

EL SUEÑO KÓSMICO



A la Vida Misteriosa...

ÍNDICE

Prefacio	5
Introducción	8
Una visión perenne	10
Despertar del sueño	20
I	19
II Obstaculos del despertar.....	21
III Espacios entre pensamientos.....	23
IV El despertar.....	25
V Entrenar la Atencion: la observación.....	26
VI La Atención Plena.....	29
VII Caminos.....	31
VIII La ansiedad, la “gran señal”.....	32
La casa dentro de la Casa.....	40
La programación de la mente	44
La reprogramación	48
Conclusión	63
Todo lo que vemos es el Misterio manifestándose	65

EL SUEÑO KÓSMICO

**Yo Soy, el que Yo Soy...
Todo esta en mí, sino, no podría verlo...
Todo está en mí, por lo tanto, Yo estoy en Todo...
¿Lo demás? Lo demás solo es un juego..., un juego de la Imaginación...**

**Sobre tus ojos, la Maravilla del Mundo.
Sobre tus ojos, el Milagro Resplandeciente.
Este Sueño, ciertamente, es hijo del Amor, y la Inteligencia...
Este Sueño es puro Deseo, puro Goce, pura Belleza...
Recuerda: cada momento, es un Regalo, irrepetible,
Que nada te haga olvidar el Milagro que acontece, Ahora...**

Prefacio

Desde hace décadas, la ciencia tradicional ha mantenido -y defendido ferozmente- que este universo no es más que accidente asombroso, que la suprema coherencia y organización a todos los niveles cósmicos, es producto de la “casualidad”, y que, a pesar de este orden supra preciso que se revela en todos los niveles, este es un universo muerto (in-inteligente) regido por procesos absolutamente aleatorios y casuales... Sin embargo, si uno explora todo esto, detenida y *sosegadamente*, se da cuenta que, efectivamente, no es posible *engarzar casualmente* tal cantidad de combinaciones y posibilidades inimaginables... La ciencia tradicional se inclina por la “teoría del accidente”, de hecho, para el determinismo científico, todo, desde el principio, incluido el Big-Bang, se ha desarrollado por medio de *accidentes casuales*... Para los científicos materialistas la misma creación del universo surgió repentina y espontáneamente a partir de lo que ellos denominan una “singularidad sin dimensiones”, seguido de interacciones al azar de las partículas y la materia inorgánica que darían “casualmente” con la fórmula de la vida..., la conciencia, por cierto, apareció como un epifenómeno de la materia cerebral, como un subproducto de los procesos neurofisiológicos del sistema nervioso central, o sea, que la conciencia emergió en algún momento del proceso evolutivo, a raíz de la complejidad -también casual- de los procesos del cerebro material.

Esto es que la ciencia materialista nos ha hecho creer, no obstante, no existe una sola explicación científica, ni una sola prueba verosímil de cómo podría generarse la conciencia mediante procesos materiales... Se nos dice esencialmente que el cosmos se creó aleatoriamente a sí mismo, que toda su increíble, supra compleja y misteriosa historia no exigió de “algo” que lo *guiase*... Hasta ahora, este ha sido el paradigma materialista, el paradigma del Big-Bang surgido *accidentalmente* de la *nada*, el paradigma de la evolución de la materia, *en sí misma y por sí misma*, y el paradigma de la materia generando conciencia a través del cerebro humano... Esta ha sido la manera en la que el determinismo científico ha dado respuesta a lo que, realmente, no conoce, ni de hecho, puede conocer. Para el determinismo esta pregunta es crucial, por eso no la puede responder, y como no la puede responder, todo lo ha solucionado con los postulados del materialismo, que es lo único que conoce...

No obstante, este viejo paradigma está a punto de llegar a su fin. La “nueva ciencia” lleva algunas décadas apuntado en una dirección muy diferente. Estamos a las puertas de un gran cambio, la nueva ciencia, está *redescubriendo* el mundo... Las recientes exploraciones científicas revelan que el universo podría haber sido creado con una *intención o motivación concreta*, que hubiera podido desarrollarse con el propósito de crear la vida orgánica y, dentro de ella, al observador autoconsciente... La nueva ciencia ha constatado que un universo como el nuestro, con sus galaxias, estrellas y formas de vida, **no tiene prácticamente ninguna posibilidad de haber surgido por “casualidad”**.

