa necesariamente olvidarlos. Puedes perdonar y soltar sin olvidar. Cuando estás dispuesto a ver todos los horrores de la historia humana, se produce un gran aprendizaje que genera humildad. Por otra parte, también puedes reconocer todo el esfuerzo que es necesario para seguir aferrándose a la historia. Puedes ver que todo el esfuerzo y la atención puestos en aferrarse no son sino una meditación de no-perdón. Las historias siguen repitiéndose, y de forma obsesiva insisten sobre lo que uno debería haber hecho o lo que podría hacer la próxima vez. Esta reproducción continua de la historia agota tu energía. Es extenuante.

Honro la necesidad de recordar y ser testigo del horror que se ha cometido y se sigue cometiendo. Pero, generalmente, llevamos a ese recuerdo más odio, más sufrimiento y desdicha, lo que nos asegura todavía más odio, sufrimiento y desdicha.

Después de la guerra de la antigua Yugoslavia, en 1999, vi en las noticias unas tomas de un vídeo casero filmado por un hombre que decía que lo grababa para que sus hijos pudieran ver lo que se les había hecho y que así no pudieran olvidar ni perdonar. Los horrores acaecidos en esa ocasión eran la respuesta de un grupo humano a lo que otro grupo había ocasionado previamente.

La futilidad que conlleva este tipo de guerra tribal ocurre también dentro de nuestras mentes: «No voy a soltar lo que ellos me hicieron porque estuvo mal».

Sí, se han hecho y se siguen haciendo cosas malas. No hay necesidad de olvidar o negar las cosas malas que has hecho o que te han hecho, pero puedes dejar de sufrir por ellas. «Perdónales, porque no saben lo que

hacen» no es una frase hecha, sino la verdad. Cualquier guerra que se siga desarrollando por lo ocurrido ayer supone la victoria de la ignorancia, o el aferramiento a la idea de revancha.

Es muy tentador encastillarse en estos puntos de vista, ya que aportan cierto placer; es imprescindible reconocerlo. Es el placer que siente el ego al tener razón.

Cuando no estás dispuesto a perdonar y te aferras a una historia de sufrimiento y a quien te lo infligió, no dejas de maldecirle consciente o inconscientemente. Has de hacer lo posible por detener ese karma en ti, por decir: «No, esta vez no va a poder conmigo». Esta es la voluntad de estar en paz. Estar dispuesto a perdonar es el resultado natural de querer ser libre, y te aporta la claridad que te permite reconocer la tentación de aferrarte.

En cierta ocasión llamé a mi madre en el día de la Madre. Ella era una alcohólica ruin e irónica. El alcohol la estaba envenenando, había cambiado por completo su personalidad. Llevaba algunos años distanciada de ella y había decidido que no tardaría en aprovechar un día de la Madre para ponerme en contacto con ella; también había pensado en recurrir a una mentira piadosa y decirle que había sido una gran madre. Era mayor, estaba enferma y ya no le quedaban muchos años; de modo que, ¿por qué no? Así lo hice, pero cuando las palabras salieron de mi boca, sentí que eran verdad. No me refiero a que me hubiera tratado bien, pues no lo había hecho. No quiero decir que había tenido muy buenas intenciones; a veces las tenía, a veces no. Pero al decirle que había sido una buena madre, mi experiencia vital quedó finalmente potenciada por mi relación con esta mujer tan difícil. Las dificultades con mi madre acabaron contribuyendo a la riqueza de mi vida. En este sentido, evidentemente, fue una gran madre.

Qué alivio sentí al decirle aquello. Simultáneamente fui capaz de perdonarme a mí misma por haberla odiado durante tantos años. Fue un acto enormemente simple. No tenía ni idea de que la sanación pudiera tener semejantes vertientes.

Finalmente, ser capaz de perdonar toda esta experiencia humana, con todos sus impulsos, agresiones y deseos, es reconocer lo que permanece intocado por todo ello, lo que permanece puro, inocente y libre incluso en las peores historias.

En nuestro deseo de aferrarnos a la revancha, nos mantenemos alejados de la experiencia de la libertad. Como con todo lo demás, en nuestro deseo de aferrarnos a una cosa, mantenemos otra alejada. En el deseo de dar algo, en realidad recibimos.

Puedes indagar directamente dentro de ti: ¿Qué es lo que no estoy dispuesto a perdonar? Al hacerlo, encontrarás otra oportunidad de traer a la conciencia lo que no se ve conscientemente, aquello que podría seguir manteniendo tu mente aprisionada. Aquí no se necesita ningún esfuerzo; sólo la voluntad de ser completamente honesto.

Una vez que, honestamente, has visto lo que no estás dispuesto a olvidar, puede que te resulte útil preguntarte: ¿Qué es lo que estoy dispuesto a perdonar?

Reconoce el perdón y saboréalo por un momento. Es importante no forzar nada, así como limitarse a dar la bienvenida a todo en el corazón de la conciencia. ¿Puedes perdonar? ¿Puedes aceptar el perdón?

46

Apertura sin final

UNO DE LOS PELIGROS QUE veo en la denominada «vida espiritual» es el intento del ego de usarla para escapar de las decepciones amorosas, de las dificultades y de las continuas actitudes de odio, revancha y guerra — para escapar de la idea del infierno—. El deseo de trascendencia se hace más grande que la disposición a abrirse a todo, a la totalidad de la belleza humana y a la totalidad de la catástrofe humana. Cuando estás dispuesto a experimentar plenamente la desesperanza y el horror de ser humano, queda liberado el eterno potencial para vivir la vida en la verdad.

Estar dispuesto a ser libre significa estar dispuesto a ver que no hay posible escapatoria de ningún aspecto de la vida, así como dejar de fantasear sobre alguna posibilidad futura de huida. Las fantasías de este tipo pueden tomar muy diversas formas, como puede ser imágenes infantiles del cielo o de la iluminación. Estar dispuesto a ser libre es estar dispuesto a estar aquí, en medio de todo ello. Cuanto mayor sea la disposición, mayor será la capacidad de estar aún más plenamente presente; finalmente se comprende

que no hay necesidad de escapar. Cualquier cosa que aparezca aquí puede ser sobrellevada aquí, independientemente de lo que la mente imagine que puede o no puede sobrellevar. El continuo intento de escapar potencia en realidad la locura del temor ante la perspectiva de afrontar cualquier cosa que se presente. En afrontar cualquier cosa que se presente, plena y completamente, reside el potencial de una revelación de la verdad inenarrable, indefinible, indescriptible.

La mayoría de las personas se pasan la mayor parte de sus vidas envueltas en algún sufrimiento personal: «Lo que me ha ocurrido, lo que podría ocurrirme, lo que debería ocurrirme, lo que no debería ocurrirme». Está claro que actualmente en el mundo asistimos al despliegue de una historia de sufrimiento mucho mayor. Nos llama a resolver nuestras historias personales y a dirigir nuestra atención hacia la historia mundial. Si has estado dispuesto a afrontar los horrores de tu historia personal, entonces es posible que ahora afrontes la historia del mundo. Y esto también es sólo un comienzo.

Ciertamente, el modelo bélico nos resulta familiar, hagamos referencia a este siglo o a cualquier otro. Puede que experimentes nuevo dolor en los horrores que azotan diariamente el mundo, así como que surja en ti el deseo de conocer cómo responder a esta dura prueba. Te invito a afrontar esos horrores de manera fresca, inocente, rindiéndolo todo a la misma fuerza que te llama a volver a casa.

Por supuesto, puedes seguir siendo fiel a la existencia condicionada, donde has aprendido a saber exactamente cómo deben ser las cosas, donde puedes encontrar confirmación y apoyo en el entendimiento intelectual, que incluso podría llegar a proporcionarte alguna experiencia de paz. Tal vez en el entendimiento intelectual no te molestarán las lágrimas y los enredos emocionales.

