



## El camino de la realidad

---

Por *Nathalie Delay* 23 de mayo de 2019

---

El camino de la realidad es un no-camino, porque es una exploración de la vida en todo lo que es, una exploración en la que nos atrevemos a actuar espontáneamente, sin escondernos detrás de patrones conocidos y cómodos. No es un camino, porque siempre tiene lugar aquí y ahora. Nos damos cuenta, en el momento, de cómo negociamos con la realidad, de cómo nos aferramos a nuestras creencias o a nuestra necesidad de control, y de cómo esta perspectiva limitada nos impide estar plenamente disponibles para el momento y crea nuestro sufrimiento.

El camino de la realidad no nos exige ajustarnos a ningún modelo, pues no le importa lo que hacemos, pensamos o sentimos. Nos invita a ser testigos de cómo actuamos, cómo nos comportamos con nuestras opiniones, con nuestras emociones y con los demás seres vivos.

¿Somos conscientes? ¿Estamos presentes? ¿Somos fieles a nosotros mismos?

El camino de lo real es ante todo un camino de conocimiento de uno mismo, no en un sentido psicológico, sino en el sentido más esencial y profundo que existe. Nos ayuda a encontrar nuestra dimensión absoluta integrándola con nuestro aspecto más humano, hasta que no quede ningún conflicto entre ambos. Nos devuelve a la raíz de nuestro ser, permitiéndonos así convertirnos en un ser humano completo.

---

# Los fundamentos de la enseñanza

## Honestidad

Nos atrevemos a ser auténticos en todas las situaciones, aunque nos enfrentemos a ellas o podamos quedar mal. Nos preguntamos regularmente si nos estamos autoprotegiendo interpretando un papel o fingiendo ser alguien distinto de lo que somos. Nos atrevemos a mirar lo que ocurre en nuestro interior, lo que sentimos, lo que pensamos. La honestidad es la práctica más sencilla, pero también la más difícil, porque exige que nos enfrentemos a la realidad, sin disfrazarla para servir a nuestros propios intereses.

La honestidad tiene que convertirse en la principal orientación de nuestra vida, porque sin ella no es posible encontrar la unidad con lo real.

## Unidad en la vida cotidiana

La realidad es Una. Hacemos todo lo posible para no crear ninguna división entre nuestras aspiraciones espirituales y nuestra vida cotidiana. Experimentamos la no separación en la naturaleza, en la ciudad, en la cocina, en la oficina o en nuestro cojín de meditación. No descuidamos nuestras relaciones con nuestros familiares, nuestros vecinos o nuestros colegas, pues es en este entorno, a menudo conflictivo, donde nuestra práctica se profundiza y adquiere estabilidad.

La espiritualidad no se limita a las experiencias intensas y extáticas, que tienden a crear adicción y a orientar nuestra búsqueda de la verdad hacia el servicio del ego y su insaciable deseo de experiencias insólitas. Así pues, nuestra comprensión espiritual más profunda debe integrarse en todos los ámbitos de la vida.

## Presencia

Practicamos el hacer, el andar y el hablar mientras permanecemos conectados con una sensación corporal plena. En cada postura, habitamos plenamente nuestro cuerpo e intentamos mantener su eje vertical, desde la pelvis hasta la parte superior de la cabeza, flexible y vivo. Dejamos que nuestra atención, demasiado a menudo hiperfocalizada y aferrada, se abra y se relaje para que pueda encontrar su hogar estable en la raíz de nuestro ser.

## No-saber

Desarrollamos la mente del principiante, de aquel que no sabe y que siempre está disponible para descubrir y recibir las lecciones de la vida. Es una cualidad interior de inocencia y curiosidad en la que nos interesamos por todos los aspectos de lo real, sin nociones preconcebidas. Aquí, la escucha está por encima de todo. Estamos abiertos y disponibles a todo lo que se nos presenta, externa o internamente, porque no tenemos ninguna imagen de nosotros mismos que proteger. El principiante no pasa por alto ningún detalle, pues sabe que las lecciones más profundas se encuentran a veces en las situaciones más simples o triviales. Mantener la mente en la apertura y la ligereza del no-saber nos permite no tomarnos en serio a nosotros mismos, sin dejar de estar plenamente implicados en todo lo que hacemos, pensamos o sentimos.

## Compromiso

Si sentimos una resonancia con el camino y las enseñanzas, nos comprometemos a practicarlos en cada gesto, cada palabra, cada pensamiento, lo mejor que podamos, sin convertir esto en una actuación ni auto-criticarnos cuando no podamos. Reconocemos nuestra resistencia y nos atrevemos a afrontarla. No tratamos de deshacernos de ella, sino de conocerla hasta su núcleo más íntimo. Nos comprometemos a no permitir que ninguna parte oscura o difícil nos impida profundizar en nuestro interior. Nos sentimos dispuestos a no dejar que ninguna artimaña egoica nos distraiga de la Verdad.

## Experimentación

Es esencial no convertir las enseñanzas en un nuevo sistema de creencias al que conformarse, ni reducirlas a una mera comprensión conceptual, pues eso sería perder totalmente el sentido de lo que las enseñanzas ofrecen. Tenemos que experimentar por nosotros mismos lo que proponen y no renunciar nunca a nuestra propia autoridad, aunque también debemos entregarnos plenamente para que se produzca una verdadera transformación. La intuición es un ingrediente crucial para un camino de retorno hacia uno mismo; puede ser fácilmente distorsionada o enturbiada por cualquier ideología, incluso la menos dogmática, por lo que es vital protegerla de cualquier desviación de este tipo.