La creación de este universo al *azar* representa una improbabilidad de dimensiones astronómicas... Dicho de otro modo: los *accidentes* y las complejas *coincidencias* en la evolución del universo son tan numerosas e improbables, existe una sucesión de posibilidades tan cerca de lo *imposible*, que han tenido que asumir la participación de una Mente o Inteligencia Superior en el proceso de la Creación. Por ejemplo, las investigaciones que reconstruyen la existencia primitiva del universo han revelado un hecho extraordinario y asombroso: si las condiciones iniciales hubieran sido solamente *algo* diferentes, únicamente una leve variación (¡expresada en billonésimas!) en alguna de las constantes fundamentales, el universo resultante no habría sido capaz de crear materia, ni, por ende, la vida orgánica, ni mucho menos a *observadores humanos*... Habría sido un universo absolutamente diferente. Los parámetros básicos del cosmos tienen **exactamente** el valor que permite que surjan las estructuras complejas indispensables para la evolución del universo y la vida en este planeta. Este “ajuste fino” de las constantes fundamentales ha permitido que los parámetros clave del universo se hayan ajustado de una manera tan increíblemente fina como extremadamente improbable, y es únicamente en base a este ajuste extremadamente fino por lo que se pueden crear las condiciones bajo las cuales puede emerger y evolucionar el universo que conocemos... Sólo un dato: parece que el Big-Bang experimentó un “ajuste fino” de una precisión tan extraordinaria que se acerca a una probabilidad de 1 entre 10 elevado a 50... Datos como este han llevado a la nueva ciencia a asumir irremisiblemente una conclusión: que las fluctuaciones que conducen a nuestro universo sorprendentemente coherente no pueden haber sido seleccionadas al *azar*.

Desde la perspectiva de la biología, las conclusiones son muy similares. Se ha descubierto que es extremadamente improbable que la evolución de la vida orgánica hubiera sucedido sin algún tipo de *guía u orientación de un orden superior*... En la famosa teoría de la evolución se dice que las especies son simplemente resultado de mutaciones al *azar* de los genes, expuestos a las fuerzas naturales que operan mecánicamente; no obstante, han sido demostrados demasiados hechos de la evolución que son incompatibles con la propia teoría (la explosión de vida cámbrica, por ejemplo, que supuso la aparición repentina de una abrumadora diversidad de vida en un brevísimo espacio de

tiempo, necesita claramente como explicación un mecanismo diferente al que ofrece esta teoría evolutiva). Además, se ha descubierto que las reorganizaciones aleatorias del genoma no tendrían ninguna posibilidad de generar especies viables. Como dijo un afamado científico: *“la vida evolucionada por casualidad es algo parecido a la posibilidad de que un huracán que soplara sobre un vertedero construyera un avión que funcionara.”*

Desde el punto de vista de la moderna bioquímica molecular, el panorama para las leyes del azar y la casualidad, son, sencillamente, echadas por tierra; existe una astronómica improbabilidad estadística de que la vida orgánica surgiera a partir de procesos químicos casuales. La existencia de más de 200.000 proteínas que tienen funciones bioquímicas y fisiológicas altamente especializadas en los organismos representa por sí misma una traba insuperable para la teoría del accidente y la casualidad.

Para los grandes teóricos de la información, que han intentado calcular la probabilidad matemática del origen espontáneo de la vida, se ha hecho evidente que la información que se necesita para que se origine la vida orgánica **no pudo haberse desarrollado por azar**.