Cuanto más evites la lucha para salir, más dolor sentirás, pero también más alegría tendrás. Esta es la paradoja que la mente no puede resolver, aunque hay muchas estrategias para hacerlo. Todos hemos aprendido a tener grandes poderes mentales. Dichos poderes comprenden técnicas de negación e indulgencia que giran en torno al recurso básico de la mentira. Pero el poder de la mente sólo se necesita para protegerse y atacar. Si estás

dispuesto a soportarlo todo, no tienes necesidad de otra cosa que de rendición, de decir la verdad y de ser tú mismo.

La invitación de detenerse es una propuesta radical. Es la invitación a detenerse sólo en este momento. No es la invitación a que te detengas durante el resto de tu vida, a que no salgas nunca de tu casa, a que no cuentes nunca una historia o a que no vuelvas a pensar. Es la invitación a detenerlo todo y, aunque sólo sea por este momento, ser.

Una de las enseñanzas más profundas de Papaji es: «Espera y ve». Se trata de un «esperar» activo y abierto, y el ver es el esperar. Se trata de ver los impulsos mentales, las antiguas programaciones insertadas en la estructura celular de saber qué hacer, qué acción emprender. Simplemente espera y ve. Quédate desnudo en el no-saber. El verdadero descubrimiento duradero no es algo que hayas oído o sobre lo que hayas leído. Es tu propia experiencia directa.

Hasta ahora hemos optado por confiar en nuestras mentes, en el lenguaje, en las imágenes y en las ideas, en lugar de hacerlo en el espacio de lo que todo lo anterior surge. ¡Qué oportunidad se nos abre ahora de confiar en la espaciosidad desconocida del corazón! ¡Qué momento!

Sí, hay belleza en estos tiempos. Las aperturas y despertares están ocurriendo por todo el mundo. Todo el horror, la pena, la furia y la angustia no están separados del despertar. Cuanto más aceptamos abrirnos a cualquier cosa que aparezca, mayores son los desafíos. Cuanto más vemos, más se nos parte el corazón. En nuestra rendición al corazón partido, hasta el fondo, hay libertad. En nuestros intentos de no sentir el dolor del corazón partiéndose, en nuestros intentos de saber finalmente lo que debería ser, hay aprisionamiento.

47

Dejar caer los caparzones distanciadores

COMO CULTURA, EN OCCIDENTE hemos dedicado mucha energía a intentar aislarnos del horror y del sufrimiento del mundo. Y, de hecho, muchos de nosotros hemos estado protegidos de lo que otras personas del planeta han tenido que afrontar diariamente: la inmediatez del sufrimiento

y de la muerte, la inmediatez del cambio —interminable sucesión de gobiernos sobrevenidos de manera violenta—, la inmediatez de la represión y la consiguiente falta de libertades. Pero en un instante inesperado del 11 de septiembre de 2001, el aislamiento de los Estados Unidos, con su poderío económico y su proteccionismo, su ilusoria burbuja de seguridad y separación, fue penetrada por la realidad de la política del mundo.

La mayoría de la gente se pasa la vida intentando crearse condiciones seguras, haciendo planes de seguros y de jubilación, y eligiendo para vivir cierto tipo de comunidades protegidas. Esta obsesión con la seguridad se basa en la mentira de que podemos controlar los sucesos de la vida. Ciertos eventos, como el ataque terrorista del 11 de septiembre, ponen, de manera evidente, en tela de juicio esta mentira. Hemos de tomar conciencia de que, por más que tratemos de estar seguros —hasta el punto de vender nuestras almas, de vivir vidas falsas y sin amor por seguridad—, en cualquier instante inesperado todo puede desaparecer. Si podemos afrontar el peligro inherente a la vida, si podemos afrontar la muerte, entonces podemos vivir en libertad. Vivir en libertad no significa vivir estúpidamente. Tal vez sigas contratando seguros y planes de jubilación, pero no te sentirás atado a la falsa esperanza de que un plan pueda proteger tu cuerpo, tu familia o tu nación.

La crudeza de nuestro tiempo puede parecer insoportable. Hemos sido entrenados para encubrirla, sortearla y seguir con nuestros asuntos; así podemos seguir comprando y pretender que nunca nos va a pasar nada que nos haga daño. Simultáneamente, hay una mayor prisa por conocer la verdad de la paz, por ser fiel a esa verdad, y por hacer que la propia vida sirva a esa causa.

Por más horribles que sean todas las calamidades que ocurren en todo el planeta, pueden servirnos para horadar nuestro estado de trance habitual, al revelar un espacio en el que experimentar ahora mismo, en este momento, lo que está realmente aquí. Si está presente el miedo, entonces tenemos la oportunidad de experimentarlo plenamente y de descubrir lo que es más profundo que él. Sea lo que sea lo que esté aquí —desesperación, ira, frustración o desesperanza—, tenemos la oportunidad de no encubrirlo con nuestro condicionamiento cotidiano de negación y sublimación, sino afrontarlo, encontrarnos con ello y experimentarlo directamente.

Lo cierto es que, comoquiera que sea el aislamiento que hayamos construido para distanciarnos del mundo, se trata en realidad del mismo aislamiento al que sometemos a nuestro corazón. Ese aislamiento se basa en la falta de reconocimiento de que la paz en nuestros corazones también incluye el horror. Normalmente no reconocemos este hecho porque no se nos ha enseñado que podemos detenernos por un momento y descubrir la paz que reside en el núcleo de nuestro ser. Sí se nos ha enseñado, sin embargo, a acorazarnos y aislarnos.

Yo te invito a que abandones todo aislamiento y experimentes plenamente el corazón roto y el sufrimiento, tanto tu sufrimiento individual como el que recorre la totalidad del planeta. Te animo a experimentarlo plenamente, sin hacer nada por escapar de él, por arreglarlo ni por cambiarlo. Simplemente experimentalo, aunque sólo sea por un momento.

Si te sientes llamado a acabar de algún modo con el sufrimiento del mundo, has de saber que no hay nada malo en intentarlo, pero también que cualquier acción para intentar conseguir la paz o hacer la paz es, en último término, fútil. La historia demuestra su futilidad. No puedes conseguir lo que ya está aquí, pero puedes reconocer la paz que ya está dentro de ti y solidarizarte con ella, independientemente de que emprendas una acción u otra. Seas un activista político, un activista ecológico o un activista por la paz, tu esfuerzo será muy diferente si se orienta a tener paz que si tiene como objetivo conseguir la paz. Cuando la acción surge de la paz, su espontaneidad y su sintonía con el mundo permiten que se te rompa el corazón una y otra vez, sin ninguna necesidad de aislarte de la rotura. Cada rotura puede venir acompañada de un reconocimiento aún más profundo de lo que sigue siendo irrompible, y ésa es la fuente de compasión y de toda ayuda duradera en el mundo.

Ciertamente las personas tienen diferentes afinidades. Hay a quienes no les interesa ningún tipo de acción, mientras que otras apuestan por acciones de todo tipo. Independientemente de tu interés, aquello hacia lo que señalo es la fuente de todo, y esa fuente está aquí ahora mismo. No es algo que obtendrás en alguna otra parte o en algún momento futuro.

Puedes confiar en que de la quietud desconocida de tu ser vendrá la acción justa. Has aprendido a no confiar en esa quietud porque tienes miedo de

quedarte todo el día tumbado en el sofá. Y podría ocurrirte exactamente eso. En cualquier caso, lo más probable es que tengas el cuerpo agotado.

Cualesquiera que sean las emociones que hayan de surgir en la enormidad del espacio, deja que afloren. No tienes por qué empujarlas lejos de ti. Puedes encontrarte con ellas en la inmensidad del espacio. La conciencia puede afrontar la emoción. No tienes por qué luchar con las emociones que puedan surgir, ni negar la inmensidad. Hay una fuerza que es mayor que cualquier emoción, que cualquier mente individual, que cualquier órgano gubernamental, que cualquier mentalidad de «nosotros» y «ellos», y esa fuerza es digna de confianza.

