El silencio tras el silencio

Sobre la paz que nunca se ve perturbada

Por Rupert Spira

Quizás tú mismo te hayas preguntado esto: ¿cómo puedo vivir esta comprensión en un mundo que parece cada vez más sumido en el conflicto y la división? A menudo, se busca una orientación práctica, una especie de manual de instrucciones. Y, sin embargo, a medida que nuestra comprensión se profundiza, reconocemos que la paz y la alegría duraderas que buscamos no pueden encontrarse al final de una práctica, un procedimiento o una técnica.

Teniendo esto en cuenta, me gustaría compartir durante las próximas semanas algunas ideas que puedan servir para resolver esta búsqueda de soluciones prácticas, no ofreciendo un método, sino señalando algo que siempre ha estado presente en tu interior.

Nuestra cultura global se basa en una única suposición, en gran medida incuestionable: la suposición de la separación. La desesperación que siente la gente y el conflicto que presenciamos en el mundo actual son una consecuencia directa e inevitable de esta creencia.

Todos sabemos por experiencia propia que pueden surgir conflictos y hostilidad incluso con personas a las que amamos profundamente—conflictos que a veces provocan rupturas en las relaciones y las familias que duran años o décadas. Cuánto más profundos, arraigados y destructivos son los conflictos que surgen entre quienes se consideran enemigos, en los que el agravio, el resentimiento y el miedo se han transmitido a veces de generación en generación, moldeando identidades, comunidades e historias.

Nunca ha habido un momento en el que el reconocimiento de lo que subyace a esta suposición de separación haya sido más importante, ni un momento en el que su ausencia haya acarreado mayores consecuencias para la humanidad.

Comencemos, pues, con una sencilla distinción.

Hay dos tipos de paz.

La primera es la paz que depende de las circunstancias—la paz que sentimos cuando las cosas van bien, cuando se satisfacen nuestras necesidades, cuando el mundo se adapta a nuestras preferencias. Esta paz comienza y termina. Va y viene. Es, por naturaleza, frágil.

La segunda es la paz que forma parte de nuestra naturaleza. No tiene nada que ver con lo que ocurra o deje de ocurrir en nuestra experiencia. Está siempre presente en cualquier circunstancia, aunque a veces pasemos por alto su existencia.

La mayoría de nosotros pasamos la vida buscando el primer tipo de paz. Organizamos nuestras circunstancias, gestionamos nuestras relaciones, buscamos experiencias que esperamos que nos aporten la paz que anhelamos. Y a veces esto funciona, temporalmente. Pero tarde o temprano, las circunstancias cambian. La paz se desvanece. Y volvemos a empezar.

No hay nada de malo en ello. Es inocente y totalmente comprensible. Estos deseos—de comodidad, de conexión, de una vida que se sienta estable y buena—no son errores que deban corregirse ni debilidades que deban superarse. Son la expresión natural de una persona que intuye, por tenue que sea, que la paz es su derecho innato. El anhelo de una relación amorosa, de un trabajo significativo, de un hogar que nos haga sentir seguros—cada uno de ellos es, en el fondo, un anhelo de la paz misma que estamos explorando aquí. La dirección puede ser a veces errónea; el deseo que hay detrás nunca lo es.

Pero en algún momento, podemos preguntarnos: ¿existe una paz que no dependa de las circunstancias?

Observemos más de cerca la naturaleza de la experiencia misma.

Fíjate en que hay pensamientos que pasan por tu mente—y fíjate también en que a veces esos pensamientos se aquietan y, por un momento, hay una especie de quietud. Sin parloteo mental, sin comentarios internos. Solo silencio. Este es el primer silencio: la ausencia de pensamiento.

Pero ahora fíjate en algo más sutil. Tanto el pensamiento como su ausencia surgen dentro de algo. El pensamiento surge en ello; el silencio surge en ello. Ninguno de los dos lo perturba. Esta es la conciencia que subyace tanto al pensamiento como a su ausencia—y este es el verdadero silencio.