Como vemos, en base a las pruebas científicas existentes, es muy poco probable que el origen de la vida en nuestro planeta y del universo en su totalidad sea el resultado de fuerzas mecánicas casuales... Para quien se “adentra en la madriguera” es difícil imaginar que el origen y evolución de nuestro universo ocurriera sin la participación de una Inteligencia Cósmica Superior... Exactamente como lo llevan refiriendo desde hace milenios el *misticismo* y *las escuelas de sabiduría*.

Como veremos, la Vacuidad se expresa en el Mundo, y, tanto en la creación como en el proceso de evolución, está implícita la guía de una Mente Superior, que ajusta con *extremada precisión* todas las variables que determinan su propia Autoexpresión.

Por otra parte, si decimos que este universo es Inteligente, y que su naturaleza parece ser como un sueño en la Consciencia, de alguna manera, todo tiene que ser inteligente, y consciente... Todo tiene que “saber”.

Esta afirmación resquebraja definitivamente toda la concepción del antiguo paradigma. **Todas las cosas en el Universo tienen capacidad para “saber”**.

Como veremos, un campo de “vacío pleno” conecta y penetra los organismos y las mentes en la biosfera, y las partículas y galaxias a través de todo el Cosmos... Todo lo que acontece en el Cosmos queda registrado en el Vacío-Consciencia, y este Vacío-Consciencia es Omniabarcante y Omnipenetrante, es decir, que está en todas partes y lo penetra todo... Así que todo lo que sucede en el Cosmos afecta (informa) a todo lo demás. *Si amas, Todo es amado, si odias, Todo es odiado...* Nada de lo que sucede en el Cosmos es “local”, limitado a dónde y cuándo sucedió, sino que todas las cosas son “globales”, y la memoria de todas ellas se extiende a todos los lugares del espacio y todos los momentos del tiempo.

Todas las cosas “saben”. Las piedras, los árboles, las estrellas..., incluso las partículas elementales tienen su forma y nivel de consciencia. Ya sabemos que la materia no es una sustancia “inerte”, sino que está constantemente “eligiendo” entre posibles alternativas... Esta capacidad de realizar una elección pone de manifiesto que la consciencia es algo inherente a cada partícula, de algún modo, y en muy diversas *medidas, toda la materia es consciente...*

En las últimas décadas han proliferado los experimentos relacionados con estos asuntos. Nadie puede poner en duda, por ejemplo, como las plantas saben lo que les es transmitido, pero no lo transmitido por los gestos o la voz -por la energía-, sino por la consciencia: si le pones a una planta unos sensores que detecten sus reacciones, y enciendes una cerilla con la intención de quemarla, la planta reacciona de una manera concreta, lo sabe; pero si enciendes la cerilla sin ninguna intención de quemarla, únicamente *simulas* que vas a quemarla, la planta, también lo sabe; ¡no reacciona como antes lo había hecho! Otro ejemplo asombroso: si ponemos una docena de huevos, cada uno con sus respectivos sensores, y tú te acercas para coger uno y comértelo, en el momento en que eliges y piensas “me voy a comer este”, el huevo, *exactamente en el mismo instante*, lo sabe; sólo *reacciona* el huevo que has elegido para comerte... También a nivel molecular se han realizado experimentos muy conocidos, como los que se hicieron con los cristales del agua, y que mostraban como ésta responde a las emociones y a los pensamientos que le son transmitidos por el entorno en general o un individuo en particular... Estos estudios han terminado por ser denominados como “la memoria del agua”.

Como decimos, en los últimos tiempos se han llevado a cabo muchos experimentos y estudios de este tipo, a nivel biológico y celular, cuántico y molecular, y todos han llevado a una misma revelación: **todo sabe**. Las partículas saben, las moléculas saben, las piedras saben, las

células saben, los órganos y los organismos saben..., los ecosistemas y la biosfera saben..., todo el Cosmos sabe... De hecho, **todo sabe y todo está vivo...**

La respuesta al estímulo es, en cualquiera de los casos, un signo de vida, y esta respuesta está presente por doquier, aunque nosotros estemos acostumbrados a pensar que únicamente está vivo aquello que responde físicamente -con signos externos- a los estímulos del medio. En todo lo existente hay una recepción de fuerza-estímulo y una replica vibrantes. Todo, absolutamente todo, responde, sutil o físicamente, externa o imperceptiblemente, al choque o contraste de fuerzas que vibran en la existencia, y toda respuesta revela una fuerza capaz de movimiento dinámico y de vibración vitalmente sensitiva...