No sé si, como especie humana, nos extinguiremos en los próximos siglos, o incluso si el planeta mismo se extinguirá. Pero sé que podemos dedicar el tiempo que nos queda a indagar profundamente en la verdad de nuestro ser, y podemos confiar en que esa indagación nos conduzca a la acción y a la inacción adecuadas. En la apertura de esa indagación también podemos aceptar que cometeremos errores, y en que disponemos tanto de la capacidad de reconocerlos como del coraje de enmendarlos. No es necesario que sepamos cuál es el plan, pero hemos de ser sinceros con la verdad, responsabilizándonos de elegir pasar por alto lo que ya está en paz. Hemos aprendido a ponernos la armadura, a mentir, a protegernos. Sin embargo, más profunda, más próxima que cualquier estrategia que hayamos ideado, la paz permanece. Está aquí ahora mismo.

Es posible dismantelar el aislamiento y desatar el nudo, deshacer la mentira para poder reconocer la verdadera paz, y el amor que constituye el yo esencial de todos los seres puede ser reconocido en todos ellos. Es asombrosamente simple. Justo en este momento, aquíétate. Cuando estés en esa quietud, descubre por ti mismo si tiene fondo. Entonces ya no tendrás que protegerte de los horrores del mundo. La quietud del ser puede afrontarlos todos. Entonces el amor, que es otra dimensión de esta quietud, puede extenderse tanto a las víctimas como a los agresores.

No puedes saber qué ocurrirá en tu vida si aceptas la invitación a aquietarte. Lo que sí puedes saber es que serás más capaz de afrontar verdaderamente lo que surja. La libertad de esta revelación es extraordinaria, y sin embargo también es muy ordinaria. Cuando afrontas el

sufrimiento del mundo, cualquier sufrimiento, hasta el final, te revela la verdadera compasión natural, la amplia compasión, de tu propio corazón.

48

El tesoro contenido en la desesperación

SI TE SIENTES PROFUNDAMENTE indignado con el sufrimiento que ves a tu alrededor, investiga la raíz de tu indignación. Entra hasta el fondo de ella con tu conciencia, sin expresarla ni exteriorizarla, sin negarla ni reprimirla. Es posible que experimentes otra emoción debajo de la indignación. Desde un punto de vista relativo, la indignación es superficial. Debajo de ella suele haber una profunda desesperación causada por la interminable crueldad que parece estar presente dondequiera que mires.

Te invito a que dejes que tu corazón se rompa más profundamente de lo que lo ha hecho hasta ahora, de modo que pueda ver aún mejor lo que está ocurriendo. Si llegas hasta este punto de desesperación ahora mismo, mientras lees esto, deja que tu conciencia caiga en el núcleo de esa desesperación. La desesperación es una de las emociones más evitadas. Afrontarla significa soltar cualquier historia relacionada con ella. Simplemente, aflóntala con inocencia para poder descubrir qué hay en su núcleo. Así podrás descubrir que tu desesperación contiene un tesoro que emana de las profundidades de tu ser.

La mayoría de la gente preferiría librarse de la desesperación y experimentar únicamente dicha. Pero desear sólo dicha es una forma de fascismo, es fascismo espiritual. La dicha te hace sentirte bien, te hace feliz, mientras que la desesperación hace que te sientas mal, y por eso quieres tenerla lejos de tu vista. Pero esta tendencia da lugar a un punto de vista totalitario, sea en el aspecto material o en el espiritual.

¿Estás dispuesto a invitar a esa misma desesperación que has detestado, que has alejado de ti, a que entre en tu corazón? ¿Estás dispuesto a ver que odiar y tratar de alejar la desesperación no te libera de ella? ¿Estás dispuesto a decir: «De acuerdo, desesperación, entra, déjame verte tal como eres»? No estás obligado a hacerlo. Puedes seguir aferrándote a tu rabia o a tu desesperación eternamente, e incluso puedes transmitírselas a otros. Cuando lo haces, te sientes alineado con tu indignación. Puedes sentir

placer alineándote con la indignación, e incluso tal alineamiento puede ser adecuado en ciertos momentos. Pero ¿puedes alinearte también con lo que descubres en el núcleo de la desesperación? Ese núcleo es la verdad de tu ser. Si estás alineado con eso, estás alineado con todo. Nada está excluido.

Hay mucha pena no experimentada en el corazón cerrado, pero el corazón roto se abre y libera la pena. Cuando afrontas hasta el fondo tu propia pena, tu aflicción o desesperación, descubres que cada una de ellas contiene la gema de la verdad.

La confusión surge como consecuencia de que ciertas enseñanzas espirituales dicen que es necesario desapegarse del mundo para iluminarse. El concepto de «desapego» puede confundirse con el de liberación del dolor; puede entenderse como un modo de insensibilizarse para no tener que sentir los dolores de la vida. Si no estás dispuesto a experimentar plenamente los dolores del amor, los dolores del corazón que se abre al partirse, entonces cierra tu corazón en nombre de la comodidad y el control, o incluso en el nombre de la iluminación.

Renuncia a toda idea de desapego, y experimenta plenamente tu apego. Experimenta el dolor y la belleza del apego, y el dolor que sientes cuando aquello a lo que estás apegado se separa de ti. Entonces reconocerás lo que nunca puede estar desapegado, eso que no es un tipo de existencia estoica, sin sentimientos, sin emociones, inhumana, eso que es libre y conscientemente la totalidad.

49

Deja entrar el mundo en tu corazón

EN ESTOS TIEMPOS DE inquietud global, bajo la amenaza del terror y la realidad de la guerra, el despertar individual se hace cada vez más urgente. No es sólo una buena cosa, o algo adicional en nuestro saco de baratijas experienciales. Ni siquiera tiene que ver con algún tipo de placer o logro personal. El despertar es esencial para reconocer las actitudes de odio y culpa que siguen repitiéndose en nuestra mente, y que acaban reflejándose

en el mundo. No podemos esperar que haya alguien que las detenga. Son nuestras propias proyecciones las que tienen que parar.

Cada uno de nosotros tiene el poder de detener el ciclo de guerra proyectada tanto hacia dentro como hacia fuera. Cada uno de nosotros puede detener los remanentes de la batalla entre el ego y el superego, mi religión y tu religión, mi color y tu color, mi sexo y tu sexo.

La mayor parte de quienes lean este libro disponen del inmenso privilegio de no tener que afrontar de manera inminente un bombardeo, la tortura, el exilio o morir de hambre. Y este privilegio puede usarse para detener el ciclo de tortura interna y externa. Cada uno de nosotros tiene la oportunidad de detener el ciclo interminable de su historia personal: «Sí, tengo mucha suerte, pero ¿qué pasa con todo lo que no tengo? ¿Y qué pasa con todo lo que podría tener? ¿Por qué me trataron de ese modo? ¿Por qué él no me trata como yo quiero que me trate? ¿Por qué ellos están causando todos estos problemas?

La experiencia directa puede hacer que cualquier creencia habitual desaparezca en menos de un segundo. Sin embargo, los hábitos, esperanzas, cambios de rumbo y distracciones que nos son tan familiares siguen surgiendo misteriosamente una y otra vez. Puede que afloren merced a una terrible inercia, pero la fuerza de la conciencia frena esa inercia hasta detenerla.

A menudo me preguntan: «¿Por qué siguen surgiendo los viejos hábitos? ¿Por qué? ¿Cómo es posible?». La verdadera razón es que el poder seductor de la esperanza sigue estando presente: «Si vuelvo a hacerlo esta vez, será perfecto, exactamente tal como yo quiero que sea. El o ella me amará, y yo le amaré, siempre me tratará bien y yo siempre le trataré bien, el mundo estará en paz, todos seremos felices y se terminará el hambre sobre la Tierra. Sólo me dejaré llevar por este hábito una vez más».

La invitación a detenerse es absolutamente radical, y el hecho mismo de detenerse no requiere ningún esfuerzo. Puedes parar ahora mismo. Puedes responsabilizarte plenamente de reconocer lo que ya está incondicionalmente en paz dentro de ti. No necesitas nada del pasado, el presente o el futuro para incrementar esa paz. Puedes aceptar la responsabilidad de ser fiel a eso, no como una teoría, una abstracción o un castigo mental más. Simplemente rinde tu mente a la paz. Puedes hallar la

posibilidad de rendirte en cualquier emoción, circunstancia, miedo o esperanza que aparezca, en lugar de recurrir a la pauta habitual de convertirlo en una guerra.