---

## Las prácticas

Las prácticas son formas concretas de aplicar las enseñanzas.

## Meditación

Es la práctica más sencilla y radical. Desarrollamos una cualidad de presencia que nos permite ir a lo más profundo de nosotros mismos, a la raíz de nuestro ser. Aprendemos a dejarnos ser como somos, a no intervenir y a permanecer en silencio en nuestro interior, independientemente de lo que surja. Permanecemos atentos al momento, relajados y a la escucha, sin entrar en trance hipnótico. Durante los talleres de enseñanza, a veces se guían meditaciones para ayudarnos a sumergirnos en la profundidad y el silencio de nuestra verdadera naturaleza. No se proponen técnicas, ya que de lo que se trata es de abstenerse de la acción y descansar en uno mismo, en un estado de receptividad total.

## Sensación - Yoga interno \*

Basados en los yogas del Shivaísmo de Cachemira y en el Qi Gong, los ejercicios físicos son accesibles y sencillos técnicamente, ya que su objetivo es, ante todo, volver a ponernos en contacto con la realidad del cuerpo. A menudo, esta realidad no es más que un cúmulo de resistencias, reacciones y miedos que se manifiestan en un estado crónico de contracción de los tejidos. La circulación de la energía se bloquea y el cuerpo se vuelve pesado y rígido. Pierde su cualidad vibratoria y su capacidad de irradiar hacia el espacio. Este cuerpo condicionado es incapaz de darse cuenta de su no separación de la realidad.

Estas exploraciones nos permiten observar nuestra tendencia al movimiento controlado y repetitivo a medida que surge, así como nuestra tendencia a forzar o limitar nuestros movimientos físicos. Nos ayudan a recuperar un cuerpo fluido, vibrante y en armonía con el momento.

\* El yoga interno es una meditación activa en la que el cuerpo y la mente entran en armonía. Dejamos de lado la carga de la actividad mental y entramos en la experiencia pura de la sensación. Somos un solo cuerpo con el momento presente. Este yoga nos permite integrar la enseñanza de forma profunda y concreta, y transponerla así a la vida cotidiana.

## **Respiración**

Cuando tomamos conciencia de la respiración, tanto en el sentido físico como en el nivel de la energía, teniendo cuidado de no empezar a verla como una especie de control o rendimiento, podemos eliminar gradualmente las resistencias que perturban su armonía y amplitud. El trabajo de la respiración tiene efectos profundos, disolviendo la actividad mental, calmando la agitación emocional y facilitando el retorno al fundamento del ser. Los talleres suelen incluir exploraciones sencillas de la respiración que pueden aplicarse a diversas situaciones de la vida cotidiana.

## **Caminar**

Para desarrollar la percepción y las sensaciones de verticalidad, de arraigo, de equilibrio y de los ejes lineales, se introducen diferentes tipos de marcha, esencialmente como se enseñan en Dao Yin Qi Gong y en La Gymnastique Sensorielle. Las distintas etapas de la marcha se exploran con conciencia, porque esta acción fundamental pone de manifiesto nuestra manera de movernos. Con demasiada frecuencia, ésta es apresurada y automática.

En esta meditación dinámica, aprendemos a armonizar la respiración y la marcha para que ambas formen un solo movimiento y la mente pueda descansar en silencio.

## **Indagación**

Observamos todo lo que nos molesta, tanto en las sensaciones como en los pensamientos, para tomar conciencia de los patrones mentales y emocionales que nos limitan. En cuanto nos sintamos molestos o disgustados, aunque sea un poco, nos preguntamos «¿Qué es real? ¿Estoy seguro de lo que sé o creo sobre esta situación? ¿Podría la realidad estar mostrándome la verdad? ¿Mi apego a una creencia está generando sufrimiento?». Esto no es un ejercicio mental. Cuestionamos nuestros hábitos emocionales y nuestras creencias, pero no dejamos que la mente discursiva responda — las respuestas vienen de lo más profundo de nuestro ser. Tenemos que ser honestos y valientes para esta práctica. Estamos preparados para cuestionar nuestras certezas, incluso la más fundamental, que es que somos entidades individuales. La práctica nos hace vivir en un estado de descubrimiento constante, porque nunca consideramos nada como cierto o definitivo.

## La práctica de detenerse

A lo largo del día hay espacios entre las cosas, vacíos de pensamiento y acción. No les prestamos atención porque son demasiado esquivos. La práctica consiste en aprovechar la invitación cuando llega, no posponerla, y sumergirse en estos intervalos de puro silencio; dejarnos caer en nuestro propio interior sin contenernos. Requiere una gran agudeza y una ausencia total de vacilación. Es como saltar al espacio con absoluta confianza. Nos dejamos fundir en la sustancia del momento, para experimentar nuestra unidad con él en tiempo real. Esta práctica es muy fácil de llevar a la vida cotidiana, utilizando los sonidos ambientales como puntos de entrada a los intervalos.

---

Fuentes: [Nathaliedelay.com](http://Nathaliedelay.com) / [Science & Nonduality](#)