Todo está vivo, y la Vida es un proceso de la Consciencia, por lo tanto, todo es Consciencia, únicamente varían los grados, niveles y dimensiones, pero todo es una expresión de la Consciencia Primordial.

Introducción

El mítico Kybalion, en su primer postulado, expresa: «**El TODO es Mente; el universo es mental.**»

De los siete postulados del Kibalyon, durante mucho tiempo, este fue el único que no entendía realmente... "El Universo es Mental" no lo comprendía... Ahora, años después, lo veo nítidamente... ¿La diferencia? Cambié mis viejas gafas dualistas-materialistas...

Antes pensaba que el hombre hizo a Dios a su imagen y semejanza..., después que fue Dios el que hizo al hombre a su imagen y semejanza... Ahora comprendo que ambos, Dios y el hombre, no son dos cosas distintas y separadas, y además, que ambos son producto de la Imaginación...

“El universo es una creación mental sostenida en la mente del TODO.”

Según los Tres Iniciados el principio de mentalismo que señala el Kybalion describe lo siguiente:

Este principio encierra la verdad de que «todo es mente». El TODO, que es la realidad sustancial que se oculta detrás de todas las manifestaciones y apariencias que conocemos bajo los nombres de «universo material», «fenómenos de la vida», «materia», «energía», etc., y en una palabra, todo cuanto es sensible a nuestros sentidos materiales, es espíritu, quien en sí mismo es incognoscible e indefinible, pero que puede ser considerado como una mente infinita, universal y viviente.

Todo el mundo fenomenal o universo es una creación mental del TODO en cuya mente vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser.

Este principio explica la verdadera naturaleza de la energía, de la fuerza y de la materia, y el cómo y el porqué todas éstas están subordinadas al dominio de la mente.

El TODO es espíritu. Más ¿qué es el espíritu? Esa pregunta no puede ser contestada, puesto que definirla sería prácticamente definir al TODO, el cual no puede explicarse. El espíritu es simplemente el nombre que los hombres dan a la más elevada concepción de la infinita Mente Viviente, significa la esencia real, tan superior a todo cuanto entendemos por mente y vida, como estas últimas a la energía y la materia. El espíritu está más allá de nuestra comprensión, y usamos dicho término en el mismo sentido y queriendo significar lo mismo que cuando hablamos del TODO. Para nuestro entendimiento podemos pensar del espíritu como de una Infinita Mente Viviente, teniendo en cuenta, al mismo tiempo, que no podemos comprenderlo del todo. O hacemos esto, o nos vemos obligados a dejar de pensar.

Ahora bien ¿en que puede ayudarnos esta contundente afirmación? “Todo es Mente”. Pues bien, esta profunda **Comprensión** conduce a la **Liberación**..., y de nuevo ¿liberación de qué? Liberación del sueño en que, sin darnos cuenta, flotamos.

Tradicionalmente se dice que existen, fundamentalmente, dos “caminos de liberación”: **el camino de la Comprensión y camino de la Compasión**; es decir, el camino de la mente (indagación-discernimiento) y el camino del corazón (devoción-amor). Ambos caminos conducen a la misma Realidad. De hecho, ambos caminos siempre van unidos, son dos aspectos de un mismo Proceso; si se abre la comprensión se abre a su vez la compasión; si se abre la compasión se abre la comprensión; son como un *mismo* capullo que se abre a la Luz del Sol.

“Cuando sabes, amas; cuando amas, sabes “.

“**Todo está en mí** (sabiduría), **Yo estoy en Todo** (amor)”; esta es la expresión conocimiento-sentimiento que refleja la Inteligencia y el Amor como aspectos de una Realidad que los unifica y los trasciende.