Te invito a tomar el mundo en su totalidad en tu corazón ahora mismo; no mañana, cuando hayas hecho algo más, sino ahora. En este mismo momento puedes dejar de calcular cómo arreglar el mundo o tus viejos hábitos. Lo que te pido es que estés dispuesto a tomar la totalidad en tu corazón, para ver si tu corazón tiene un límite.

Lo que me sorprendió tras el 11 de septiembre, cuando comenzó el bombardeo en Afganistán, y después, cuando los Estados Unidos en guerra de Irak, era que había momentos en que la gente tenía el corazón tan roto que estaban abiertos. Hubo una profundización en la compasión, una profundización de la comprensión del absurdo insulto que supone el hecho de que los inocentes sean asesinados en todo el mundo, en todas las culturas. Por desgracia, como aquellos momentos fueron tan intensos, y como la gente en general se identifica con una entidad separada, la mayoría volvieron a cerrarse otra vez, para evitar la vulnerabilidad y la apertura, y continuaron como siempre en sus asuntos. Pero ese continuar de nuevo con los asuntos es la continuación del sufrimiento individual, de la historia individual del “yo, mis necesidades y quien no las satisface”

Cuando experimentas lo “otro” como tú mismo, experimentas un profundo dolor, una profunda herida. Y entonces puedes elegir cerrarte a eso o abrirte todavía más. Cuando reconoces que no hay otro, experimentas el dolor del mundo que habías negado como tu propio dolor personal. Puedes invitar a ese dolor universal a entrar en tu corazón. Entonces se revela que ese dolor contiene un tesoro, que contiene la realidad de la verdad más honda, más profunda. Pensamos que la realización de la verdad tiene que ver con la ligereza, la dicha y el éxtasis, pero si eso fuera así, la realización no lo incluiría todo. La verdadera realización nunca podéis estar separados.

¿Estás dispuesto a experimentar la verdad cruda y desnuda de la fragilidad de las formas de la vida y de lo rápida e inesperadamente, incluso horrible, que pueden terminar..., así como el sufrimiento que reverbera a partir de ese final? Experimentar directamente esa fragilidad y sufrimiento es dar la bienvenida toda la verdad. Aceptar la invitación es aquietarse ante

cualquier cosa que surge y decir la verdad sobre lo que está permanentemente aquí, en paz y en amor.

En este momento concreto, por fin podemos reconocer todo lo que desconocemos política, económica, cultural y globalmente. Podemos aprovechar la oportunidad de afrontar este desconocimiento y descubrir la realización indefinible que es eternamente incognoscible.

Nunca antes en la historia del mundo tanta gente ha sido consciente de lo que está ocurriendo en el otro extremo del globo. Nunca tanta gente ha sido consciente de que el recurso a la guerra nos acompaña desde siempre. Y nunca tanta gente ha estado dispuesta a decir “basta”.

Dondequiera que estés, estás invitado a detenerte en este momento y a reconocer la sublime verdad de quien eres. Siempre puedes encontrar esta verdad en el desconocimiento rendido, aunque a menudo esté recubierta por conceptos como yo y mío. En tal caso has de elegir entre ser fiel a la verdad y volver a alejarte de ella.

Puedes experimentar la plenitud de la paz en este momento, aquí, ahora mismo, independientemente de las circunstancias. Puedes descubrir la alegría que comprende el dolor, el amor que comprende el odio, la paz que comprende la guerra.

50

La secta social

FRECUENTEMENTE, CUANDO el autorreconocimiento se acerca y el corazón empieza a abrirse profundamente, surge el terror. Es el terror a ser maltratado durante un momento de tanta vulnerabilidad. Evidentemente, este miedo se debe a experiencias pasadas en las que uno vivió momentos así, y anida en la idea de que si te abres realmente, pueden intentar lavarte el cerebro y hacer que incurras en un comportamiento peligroso o sectario.

La razón por la que este miedo puede surgir con tanta fuerza es que ya has vivido una intensa experiencia de lavado de cerebro y de utilización para extender un tipo de cultura sectaria. Esta secta se llama «sociedad», y su «cultura» da lugar al sufrimiento. Si prestas atención, todo aquello que suele asociarse con conductas sectarias puede encontrarse igualmente en las

conductas sociales habituales. Se usan los mismos mecanismos de control: el mensaje constante de que sin la sociedad estás desvalido, de que no puedes sobrevivir sin obedecer sus reglas, y de que irás al infierno si no obedeces los principios de su religión. Esta es la condición prevaleciente en nuestra sociedad.

La búsqueda de la libertad conduce a menudo a pasar de una secta, familia, iglesia o sociedad a otra secta, iglesia, subcultura o sociedad menor. Finalmente reconocemos que la nueva secta es exactamente igual que la anterior; el mismo juego se vuelve a repetir. Esa desilusión puede derivar en cinismo. Sin embargo, aunque nos mostremos cínicos, la mayoría de nosotros no nos damos cuenta de que estamos siendo utilizados cada día. Aquello que atrae tu atención es lo que te está utilizando. Observar adonde se dirige tu atención a lo largo de todo un día puede ser un ejercicio revelador. Obviamente, como estás en un cuerpo, cierta atención debe concentrarse en su supervivencia. Este es el condicionamiento biológico natural que permite la supervivencia corporal. Eso está bien. No hace falta detenerlo. Proporcionar alimento, ejercicio y abrigo al cuerpo es usar la atención de manera legítima. Es un imperativo del estilo de vida humano. Pero, incluso después alimentar el cuerpo, ¿cuánta atención pones en seguir alimentándolo más, o en alimentarlo mejor, o en pensar en volver a alimentarlo? ¿Cuánta atención dedicas obsesivamente a la ropa, al ejercicio o a la búsqueda de un lugar en la sociedad? ¿Cuánta atención prestas a neutralizar todas las posibles amenazas a la provisión futura de alimento y abrigo? Si es ahí donde se sitúa tu atención, resulta patente el modo en que tu vida está siendo utilizada.

También es cierto que dondequiera que esté tu atención, eso es lo que amas. La verdadera atención no está separada del amor. ¿A qué estás prestando atención? ¿Qué amas? Sabes que te gusta sentirte bien. Sabes que hay personas a las que amas. Te encantan los días soleados. Amas la paz. Pero si ahondas un poco más, puedes ver dónde está tu atención subconsciente, y entonces puedes decirte la verdad de que también amas eso.

Este tipo de investigación puede ser perturbadora, por supuesto. Puede revelar alguna vieja historia de dolor, pérdida o abuso. Pero se trata de una conmoción necesaria. Debes reconocer el apego; te encanta reconocerte

como alguien que tiene algo o a quien le falta algo. Todas las turbaciones del pasado o del futuro mantienen presentes las falsas identificaciones.

Resulta extremadamente útil descubrir adonde se dirige tu atención, qué es lo que amas. Aunque sea un amor enfermo, masoquista y torturador, un amor que no te ofrezca ninguna recompensa, un amor miserable, tal vez puedas expresar finalmente la verdad al respecto. Si dices la verdad, probablemente dedicarás toda tu atención a esa desdicha, en lugar de creer que amas una cosa mientras secretamente prestas atención a otra. Decir la verdad te permite unir ambas cosas. Esto es verdadera, absoluta y plena indagación de lo que es: una indagación más próxima que cualquier emoción positiva o negativa, más próxima que cualquier pensamiento o que cualquier circunstancia.

A muchas personas les preocupa que al final de su vida miren atrás y vean que todo ha sido inútil. Celebro que tengan tal preocupación. Si quieres que tu vida sea útil, has de investigarla como si éste fuera el último día de tu existencia. ¿En torno a qué han girado tu vida, tu conciencia individual, tu cuerpo? ¿Cómo los has usado? Estar dispuesto a ver en qué conducta sectaria caes o qué conducta sectaria niegas es estar dispuesto a ser implacablemente honesto. Así podrá revelarse la posibilidad de ver qué queda permanentemente libre de todas las cosas.

