



El océano de la aceptación

Por Jeff Foster

*No hay mayor misterio que este: buscamos
constantemente la realidad, cuando de hecho somos la realidad.*

Ramana Maharshi

Cuando te detienes y traes toda tu atención de vuelta a la experiencia presente, a lo que está ocurriendo justo ahora, a donde estás, ¿qué es lo que encuentras? ¿Encuentras que algo aquí sea definitivo, inmutable, *inamovible*? ¿Encuentras un yo separado y permanente? ¿Encuentras algo sólido llamado yo? ¿O lo que ves es que todo lo que hay aquí está constantemente cambiando, en movimiento, danzando de momento en momento?

Los pensamientos aparecen y desaparecen, ellos solos. Las imágenes, los recuerdos y las ideas van pasando uno tras otro por la pantalla de nuestra consciencia, se quedan un rato y luego desaparecen. Van y vienen toda clase de sentimientos: tristeza, aburrimiento, frustración, ira, miedo... Se suceden las sensaciones por todo el cuerpo. Los sonidos surgen de la nada: el tráfico de la calle, el zumbido de un televisor, un portazo, tu propia respiración, el canto de un pájaro. ¡Pío, pío!

A lo largo de todo el día, ascienden y descienden todo tipo de pensamientos, sensaciones, sentimientos y sonidos en el océano de consciencia que eres. A todo lo que aparece en la pantalla de nuestra consciencia, podríamos llamarlo

ola de experiencia. Un pensamiento es una ola. Un sonido es una ola. Un sentimiento, una sensación son una ola. Y todas estas olas, todas estas olas de pensamiento, de sonido, de sentimiento y de sensación aparecen y desaparecen en el espacio plenamente abierto de la consciencia, el vasto océano que eres en esencia.

¿Eres capaz de reconocer que tu experiencia de la vida es *siempre* una simple danza de olas en el momento presente, que se suceden todas en el vasto océano que eres? (Y el término «océano», puedes sustituirlo por «consciencia», «percepción consciente», «ser» o «presencia»... O cualquier palabra que te parezca apropiada para nombrar esta realidad que está más allá de las palabras. Yo las empleo indistintamente a lo largo de este libro. Da lo mismo el nombre que des a lo que eres en realidad.)

Lo que eres, igual que el océano, abarca todas las pequeñas olas de experiencia que ascienden y descienden, que nacen y mueren. Los pensamientos, las sensaciones, los sentimientos y los sonidos van y vienen en ti. Tú no eres tus pensamientos, ni tus sentimientos, ni tus ideas y juicios sobre ti mismo, ni la historia de tus éxitos y fracasos, ni ninguna de las sensaciones o sonidos que aparecen y desaparecen. Y *sin embargo*, lo que eres —como el espacio plenamente abierto en el que se permite que aparezcan y desaparezcan todos los pensamientos, sensaciones, sentimientos y sonidos— es a la vez, misteriosamente, *inseparable* de esos pensamientos, sensaciones, sentimientos y sonidos. Tú no eres tus pensamientos, pero, a la vez, *todos* los pensamientos tienen permiso para ir y venir en la intimidad que eres. Lo que eres no son sonidos, y no obstante, *todos* los sonidos tienen permiso para aparecer y desaparecer en ti.

No te preocupes si estas palabras te resultan un poco confusas y paradójicas en este momento. A lo largo del libro, volveremos repetidamente a esta *intimidad*, a esta *inseparabilidad*, a esta *no-dualidad* entre lo que eres y la vida en sí. Haré referencia a ello desde diferentes ángulos y lo explicaré de muchas maneras distintas.