El Camino de la Comprensión, el *gnana yoga*, utiliza el discernimiento para volcar la mente hacia sí misma, no para conocer lo que uno es, sino para conocer lo que uno *no* es. Como dice el *gnani*: “al atizar con el palo una y otra vez a la Hoguera, el palo termina consumiéndose.” Al volcar la mente sobre la realidad de sí misma, esta termina por consumirse... La identidad mental ilusoria se consume porque ha comprendido que nada que pueda ser conocido es lo Real... O, dicho con otras palabras, cuando la identidad mental se consume, lo Real aparece; cuando las nubes desaparecen el sol aparece; el sol siempre ha estado ahí, pero las nubes no dejaban verlo.

“Comprender” no es lo mismo que “entender”; el entendimiento es conocimiento de la memoria, conocimiento indirecto, y este conocimiento igual que viene, sino se “refresca”, se puede olvidar; la comprensión, sin embargo, es conocimiento directo, esencial, por *identidad*; cuando comprendes algo ni lo olvidas ni te hace falta recordarlo, y no puedes olvidarlo porque te has hecho uno con el conocimiento mismo.

Cuando comprendes, se abre una nueva dimensión del universo. Comprender conlleva una tremenda repercusión existencial..., y también *terapéutica*...

Cuando comienzas a comprender, comienzas a *sanar*...

“El se ve a sí mismo en el corazón de todos los seres, y ve a todos los seres en su corazón.”

[Bhagavad Gita]

UNA VISIÓN “PERENNE”

I

Si la Realidad es No-Dos, toda dualidad es ilusoria. Dualidad es creatividad, y la dualidad es imaginaria; por lo tanto, la Creación es producto de la Imaginación.

Decir que “la vida es de la misma sustancia que los sueños” no es solo una metáfora, una bonita alegoría... Al decir "Imaginación Cósmica" no nos estamos refiriendo al mundo de la “fantasía”, al decir “Sueño Cósmico” no nos estamos refiriendo, exclusivamente, al mundo de los sueños "nocturnos", lo que llamamos la realidad onírica..., no, no es eso... Nos estamos refiriendo al Mundo como producto de la Imaginación, al Universo multidimensional, físico, biológico, psicológico y espiritual, a la Totalidad de la manifestación, como *producto* de la Imaginación..., pero Imaginación con mayúsculas, de la cual nuestra imaginación es un reflejo o reverberación co-creadora... La Imaginación con mayúsculas crea la realidad universal y la imaginación con minúsculas la realidad individual, por eso no podemos transformar la vida de la galaxia pero sí nuestra vida... Es el mismo *fenómeno* pero en distinto grado...

Ahora bien, si la Imaginación crea los Mundos, ¿Qué o Quién imagina? ¿Dónde se sostiene o flota esa Imaginación? Como aperitivo, podríamos decir que esta Imaginación es un movimiento de la Mente Cósmica, como aspecto de la Consciencia Absoluta. Esta Consciencia contiene todo el infinito potencial creativo, todas las posibilidades, y la Mente "concreta" posibilidades; las saca de lo atemporal y las trae al tiempo, la saca de lo aespacial y las trae el espacio; las “cristaliza” o “materializa”. De modo que el mundo que vemos es como una idea o un sueño en la Mente Suprema.

"La vida es de la misma sustancia que los sueños"...y es así exactamente... Toda manifestación es de esta misma sustancia, "sustancia mental".

Para muchos, esta afirmación contiene una especie de “negación” de la propia existencia, algo así como “des crédito”, o “infravaloración”... Decir que el universo es producto de la Imaginación rápidamente nos conecta con el sentimiento: “si el universo es un sueño entonces no tiene ningún sentido”.

Probablemente, contagiados por ciertas corrientes de pensamiento, asociamos que decir que este mundo es imaginación viene asociado al rechazo; ¿por qué habría de ser así? La idea de alcanzar el Nirvana desechando el Samsara, la idea de la *maya* como trampa o estorbo en nuestra realización... ¿Por qué pensamos así? Muy sencillo, por nuestro patrón dualista.