Son muchos los que quieren escapar inmediatamente hacia la dicha de la verdadera libertad. Puedes hacerlo, por supuesto, puesto que cuesta menos de un segundo conectar con la libertad omnipresente. Pero he visto que la mayoría de las mentes toman ese momento de verdad y lo encierran en la prisión del ego.

Si en algún momento de gracia has vislumbrado la paz, la ausencia de límites y la belleza de tu ser, sospecho que la razón por la que estás leyendo este libro es que prefieres algo más que un mero vislumbre y que deseas contemplarla de forma permanente. Quieres darte cuenta de que la seidad está siempre aquí, no sólo en los momentos de dicha. También sospecho que tu mente ha tenido ese vislumbre y lo ha convertido en algo que crees que puede formar parte de tu vida y que puedes usar a tu antojo. Has tenido un vislumbre de la belleza y de la verdad de la libertad, y después ha surgido el pensamiento: «¿Cómo puedo usar esto? ¿Cómo puedo hacerlo

Ahora mismo, dondequiera que estés, puedes parar. Concédete al menos este momento y dirige tu atención hacia aquello de donde viene tu vida. Orienta tu atención hacia la fuente de la vida, hacia lo que da a tu vida el poder de ser consciente, y hacia el lugar donde va tu vida cuando se acaba.

Todos los agregados de la mente condicionada se alzarán para negar la verdad de que la libertad está presente. Cuando la libertad despierta, surgen todas las fijaciones y hábitos mentales para volver a mantenerte bajo su control. El poder de la mente es de una fuerza y sutileza asombrosas, pero ¿dónde obtiene su poder esa fuerza mental? ¿Cuál es la fuente de la mente individual? La mente no puede encerrar esa fuente con conceptos, pero el corazón puede tomar conciencia de ella sin el menor atisbo de duda.

Si mantienes tu atención en tu propia fuente, obtienes una libertad que está más allá del ataque de cualquier condicionamiento que pudiera presentarse. Entonces te sientes libre de la necesidad compulsiva de seguridad y protección. Te sientes libre de los odios habituales, y te liberas también de las adoraciones prescritas. Simplemente eres.

51

La libertad es afrontar la muerte

HAY TODO TIPO DE MUERTES. Está la muerte que ocurre a cada momento. También está la muerte que se produce cada noche cuando te vas a dormir, la del final de una relación y la que se da cuando un hijo se va de casa. Pero la muerte a la que me gustaría que prestaras atención ahora es la muerte física, el final de tu vida física.

En la cultura occidental se suele evitar, negar o encubrir artificialmente de un modo u otro la inevitable muerte del cuerpo físico. Cuando estás dispuesto a experimentar la certeza de tu propia muerte, entonces se hace posible la verdadera autoindagación.

Mientras lees esto, justo ahora, tienes el privilegio de poder pararte a considerar muy seriamente el final de tu vida. Puedes dejar de lado todas las estrategias y rituales físicos y mentales que construyen tu vida y afrontar la realidad de su final. En este momento, puedes pararlo todo e indagar profunda y verdaderamente acerca de quién eres, como si la muerte

fuera inminente. Puedes aprovechar este tiempo para pensar en qué ha consistido tu vida, qué es importante y qué no lo es. Puedes hablarte a ti mismo con honestidad. En este momento, no tienes motivos para mentirte.

En realidad, el camino espiritual es un camino de muerte, un camino de pérdidas. Muchas personas comienzan el sendero espiritual pensando en obtener algún logro, pero el verdadero logro espiritual se revela con la pérdida de todas las cosas. Si puedes investigar ahora mismo qué supondrá la pérdida de tu vida, antes de que la muerte venga a llevársela, tendrás la posibilidad de morir libremente, en paz; perdiendo algo muy precioso, sí, pero ganando aún más por ser capaz de afrontar las pérdidas sin tapujos.

La presencia que anima tu forma es la misma presencia que anima todas las formas. Después de la muerte del cuerpo, esa presencia permanece. Despertar a ti mismo como presencia es estar dispuesto a afrontar la muerte en todas sus formas, incluida la tuya. Todo el mundo, cada persona, morirá, del mismo modo que el propio planeta morirá algún día, y del mismo modo que todo pensamiento, toda emoción, toda experiencia muere.

A medida que el cuerpo envejece, la verdad de la muerte se hace cada vez más palpable. Por más que pudieras hacer para preservar tu salud corporal, las energías se pierden y no pueden recuperarse. Finalmente, la verdad irrevocable es que el cuerpo morirá. Cuanto antes puedas afrontar este hecho, más posibilidades tendrás de tomar conciencia de eso que está libre de la muerte.

Como la mayoría de los humanos nos identificamos con nuestro cuerpo individual, la muerte se convierte en un suceso que debemos evitar a toda costa, aunque nos cueste nuestra integridad y nuestra alma. Te invito a examinar tu vida ahora mismo. Mira si has vendido tu integridad y tu alma por alguna idea relacionada con la supervivencia del cuerpo. En esto consiste básicamente el deseo de ser «bueno». Quieres ser bueno para que nadie te haga daño, para adaptarte al medio y que tu cuerpo pueda sobrevivir. Y lo mismo puede decirse del deseo de saber o de ser atractivo. Por eso es tan importante experimentar plenamente tu propia maldad, tu propia estupidez, tu propia fealdad. Debes experimentar las polaridades que forman el núcleo de tu condicionamiento. Justo después de tener el pensamiento «yo soy alguien», surge alguna de sus variantes, como “Yo soy alguien bueno” o “yo soy alguien malo”. Lo más íntimo de tu corazón

sabe que ambas cosas son mentira. En ese conocimiento, puedes indagar honestamente: “Sin el cuerpo, sin las cualidades de bondad o maldad, sin los sentimientos, sin los pensamientos, ¿Quién soy yo?”.

Te invito ahora, en este momento, a morir antes de que muera tu cuerpo, a reconocer tu apego al cuerpo y afrontar que su fin es inevitable. Y, en ese afrontar, a decir la verdad respecto a quien realmente eres. Si estás dispuesto a detenerte durante un momento y afrontar la muerte, dispondrás de algún tiempo para ver cómo es la vida cuando afrontas la realidad de la muerte de la forma. ‘Cuál es tu experiencia de vida cuando no queda nada de “ti”? ¿Cuál es la experiencia a los problemas cuando no son “tus” problemas?

Afrontar nuestra muerte mientras el cuerpo está vivo va en contra de nuestras tendencias instintivas, es contrario a nuestro condicionamiento, pues somos organismos diseñados para evitar el dolor y el miedo. Normalmente prestamos atención al miedo porque es parte del mecanismo de supervivencia humana. No hay nada malo en ello. Pero la autoindagación lleva a la mente más allá de lo necesario para la supervivencia. Cuando surge el deseo de ser verdaderamente libre, la pregunta de qué sobrevive cuando el cuerpo muere se torna más importante que la propia supervivencia física. Entonces podemos afrontar la muerte.

¿Estoy hablando del suicidio? ¡No! Afrontar la muerte no es suicidarse, y tampoco es peligroso en absoluto. Sólo parece peligroso. Lo que es peligroso, lo que es un suicidio en la vida, es vivir prisionero de la creencia de que eres un cuerpo limitado. Mientras sigas desistiéndote al hecho de la muerte y te escondas de ella mediante tus ardides mentales, sufrirás. Al reconocer que la muerte simplemente es la cesación de toda experiencia, puedes invitarla a presentarse ahora.

¿Quién eres ¿Eres el cuerpo? Los profesores te dicen que eres conciencia radiante, que tú eres la luz, la verdad..., pero tienes que reconocer quién eres por ti mismo. De otro modo, lo que los demás te digan será otra dimensión más de la historia de quien crees ser. Ciertamente, el reconocimiento permanente no es una más de tu colección de experiencias espirituales.