A diferencia del primer silencio, este no depende de si hay pensamientos presentes o no. No se crea al aquietarse la mente, y no se rompe con la actividad de la mente. Estaba ahí antes de que surgiera el pensamiento, permanece mientras el pensamiento está presente, y está ahí cuando el pensamiento se disuelve. Es el trasfondo inmutable en el que tiene lugar todo el movimiento de la mente—tanto su ruido como su quietud.

Este es el silencio detrás del silencio. No es la ausencia de pensamiento, sino la conciencia en la que aparecen tanto el pensamiento como su ausencia. No es un estado que va y viene. Es tu naturaleza.

Esta paz nunca se ve perturbada por nada de lo que ocurre en la experiencia. Considera el espacio en el que todo surge—en el que las nubes se forman y se dispersan, en el que la luz cambia, en el que toda la vida se mueve y se transforma. Por muy turbulento que sea el tiempo, el espacio en sí permanece completamente inmóvil. Nunca se daña, nunca se ve amenazado, nunca se ve disminuido por lo que pasa a través de él. Así es contigo. Tu mente puede estar agitada, tu cuerpo puede estar inquieto, pero tú—la conciencia—eres como ese espacio. Siempre abierto. Siempre quieto. Siempre en paz.

Si le preguntas a tu mente cómo se siente, puede que te responda: «Estoy aburrida» o «Estoy inquieta». Si le preguntas a tu ser cómo se siente, solo te responderá: «Estoy en paz».

La paz de tu verdadera naturaleza no es algo que tengas que crear o adquirir. Está aquí y ahora, siempre presente, pero simplemente la pasas por alto en favor de los aspectos más llamativos y exigentes de tu experiencia.

¿Por qué posponer la paz? Está aquí, ahora, esperando solo a que te des cuenta.

Lo que todos buscamos es lo que siempre hemos tenido

Hay una paz en lo más profundo de tu experiencia que nunca se ha visto perturbada. Conoces los tipos habituales de paz—la calma tras la meditación, la tranquilidad cuando los niños por fin se han dormido, la satisfacción de haber resuelto un problema. Estas van y vienen con las circunstancias. La paz a la que me refiero reside a un nivel más profundo que todas ellas. Es la paz que ya eres, siempre, antes de que surja cualquier experiencia y durante cada experiencia que surge.

Fíjate en el espacio de la habitación en la que estás sentado. Observa cómo acoge todo lo que hay en su interior—los muebles, los sonidos, el movimiento del aire—sin dejar de ser él mismo en todo momento. El espacio ya estaba ahí antes de que se amueblara la habitación, sigue ahí ahora que la habitación está llena, y seguirá ahí cuando se vacíe por completo. Acoge todas las cosas con perfecta ecuanimidad, limitándose a ser él mismo mientras las formas van y vienen en su interior.

La conciencia es como ese espacio. Es la presencia abierta y consciente en la que surgen todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones. Surge un pensamiento de preocupación y la conciencia lo percibe. Surge un sentimiento de alegría y la conciencia lo percibe. La preocupación pasa, la alegría pasa, y la conciencia permanece. Has sido esta misma conciencia toda tu vida, a través de cada estado de ánimo, cada circunstancia, cada triunfo y cada dificultad. Es el único hilo conductor que recorre toda tu experiencia.

Ahora dirige tu atención con delicadeza hacia esta conciencia misma. ¿Qué descubres? Algo que precede a cualquier idea sobre la conciencia: el simple hecho de ser consciente. Quédate ahí un momento. Observa la cualidad de este ser consciente. Es abierto, está presente, está aquí. Y, sobre todo, está en paz.

Esta paz es la naturaleza misma de la conciencia, del mismo modo que la humedad es la naturaleza del agua y el calor es la naturaleza del sol. No tienes que hacer que el agua sea húmeda, ni tienes que hacer que la conciencia sea pacífica. La conciencia es paz, es el conocimiento de sí misma.