Y bien, desde la perspectiva de lo que eres, desde la perspectiva del océano, aunque las olas sean todas diferentes en apariencia, en *esencia* son todas lo mismo. Todas son agua. Así que, utilizando esta metáfora, podría decirse que el océano *sabe* que todas las olas son sencillamente parte de él. Cada pensamiento, cada sentimiento y cada sensación que aparece en ti es sencillamente el océano en su danza. Desde las potentes olas violentas hasta las más suaves y plácidas, todas son agua. Así que, en el nivel más profundo, el océano no tiene ningún *problema* con ninguna de las olas, porque sabe que ninguna de ellas puede poner en peligro lo que él es en realidad. Hay, por tanto, un profundo bienestar respecto a todas ellas, una paz que escapa al entendimiento, que nace de haber reconocido que, en esencia, son inseparables del océano.

Ninguna de las olas de la vida puede dañar al océano que eres. Ninguna puede destruirte. Ninguna puede sustraerte nada, y ninguna puede añadir nada a lo que eres. Ninguna de las olas es ajena a ti.

De modo que, ya aparezca el océano como una ola de pensamiento, de dolor, de miedo, de entusiasmo, de alegría o como cualquier otra ola, sabe que, a nivel esencial, todas esas apariencias están bien. Todas tienen un hogar en lo que eres. Lo que eres es lo bastante vasto para contenerlas a todas.

Como nos han recordado todos los maestros espirituales a través de los tiempos, en realidad no eres una persona separada, no eres un yo individual, sino el espacio abierto en el que todas las pequeñas olas de experiencia —pensamientos, sensaciones, sentimientos, sonidos— vienen y van. Eres, literalmente, eso que buscas. Eres la consciencia que sostiene la danza de la forma. Eres la vasta expansión de percepción consciente en la que el mundo aparece y desaparece. Sea lo que sea lo que aparece y desaparece en tu experiencia, tú permaneces en calma en medio de la tormenta; eres el vasto y profundo océano que ni siquiera la ola más violenta puede destruir. Por mucho que las olas se eleven y rompan estrepitosamente, en las profundidades del océano hay silencio..., silencio y saber.

Eres como las páginas en blanco que hay debajo de estas palabras. Estás detrás de cada palabra de este libro, siempre presente, siempre como telón de fondo; eres esencial para que las palabras se vean, pero rara vez percibido y menos aún apreciado.

Creo que es a esto a lo que apuntan en definitiva todas las enseñanzas religiosas y espirituales: al hecho de que hay algo —llámalo como quieras (pues no siendo una cosa, es en verdad innombrable)— aquí, justo en las profundidades de la experiencia presente, que no viene y va, que no puede romperse, pudrirse ni desintegrarse, ni siquiera en medio de la más extrema tristeza, dolor o miedo. Es un lugar que siempre está profundamente bien, incluso cuando todo en la superficie parece no estarlo. Y, dado que se encuentra más allá de los opuestos, más allá del mundo dualista del pensamiento, está asimismo más allá del ciclo de nacimiento y muerte. Nunca nació, y no puede morir. Es la completitud que la ola desesperada busca pero nunca encontrará. Es el *hogar*.

Estamos tan ocupados intentando escapar del malestar y el dolor, y alcanzar la completitud en el futuro, que acabamos pasando por alto la incompletitud presente. Estamos tan ocupados intentando volver a casa que pasamos por alto el hecho ineludible de que ya estamos en casa. Estamos tan ocupados intentando mantener una imagen de nosotros, intentando demostrarnos y demostrarle al mundo quiénes somos, que pasamos por alto que lo que somos es sencillamente el inconmensurable espacio abierto en el que todas las imágenes vienen

y van. Estamos tan ocupados buscando que acabamos pasando por alto este espacio abierto que lo contiene todo, un espacio abierto que es en sí mismo el final de la búsqueda.

Eres eso que buscas, como los grandes maestros espirituales han dicho siempre. Y no lo encontrarás en el futuro. Solo se puede encontrar en el ahora.

Fuente: Jeff Foster. [LA MÁS PROFUNDA ACEPTACIÓN](#) (Ed. Sirio, 2012)