¿Tienes el coraje de ser quien verdaderamente eres, de morir a tu condicionamiento? Esta es una pregunta enorme, que sólo debes responder después de un examen serio.

No puedes vivir plenamente hasta estar dispuesto a morir plenamente; y no puedes morir plenamente hasta estar dispuesto a afrontar plenamente el miedo a la muerte. Cuando realmente afrontas el miedo a la muerte, te sientes en paz. Reconoces que no puedes morir. No estoy hablando de reencarnación, porque la esperanza de la existencia de ésta sigue estando enraizada en el miedo a la muerte.

Te invito a plantearte las preguntas que son el núcleo mismo de toda verdadera indagación espiritual. ¿Qué es lo que muere cuando muere el cuerpo? ¿Quién muere? ¿Quién se está planteando estas preguntas? Indaga profundamente en ti mismo. Mira más y más de cerca.

Experimenta la energía, la atención y el esfuerzo que hacen falta para mantener la muerte alejada. ¿Eres consciente al miedo a no ser nada, a no existir más? Ahora mismo, deja que tu conciencia se hunda en el núcleo de ese miedo. Permítete ser nada. Todo se ha acabado. Todo está terminado. ¿Qué queda? ¿Qué permanece cuando todas las cosas se han ido? ¿Quién eres tú?

52

La seriedad de tu intención

TODO EL MUNDO, EN ALGÚN momento de su vida, se ha sentido misteriosamente tocado por el poder de la gracia, tanto si lo reconocieron en ese momento como si no. En el momento en que lo reconoces, piensas: “¡Dios mío, qué don!”. Tal vez, antes de ese momento sólo conocías la gracia como concepto, pero cuando la experimentas es real y está viva. El Espíritu Santo está vivo y es real, y lo sabes porque has sido tocado por él. Ese momento de gracia es un misterio. No hay nada que puedas hacer para merecerlo. Tal vez creas que hay un momento predestinado, en una vida predestinada, en el que has sido tocado por la gracia. Sin embargo, tras largos años de comunicarme con la gente —y he estado en prisiones y en iglesias, he conocido a intelectuales y a analfabetos—he descubierto que la

gracia deja su marca por todas partes, y los logros o la comprensión intelectual.

Si sabes que has sido tocado por la gracia, estás en mejor disposición para aceptar que no lo merecías plenamente. Ahora bien, ¿Cuál es tu responsabilidad de la conciencia individual hacia la conciencia absoluta que se ha dado a conocer a través de la gracia? ¿Cómo respondes?

A veces me refiero a esta responsabilidad como “la seriedad de tu intención”, la intención de atravesar la existencia condicionada y alcanzar la verdadera libertad, de rendirte plenamente al poder y a la fuerza de la gracia. No me refiero a la «seriedad» como algo sin humor o algo pesado. La intención de alcanzar la verdadera libertad es definitivamente alegre, pero no trivial. La trivialidad impide atravesar la ignorancia condicionada. Cuando la gracia o la libertad sólo son una cosa más, no hay posibilidad de deshacer la identificación egoica.

A la seriedad de la intención de ser verdaderamente libre le acompaña el reconocimiento de que no hay nada más importante que la libertad. Nada. Ni los placeres, ni la salud, ni las relaciones, ni los logros ni las comprensiones. Y cuando no hay nada más importante, los pensamientos se alejan, y la existencia condicionada afloja sus cadenas.

La única fuerza que posee la existencia condicionada es la importancia que tu mente le da. Dar importancia a la existencia condicionada implica seguir tratando de conseguir todo lo que crees necesitar para ser feliz, tanto si es aprendizaje mental, emociones condicionadas o satisfacción de los instintos físicos. Si cualquiera de estas cosas es más importante que el deseo de ser completamente libre, entonces tu respuesta a la gracia será incompleta. Por supuesto que te sumergirás en el océano de paz y libertad.

Tendrás experiencias maravillosas, experiencias mágicas, experiencias de éxtasis y dicha, pero nunca tendrás el pleno y completo autorreconocimiento hasta que esa intención se extienda al cien por cien.

Si te sientes atraído hacia la plenitud, la completitud y la totalidad de la libertad que has vislumbrado, si eso es más importante que sumergirte en los placeres y en el poder personales, entonces la seriedad exigida debe ser la prioridad de tu vida. Si no es así, los deseos condicionados conservarán su poder.

Tenemos tanto ideas latentes como declarado respecto a lo que nos hará felices. Aunque la gracia puede revelarse como la pureza y alegría de nuestra verdadera naturaleza, tendemos a aferrarnos a nuestros deseos aprendidos. Esto es algo que he escuchado una y otra vez: «Sí, quiero ser libre, verdaderamente quiero ser libre, y también quiero una buena relación, un hermoso lugar donde vivir, seguridad económica...». Por favor, entiende que no hay nada malo en estos deseos. Pero si lo que realmente quieres es ser libre, reconoce que cualquier deseo aparte del deseo de libertad limitará el potencial de alcanzar en este momento la libertad.

Si quieres que la verdad te dé algo, lo que quieres no es la verdad; lo que quieres es ese algo, que estará relacionado con el poder, el sexo o la supervivencia, las tres matrices del deseo corporal.

Tal vez la excitante promesa que descansa en la posibilidad de algún tipo de iluminación personal te ha traído hasta la puerta de la indagación. Pero si sigues encontrando esa puerta cerrada, es hora de decir la verdad. El despertar a tu verdadera naturaleza no te promete nada. En el deseo exclusivo de despertar, encuentras libertad eterna, alegría y la dicha de ser.

Di la verdad respecto a lo que desees, respecto a lo que buscas debajo del disfraz de la iluminación o la autorrealización. Examina profundamente tu motivación: ¿En qué depositas tu verdadera intención? Lo que halles puede conferirte humildad. Si descubres focos de intención que no tienen nada que ver con la libertad, la verdad o Dios, entonces tienes la opción de reorientar tu atención hacia la libertad. Si, de hecho, quieres aferrarte un poco más de tiempo a algo que tenga que ver con el poder, el sexo o la supervivencia, si quieres exprimir un poco más el placer que aportan las cosas, di la verdad. Hay un profundo momento de verdad en el que, si realmente quieres la libertad, estás dispuesto a que toda tu vida acabe ahora mismo. No estás dispuesto a esperar un momento más. Sólo la verdad es importante. Esto es seriedad de intención.

53

Intención y rendición

LA INTENCIÓN DE SER libre puede conducirte a casa pasando por los peores infiernos, quizá incluso pasando por una vida infernal. La intención

misma es la luz que dice: «Tu hogar está aquí». No es una intención común, no tiene que ver con el deseo de conseguir algo; es de otro orden completamente diferente. Es el profesor más verdadero de tu vida. Te pide que renuncies a odiarte a ti mismo, a odiar a los demás, que renuncies a culpabilizar, justificar, apegarte y rechazar en nombre de la intención de ser libre.

Puedes pasarte la vida resistiéndote a la llamada de la libertad, luchando contra ella, escapando de ella, negándola, no creyendo en ella o imaginando que no es importante. Esta resistencia es la clave de tu sufrimiento.

Paradójica y sorprendentemente, tu intención crea la claridad que te permite ver, o buscar ayuda para resolver, tus hábitos de sufrimiento particulares. Esa claridad te ha traído hasta este punto y te llevará seguidamente allí donde tengas que ir. Confiar en esa intención es confiar en la vida. El uso que hagas de la gente que se presenta en tu vida, así como de tus circunstancias, pensamientos, emociones y contradicciones, depende de ti. Tienes libertad de elección completa y absoluta. Con esto no me refiero a otra versión «nueva era» de «elijo crear mi realidad». Me refiero a cómo tu intención de ser libre puede utilizar tu realidad actual.