La dificultad ha radicado en que, por una costumbre arraigada, la atención se ha dirigido hacia el exterior, hacia el contenido de la experiencia, y ha pasado por alto su propia fuente. Creías que la paz estaba en algún lugar ahí fuera, esperándote en un logro futuro, en una relación mejor, en una vida más tranquila. Y así la buscaste, la perseguiste, la perdiste y la volviste a buscar. Sin embargo, en todo momento, la paz que buscabas era precisamente la conciencia que llevaba a cabo esa búsqueda. Ya era el terreno sobre el que se desarrollaba tu búsqueda.

Siéntate en silencio un momento. Deja que tus pensamientos sigan su curso. Deja que los sentimientos surjan a su antojo. Deja que los sonidos vayan y vengan. Y observa esa presencia tranquila, amplia y consciente en la que todo esto tiene lugar. Eso eres tú. Esa es tu verdadera naturaleza. Y la paz que siempre has anhelado ya está aquí, brillando en silencio como el simple hecho de tu propio ser.

El amor ante la injusticia

Una comprensión que precede a todas las creencias, ideologías e identidades culturales

Hay momentos en los que el peso del sufrimiento del mundo nos oprime con una fuerza inusual. Vemos cómo los conflictos se agravan, cómo las comunidades se fracturan por motivos de creencias e identidad, y percibimos la distancia entre lo que sabemos que es posible para los seres humanos y lo que vemos que ocurre en realidad. Algo en nuestro interior responde con dolor, con ira o con un deseo urgente de actuar.

Pero bajo esa urgencia persiste una pregunta más profunda. ¿Nuestras respuestas llegan a la raíz del problema o solo a sus síntomas? Las respuestas habituales, por muy sinceras y necesarias que sean, tienden a desmoronarse. Nuevos conflictos sustituyen a los antiguos. Aparecen nuevas fracturas donde las antiguas parecían haberse curado. La raíz aún no se ha abordado. En este ensayo exploramos qué es esa raíz y qué significa actuar partiendo de ella.

El fundamento de una paz duradera

El gran dolor y el conflicto que tantas personas experimentan hoy en día en el mundo son una consecuencia inevitable de la división de la realidad entre el yo y el otro.

Y mientras este paradigma de separación siga siendo el fundamento sobre el que se asienta nuestra cultura mundial, el dolor y el conflicto continuarán, a pesar de nuestros mejores esfuerzos por ponerles fin.

El dolor y el conflicto no pueden resolverse realizando ajustes dentro del paradigma que los genera. Por mucho que se trabaje con este dolor y este conflicto desde el paradigma de la separación, no se logrará ningún efecto duradero. Las treguas temporales son alianzas entre mentes frágiles. La paz duradera debe basarse en algo que perdure y en algo que sea común a todas las personas.

A veces se plantea la preocupación de que una comprensión de este tipo—que apunta a la naturaleza ilusoria del yo aparentemente separado—lleve a las personas a desconectarse del mundo y de sus problemas. De hecho, ocurre todo lo contrario. La creencia peligrosa no es el reconocimiento de nuestro ser compartido, sino la suposición incuestionable de que nuestros sentidos nos ofrecen una visión precisa de la realidad. Lo que está ocurriendo en el mundo hoy en día es consecuencia directa de esa suposición. Nos ofrece un paradigma de separación, y el dolor y el conflicto son su resultado natural.

Esta comprensión no niega el mundo ni menoscaba nuestra responsabilidad en él. Al contrario, eleva el mundo. Nos invita a verlo tal y como es en realidad, en lugar de como se nos presenta a través del prisma de la mera percepción sensorial. La no-dualidad no es una huida de la realidad. Es la única esperanza real que tiene la humanidad de comprenderla.