Decir que el mundo es imaginario no implica necesariamente rechazarlo; cuando uno observa este hecho atenta y profundamente, se da cuenta de que la cuestión es justo la contraria; si este universo es de la misma sustancia que los sueños, ¡todo cobra sentido, un sentido que nos conecta directamente con la Fuente del Misterio! Es entonces cuando comenzamos a vislumbrar detrás de este universo el Goce, el Supremo Deleite que estimula e impulsa la Creación.

“Si el universo es un sueño entonces no tiene ningún sentido...” Sin embargo, ante esta afirmación haría falta preguntar ¿por qué habría de ser así, qué es lo que nos lleva a esa conclusión? ¿Acaso una existencia objetiva y material tiene *más sentido* que una existencia subjetiva e imaginada? ¿En qué se basa todo esto? ¿Acaso no esconden ambas afirmaciones, en sí mismas, un Misterio Insondable? Si la existencia es lo que es, ¿qué hay de problemático en que sea un producto de procesos mecánicos y materiales o de un proceso mental, imaginario?

El mismo problema se nos presenta cuando decimos que este Universo está prácticamente vacío, que **Todo descansa en la Vacuidad.**

Estamos acostumbrados a pensar en el vacío en un sentido *negativo*, como en una “ausencia absoluta”, pero el vacío no es “ausencia”, el vacío es inagotabilidad, espacio infinito, absoluta potencialidad creativa, *vacío mismo*.... Cuando te vacías, toda la existencia se vuelca en tu vacío.

La realidad fundamental que sirve de base a todos los fenómenos es el vacío, un vacío que se encuentra más allá de toda apariencia y toda forma. Este vacío, la Vacuidad, suele ser interpretada como la “ausencia absoluta”, la simple “nada”, pero, al contrario de lo que creemos, **este vacío es la esencia de toda creación**, la Matriz de todos los seres, la Fuente de la que emana todo lo existente... Un vacío que posee un potencial creativo infinito...

Sí, este vacío está *preñado* con la posibilidad de todo lo existente; este vacío, paradójicamente, también es una plenitud esencial: contiene toda la existencia en potencia. El universo que vemos es una expresión de este vacío, la realización y concretización de su potencial inherente. Así que, como vemos, el vacío no es la simple *nada*..., esta *nada* es el origen de *todo*...

Todas las formas y apariencias son manifestaciones transitorias de la Vacuidad Fundamental.

Este vacío ya fue comprendido por los místicos de la antigüedad, y ahora, empieza a ser comprendido por la nueva ciencia. El vacío del que hablan los místicos orientales tiene un *asombroso* paralelismo con el vacío o campo cuántico de la física subatómica. Este campo es el *vacío inmaterial* del que emerge toda *manifestación material*, la *nada* de la que surge la infinita variedad de formas y apariencias del universo, el *principio esencial* que crea, sostiene y finalmente reabsorbe todo lo existente. Todas estas formas y manifestaciones fenomenológicas del “vacío infinitamente creativo” -desde las piedras a las personas, desde la biosfera hasta el conjunto del universo- no son estáticas y permanentes, sino dinámicas y transitorias, son *formas* que aparecen y se desvanecen en una incesante danza de movimiento y energía. Así que, la relación entre “la forma y el vacío” es una relación esencialmente dinámica: el vacío es verdaderamente un “vacío vivo”, que pulsa constantemente con ritmos de creación y destrucción.

El clásico contraste entre objetos sólidos y el espacio que los rodea ha perdido su significado. Los objetos materiales no son entidades concretas, sólidas y diferenciadas, sino tan sólo *contracciones* del vacío infinito, *condensaciones locales* del campo cuántico que surgen y acaban disolviéndose en el mismo campo subyacente. Lo que esto viene a decir, a grandes rasgos, es que todo objeto está inseparablemente ligado a su entorno, y que sus propiedades sólo pueden entenderse en función de su interacción con el resto del Universo.