Un vislumbre de tu verdadera naturaleza es como recibir un beso de lo divino. El beso mismo es un misterio de la gracia. No hay nada que tú puedas hacer para crearlo. En lugar de inclinarte a los pies de esta bendición, a menudo haces planes para tomarla y «crear tu realidad» con ella. Inevitablemente, cualquier intento de optar por esta bendición junto con cualquier otra cosa, incluso con la intención más altruista, se manifestará como otra experiencia más del «bofetón» divino: una humillación necesaria para la reciente inflación de esta mente «iluminada». Si te rindes realmente al bofetón mismo, entonces la bendición contenida en él es tan profunda como la contenida en el beso. Si realmente te rindes a ese bofetón, caes de rodillas y das gracias por haberlo recibido. Das gracias porque se ha hecho patente tu tendencia a creer que eres dueño de la verdad, porque se ha hecho patente tu tendencia a intentar poseer lo que siempre es libre. Reconocerás que tu vida ha sido bendecida de un modo que escapa a nuestra comprensión.

También suele ocurrir que uno desea más del dulce beso y de la dicha de la libertad. Cuando estás totalmente satisfecho, estás totalmente enamorado. Y cuando estás totalmente enamorado, lo último que se te ocurre es algo así como: «Bueno, ya he tenido suficiente amor». Por el contrario, lo que dices es: «Quiero más». Pero si la mente opta por el amor junto con cualquier otro deseo, entonces este «quiero más» queda determinado por un programa, por una imagen o por un plan para hallar más. El amor es libre. La libertad es libre. El lugar donde continuar la búsqueda es aquel dónde lo encontraste originalmente, y eso siempre es exactamente aquí, dondequiera que estés. Siempre hay más aquí, porque «más» es el espacio de tu propia apertura.

Solemos pensar que sabemos qué hacer con la gracia que otorga el don del autorreconocimiento, este tesoro de verdadera libertad. Aquí es donde la rendición y la vigilancia entran en escena. Nos sentimos seguros planeando cómo integrarlo, canalizarlo o servirlo del modo que sea. Pero cualquier plan se basa en la idea de que sabes qué hacer con esta vastedad que ha destrozado tus conceptos, y esto vuelve a ser la arrogancia del ego inflado.

Papaji solía mencionar una cita del poeta sufí Kabir, quien dijo que en una ocasión experimentó la realidad durante quince segundos, y pasó el resto de su vida obedeciendo a esa experiencia.

El reto consiste en rendirse a no saber cómo se usará tu vida, o incluso si tu vida se derrumbará. La oportunidad consiste en rendirse a algo mucho mayor que lo que has llamado «tu» vida, en descubrir que «tu» vida puede responder plenamente a la invitación a vivir como servidor de la libertad. Servir a la libertad es muy diferente de servir a tus ideas sobre la libertad. Hacer lo que tú quieres porque eso hace que te sientas libre no es lo mismo que responder al servicio de lo que ya es libre. La rendición es la llamada interna a tomar conciencia, plena y absolutamente, de que eres la libertad misma. Los desafíos son enormes. Deben serlo. De otro modo trivializaríamos esta experiencia, del mismo modo que hemos trivializado tantas experiencias de amor. La rendición debe ser total. Cualquier cosa que sea menos que eso, es una forma de autotorturarse en nombre de la seguridad. Vivir plenamente como uno, como todo, conlleva su propia seguridad. La seguridad reside en saber que cuando esta forma particular de vida acabe, aquello a lo que ha servido permanecerá.

Lo único que necesitas es confiar en la paz que se revela y estar dispuesto a conocer de nuevo, en el núcleo de cada forma de limitación, la perfección sin fronteras ni límites de la paz y la libertad duraderas. Lo que queda cuando todo lo demás pasa es digno de confianza. Si tu confianza en los pensamientos, en los sucesos o en las personas se basa en la esperanza de que te ofrezcan seguridad, te sentirás decepcionado.

Si no reconoces permanentemente que ya eres libre tal como eres, dondequiera que estés, tu mente sigue estando involucrada en una historia. Tal vez sea una de las historias más profundas. Para examinarla, indaga directamente en tu interior: ¿Qué necesito para ser libre?

Dedica un momento a considerar la posibilidad, o incluso la certeza, de que todas esas historias sean mentiras urdidas mediante el poder imaginativo de la mente. ¿Qué pasa si no necesitas nada para alcanzar la libertad?

54

Cruzar la línea hacia la libertad

LA FALSA IDENTIFICACIÓN queda al descubierto cuando se revela que la vida tal como se ha conocido no es la vida como realmente es. Aunque la experiencia de revelación sólo dure un momento, sabes que ha cambiado tu vida para siempre. En ese momento cruzas una línea y sabes conscientemente que tu vida está dirigida hacia algo más que lo que conocías antes. Ese momento resquebraja la historia perfectamente entretejida de una vida particular, y revela que no es nada ante la verdad de la vida.

La gente que está en el camino espiritual suele perder mucho tiempo intentando recuperar un momento de verdad o condenándose porque ha reaparecido algún rasgo, emoción o conducta poco deseable de su personalidad. No obstante, es posible ver todo lo que surge en el contexto de la verdad conscientemente vislumbrada en un único instante.

Después de haber cruzado esa línea, el gran error consiste en ver cualquier cosa que pase a continuación como algo separado de ese momento. Si estás dispuesto a contener toda experiencia como algo presente en el seno de esa revelación, todos los molestos hábitos del pasado y las tendencias latentes

de la mente aparecerán en la verdad de lo que permanece libre y en paz. No son algo que contradiga o que esté separado de la verdad.

Todos hemos dedicado tiempo a pensamientos y sentimientos de autonegación, y al hacerlo, descartamos los vislumbres de la gracia. Destacamos lo que viene a continuación como una prueba de haber perdido el vislumbre, en lugar de como una prueba de que nada puede estar separado de la plenitud de la verdad.

Cuando reconoces que ese vislumbre ha cambiado tu vida para siempre y estás dispuesto a decir la verdad respecto a lo que ya está aquí, el vislumbre puede cambiarte todavía más. Cambia tus conceptos respecto a tu pasado, cambia tu futuro y, lo que es más importante, revela lo que es inmutable aquí mismo, en el presente. Entonces todo lo que surge, por difícil que parezca en el momento, es un descubrimiento consciente de la verdad en el momento presente: ves el juego de la identificación personal tal como es, teatro divino, y todo lo que hay en tu vida puede ser usado al servicio de esa verdad recién descubierta. Sólo hay una verdad, una realidad; todo lo demás son simples piruetas mentales. En cualquier momento tienes el poder de reconocer: «Oh, Dios mío, me estoy identificando demasiado con esto. Estoy creyendo que es la realidad definitiva».

Si la espiritualidad y el reconocimiento de tu verdadero ser se limitaran exclusivamente a ciertas experiencias, dejando fuera la gran mayoría de ellas, ¿qué sentido tendría?

La pregunta es: ¿puedes vivir con todos los altibajos de la experiencia humana y seguir siendo consciente de la verdad de quien eres, así como sentirte alimentado por ella? ¡Sí! Esto no es únicamente para los sabios del pasado que se sentaban en la cumbre de la montaña. Esto es para ti. Tal vez las personas que sentaban en las cumbres de las montañas han tardado eones en desarrollar la conciencia reflexiva hasta este punto en el que ahora tú puedes abrirte a recibir lo real y presente. Como dije antes, éste es el tiempo en el que el despertar se torna habitual. Puedes verlo por ti mismo: «Aquí estoy, identificado con lo que me está molestando, en lugar de volcarme plenamente en lo que está presente sin esfuerzo». En cualquier momento del día, en un segundo, simplemente puedes comprobar: «Eso que se reveló, ¿se ha ido a alguna parte? ¿Cuál es la verdad profunda de este momento?». Eso es mantenerse en estado de alerta, de vigilancia.

Si eres serio en tu decisión de mantener la vigilancia, tu resolución será puesta a prueba. En cuanto dices conscientemente: «De acuerdo, estoy preparado. Estoy preparado para que todo aparezca y ponga a prueba mi confianza en lo verdadero, en lo real», entonces, por supuesto, eres empujado al suelo una y otra vez. Estás tratando con el maestro, con la propia vida.