Aunque, por supuesto, debemos hacer todo lo posible por alcanzar soluciones a corto plazo, no habrá ningún cambio duradero ni paz permanente hasta que se asiente en una comprensión que preceda y trascienda nuestras diferentes ideas, creencias, valores e ideologías.

Todo intento de unir a la humanidad sobre la base de creencias, valores o ideologías compartidas fracasa, en última instancia, debido a la misma suposición de separación de la que surgieron esas creencias. Si alguna vez ha de haber una paz duradera en el mundo, esta solo puede surgir de una comprensión que precede a toda creencia, a toda ideología y a toda identidad cultural. Debe surgir de un reconocimiento que sea independiente de las ideas pasajeras y de las posturas heredadas. En otras palabras, solo puede surgir de la única experiencia común a todas las personas, anterior al pensamiento y a la creencia: el simple hecho de ser, el reconocimiento de que compartimos nuestro ser.

Esto no significa retirarse del mundo ni fingir que sus problemas no existen. Significa mostrarse de otra manera.

La vela en el viento

Cuando mi primer maestro, el Dr. Francis Roles, conoció a Shantananda Saraswati—por entonces el Shankaracharya del norte de la India—dijo que era como un hombre que llevaba una vela en el viento. El viento soplaba, pero la vela no parpadeaba. Nosotros somos así. La mente, el cuerpo, el mundo se mueven y cambian, pero nuestro ser no se mueve ni cambia. La vela no parpadea.

Tu ser nunca ha sido afectado por la experiencia. Nunca ha sido herido, cambiado ni mancillado. Tu ser brilla ahora con la misma claridad y paz inmaculadas que tenía el día en que naciste, como lo hará el día en que mueras, y como lo hará por toda la eternidad.

Cuando este reconocimiento impregna nuestras vidas, la paz deja de ser un ideal negociado entre intereses contrapuestos y se convierte en la expresión natural de nuestro ser compartido. Desde esta perspectiva, el daño infligido a otra persona se considera un daño a uno mismo, y el cuidado del conjunto surge como su consecuencia inevitable.

Todas las facultades que antes se empleaban al servicio de los miedos, deseos y ansiedades del yo separado se emplean ahora al servicio del amor y la comprensión. Paz, alegría, amor, bondad y creatividad—así es como el ser infinito se expresa en nosotros y a través de nosotros, y fluye a través de nosotros hacia el mundo.

Puedes expresar este amor y esta comprensión de alguna manera en el mundo, o quizá no; en ese caso, serás un faro de paz y amor que brillará de forma silenciosa pero intensa en tu comunidad. Sin hablar nunca de estos temas a menos que te pregunten, pero transmitiendo continuamente esta paz y este amor de forma no verbal. Y a la gente le gustará estar cerca de ti porque captarán esa paz que emanas.

No estás llamado a que te guste todo el mundo. Que te guste o te disguste alguien se debe a tu condicionamiento y al suyo. Y es natural que la mente tenga preferencias condicionadas. Sin embargo, estás llamado a amar a todo el mundo. El amor es el reconocimiento de nuestro ser compartido; no tiene nada que ver con que te guste o te disguste alguien. Al igual que el espacio en todos los edificios es el mismo espacio, el ser en todos los seres es el mismo ser. El reconocimiento de que compartes tu ser con todo el mundo es la experiencia del amor.

Solo hay un ser, el mismo en todos y en todo, anterior e independiente de cualquier pensamiento, sentimiento o acción. Es este ser al que estamos llamados a reconocer en cada persona, independientemente de cómo actúe o piense. Y ese reconocimiento no es indiferencia ante el daño. No se manifiesta con una sonrisa amable ante la injusticia. A veces puede ser necesaria una respuesta muy firme, incluso enérgica. Pero no surge del odio. Surge del amor.

Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de dejar que esta comprensión guíe nuestras vidas y nuestras acciones, y de permitir que se manifieste, a nuestra manera, en el mundo.