De modo que lo que nos parece un mundo de objetos sólidos es un juego de vibraciones esencialmente vacío. El campo cuántico es un medio continuo que está presente en todo el Cosmos, y las partículas que crean los átomos y las estructuras moleculares de todo lo existente, son *condensaciones* de este campo que aparecen un *instante* y son reabsorbidas de nuevo en esta Matriz Vacía o Fuente Primordial. Todo objeto material, por tanto, pierde así su carácter individual, y pasa a ser considerado como una región del espacio en la cual el campo cuántico es *extremadamente intenso*... A esto se refieren las tradiciones antiguas cuando hablan del *endurecimiento* de la Substancia Fundamental, esto indican cuando dicen que todo objeto material no es más que una expresión de la Vacuidad Pura, de la Conciencia Pura, del Espíritu Puro, de Dios, o como quieras llamarlo... Todo lo existente es una *expresión* de la Vacuidad. Todo lo existente es Vacuidad. **Tú mismo, por lo tanto, eres Vacuidad.** Y el mundo que percibes es un reflejo de la Vacuidad en el espejo de tu propia consciencia.

Ahora bien, ¿mediante qué proceso el vacío toma forma? O, dicho de otra manera, ¿cómo lo infinito puede entrar en lo finito? El proceso es la Imaginación; la Mente Cósmica o Supermente *crystalizando o concretando* posibilidades.

Dice Nisargadatta que siempre que soñamos tenemos la experiencia del mundo creándose en la consciencia ¿nos habíamos dado cuenta de esta obviedad? Observa como funciona el mundo mientras soñamos; en el sueño, un mundo perfectamente definido aparece ante tus ojos: aparecen objetos, elementos de la naturaleza, personas, emociones, pensamientos... El mundo aparece, y nosotros nos sentimos el “centro” de ese mundo; sentimos placer o dolor, amor o miedo, seguimos sujetos a las circunstancias y posibles impactos que esta representación pueda elaborar... Es la imaginación la que hace creer que estas formas y apariencias son *reales en sí mismas*, que lo que aparece en el espacio onírico tiene realidad propia y está *separado* de ti... Si nos damos cuenta, todas las experiencias en el sueño son extremadamente realistas. Sin embargo, todo esto que sucede, ocurre dentro de la misma representación mental, esto es, de la *misma* memoria, de la misma consciencia. En el sueño aparecen diferentes situaciones, distintos personajes, y tu sientes tu interacción con todo ello, sin embargo, es tu propia mente, tu propia imaginación, la que está proyectando todo esto; **todo este mundo esta en ti.** De modo que aunque parezca que las cosas están separadas, todo está unido porque todo es una misma representación mental... Lo único que sucede es que lo has *olvidado*... Por eso gozas y padeces, por eso cuando sueñas vives historias tan intensas, porque has olvidado que es una representación, y que todo lo que acontece en ella, está en ti mismo. ¿Te has preguntado alguna vez como sería tu sueño si descubrieras que todo lo que allí sucede eres tú mismo?

La mente elabora historias, es la gran “contadora de cuentos”, la gran soñadora.

Es este mismo fenómeno, a nivel universal, el que se está efectuando a cada instante. La Mente universal proyecta la gran Historia del Mundo, creando realidades individuales donde el intercambio y la interacción crean infinitas “historias” que representan, infinitas posibilidades de variabilidad y experiencia. El Mundo es la representación de la Mente Cósmica o Supermente, y para garantizar la *autenticidad* de dicha representación, hace falta el *olvido primordial*, exactamente de la misma manera que en nuestro sueño nos olvidamos de que todos los aspectos de la representación son aspectos de nosotros mismos... Olvidamos *fundamentalmente* que, en realidad, no existe un “yo” y lo “otro”... Lo “otro” es una dimensión de mi consciencia... Todo lo que percibo, conozco o valoro dentro del sueño, son dimensiones de mi consciencia...

“Cuando despertamos por la mañana, no despertamos a un estado de vigilia de realidad. En el estado de vigilia, el mundo surge debido a la ignorancia y me lleva a un estado de vigilia de ensueño. Tanto la palabra sueño como despertar son nombres equivocados. Solo estamos soñando.