Cabe esperar que se produzca una reidentificación. Si así sucede, el sufrimiento que la acompaña revelará que aún te permites ser arrogante, estar adormecido, negarte a ti mismo, o que estás invirtiendo en la misma historia de siempre. Entonces podrá producirse una continua profundización en la humildad, que estará al servicio de una alerta todavía mayor.

Éste es el potencial. Esta es la inmensidad del juego de la existencia humana. Hace que tu historia personal parezca muy pequeña. ¡Y lo es! Pero la inmensidad de una vida de verdadera libertad desafía toda medida.

Ahora mismo, en este momento, eres eterna libertad. Todo lo que imaginas ser surge en esa libertad, existe en esa libertad y vuelve a desaparecer en esa libertad. La libertad no se va a ninguna parte. No apareció repentinamente cuando naciste, y no desaparece cuando mueres. La libertad es la verdad de la vida. Libertad es quien eres. No es el nombre que te has dado; tu nombre aparece y desaparece. No es quien has imaginado ser; eso cambia con el tiempo. No es quien sientes que eres; el sentimiento viene y va. La libertad está siempre aquí, y no tiene fin. Libertad es la naturaleza esencial de la consciencia, y la consciencia es la fuente de la conciencia personal.

Si puedes cruzar esta línea hacia el autorreconocimiento consciente, todo lo que surja sólo surgirá para profundizarlo. Entonces vivirás el resto de tu vida en ese reconocimiento, celebrándolo y compartiéndolo.

Para investigar cualquier limitación de la libertad que pudiera quedar, puedes plantearte esta pregunta: ¿Quién o que me dice que no soy libre? Una vez más, no hay respuestas correctas o equivocadas. Algunas respuestas serán triviales, absurdas y mundanas, mientras que otras pueden hacer temblar la tierra. No importa; simplemente deja que surjan libremente del inconsciente. El propósito es poner al descubierto las creencias condicionadas de la mente y detectar su realidad o falta de realidad.

Tómate un momento para reflexionar sobre las emociones y sensaciones corporales que provoca el pensamiento, así como para experimentar con ellas: no soy libre. Experimenta el peso de ese pensamiento, la tentación que supone ese pensamiento, incluso la seguridad que te ofrece ese pensamiento...: el absurdo de ese pensamiento que enmascara la realidad.

Ahora experimenta la diferencia, la ligereza y la liberación que genera el pensamiento: soy libre.

A continuación, detrás de estos pensamientos, experimenta eso que es consciente de todo pensamiento. Reconoce la vaciedad consustancial al pensamiento, al tiempo que reconoces también el dolor o el placer que ese pensamiento causa.

En este momento, plantéate la pregunta: ¿quién soy yo? Si la respuesta viene en forma de pensamiento, suéltalo. Vuelve a la simple presencia, a la simple conciencia. Reconoce lo que está siempre presente tanto en los pensamientos de confirmación como en los pensamientos de negación.

55

La decisión de vigilar

LO MÁS IMPORTANTE QUE puedo dejarte es la alerta, la vigilancia. Vigilancia es la resolución de ser fiel a la verdad de quien eres: pura conciencia, alerta libre. Cuando permaneces vigilante, no te crees las tentaciones de ningún pensamiento que te dice que sólo eres un cuerpo con sus necesidades, emociones, pensamientos y relaciones concretas. Evidentemente, todos los cuerpos tienen necesidades, emociones, pensamientos y relaciones, pero todas las particularidades se presentan en la totalidad de quien eres. Si dejas que tu atención se hunda en su fuente, ves que no hay problema con tu cuerpo, necesidades, emociones y relaciones. Todo ello es conciencia, todo es Dios. Todo ello es tú. Vigilar es estar dispuesto a rendirse cada momento a la verdad que lo contiene todo.

Cuando invitas a la vigilancia a estar presente en cada momento de tu vida, abandonas toda idea de que se trate de un «hacer». Si tienes la idea de que vigilar es hacer algo, incluso algo mínimo, partes de que exige esfuerzo y

de que no puede «hacerse» veinticuatro horas al día. Reconoce que la vigilancia es intrínseca a la conciencia, y que la conciencia está siempre presente.

Vigilancia es autoindagación. Autoindagación es vigilancia. Ninguna de ellas es un ejercicio mental. Ninguna de ellas es un «hacer».

La autoindagación es algo vivo, experiencial. En lugar de buscar una respuesta específica, descansa en la pregunta abierta, esperando la respuesta.

Sin esperar alcanzar un estado particular, sino más bien manteniendo una indagación abierta de lo que está aquí, pregúntate: ¿qué es lo que siempre está aquí? ¿Qué queda cuando todo lo que pasa por aquí se ha acabado? Este cuestionamiento es la vigilancia. La autoindagación no tiene fin, del mismo modo que la verdadera libertad no tiene fin.

La vida misma se convierte en una indagación. La vida misma se convierte en el profesor. Se va desarrollando una curiosidad natural por investigar la verdadera realidad de todas las cosas que suceden en la vida. Cualquiera que sea el pensamiento, la emoción o la circunstancia vital que pase a través de ti, puedes preguntarte: «¿Qué es esto?». Si dejas que tu consciencia se sumerja plenamente en ello, descubrirás la espaciosidad íntima y sin embargo fresca, la universalidad de la autoindagación viva. La autoindagación no es una práctica separada de la vida, no es un modo de ir a algún lugar diferente de éste, sino el descubrimiento de que la verdad está por todas partes. Redescubrir esto a cada momento es vigilancia.

La autoindagación no es algo que puedas aprender a hacer. Es algo que aprendes que eres de manera natural. Eres conciencia indagando sobre sí misma y descubriéndose a sí misma por todas partes, en la forma y en lo informe.

En la evolución de nuestra especie hemos acumulado un enorme número de conceptos respecto al significado de la libertad. Algunos de ellos han sido útiles hasta cierto punto, pero ahora sólo son una carga. Si eres fiel a la acumulación de conceptos, ellos serán tu realidad. Pero si tienes la intención de decir la verdad sobre la paz que siempre está presente, alcanzarás la verdadera libertad, y podrás vivir tu vida como esa libertad.

A lo largo del tiempo, la gente ha usado la comprensión espiritual para engrandecer su ego. Por ello sé consciente de la probabilidad de que aparezca este tipo de arrogancia. Debe aparecer. Y su aparición ayuda a recuperar la humildad. Si deseas mantener alejada la arrogancia espiritual, surgirá muy sutilmente un mecanismo de negación por el que pensarás: «El hecho de que yo sea especial no es arrogancia, sino que se trata de una verdad incuestionable». Vigilancia es tomar conciencia de que esa tentación está surgiendo, conciencia de elegir ser alguien que tiene algo. Al reconocer la arrogancia, restringes su poder.

Sí, la arrogancia aparecerá. Deja que aparezca para poder experimentar el dolor que produce y así poder exponer su mentira. Di la verdad. Al aceptar la verdad de quien eres, puedes permitir que esa verdad guíe tu vida. Entonces el apoyo que es la vigilancia está siempre contigo, es tu propio yo, tu propio corazón. Entonces existe una verdadera posibilidad de que este experimento humano no acabe en fracaso.

Como pura consciencia, en forma de seres humanos sobre este planeta, se nos invita a hacernos completamente responsables del lugar donde nos encontramos. Si tienes intención de ser fiel a lo que piensas, a hacer las cosas bien, a conocer, encontrarás un gran apoyo para conseguirlo. Si tienes la intención de ser verdadero contigo mismo, entonces verás que el apoyo es todavía mayor, tal vez invisible y desconocido, y sin embargo es un poder que te da valor para afrontar plenamente cualquier cosa que se presente. Este apoyo se revela misteriosamente en una respuesta viva a tu petición original de volver a casa, a quien realmente eres.

Dondequiera que te encuentres, ahí es donde dices la verdad. Y cada vez que dices la verdad, se revela otra verdad más profunda. Finalmente, la verdad de quien eres revela que está permanentemente aquí, interpretándolo todo. No es una cosa y no está separada de nada; es el verdadero resplandor que ha estado en todo momento en tu equipaje.