Soñamos que estamos despiertos y soñamos que estamos dormidos. Son solo variedades del soñar”

“Tratar todo como un sueño libera. Mientras conceda realidad a los sueños, es usted su esclavo. La esencia de la esclavitud es imaginar que uno es un proceso, que tiene pasado y futuro, que tiene historia. De hecho no tenemos historia, ni nos desarrollamos ni nos deterioramos; vea todo como un sueño y permanezca fuera de él.”

[Nisargadatta]

Como veremos, todo conflicto surge de la sensación de amenaza y de peligro que se generan al imaginar que, efectivamente, existo “yo” y existe lo “otro”, y como de la misma manera el conflicto cesa cuando descubro que lo “otro” es solamente otro modo de ser de mi propia mismidad.

El “tú” es una ilusión, y el “yo” también, son las dos caras de un mismo espejismo.

“Tú estás en Todo y Todo está en Ti”. Así que, esencialmente, nadie *perjudica* a nadie, nadie *ayuda* a nadie... Ayudar o perjudicar al "otro" es una ilusión porque el "otro" no existe... El “otro” sólo aparece en cuanto me sumerjo en la ilusión de mi propio “yo”.

II

Continuando con el paralelismo entre las representaciones de nuestra mente individual y las de la Mente Universal, cabría decir que, al igual que nuestras representaciones son movimientos de la memoria, es decir, **información** (información que *gravita* en torno a un *centro de percepción*), de la misma manera, el universo material en el que *habitamos* también esta “hecho” de información; lo que vemos ahí afuera no son “cosas” estrictamente hablando, no, lo que vemos es un flujo de información en continuo movimiento. Así que las “cosas” no son “cosas”, las cosas son procesos, *ideas*, información... Y la información básica viene expresada en la polarización en los dos principios esenciales, Yin-Yang, esto es, el “Cero-Uno” o “Uno-Cero” primordial.

Como hemos visto, el “campo unificado” es un gran campo de consciencia donde “reposa” el mundo; este campo contiene todo el potencial existencial, todas las posibilidades, y este universo, tal como es, solo es una de ellas... Sí, este universo es un punto en la infinitud, y, de hecho, este punto esta prácticamente vacío; es solo **un espejismo generado por la densidad de la vibración**. Esta vibración, lo que algunos llaman las “cuerdas de energía” que emergen del campo, son mas bien como *sonidos*; al principio, sólo hay vibración pura (AUM) que se modifica, se agrupa, y genera *sonidos densos*, las “partículas”, que aparecen y desaparecen (0-1) continuamente, es decir, que toda esta danza de energía conforma un tejido cósmico de información, algo así como una metacodificación binaria, y, *curiosamente*, así es como funciona también la red neuronal que conforma el pensamiento (0-1, conexión-desconexión entre neuronas)... Por lo tanto, el universo es como una Idea, o una Canción, que tararea la Mente de Dios...

III

Lo que no tiene nombre es el principio del cielo y la tierra.

Lo que tiene nombre es la madre de todas las cosas.

La permanente ausencia de deseos permite contemplar el gran misterio.

La constante presencia de deseos

Permite contemplar sus manifestaciones.

Ambos estados tienen un origen común

Y con nombres diferentes aluden a una misma realidad.

El infinito insondable es la puerta de todos los misterios.

[Tao Te Ching]

Dualidad es creatividad; y la dualidad es imaginaria; por lo tanto, **la Creación es producto de la Imaginación.**

Si hubiera que buscar un *origen*, un *concepto* que explicase el surgimiento de esta Imaginación Creadora, tendríamos que remontarnos hasta el mismísimo *acontecimiento* en el que la Realidad Absoluta, se *polariza*. (Efectivamente, esto es sólo una manera de hablar, porque tal *acontecimiento* no se puede *sondear*, no tiene un *origen*). Esta polarización proyecta los dos principios básicos sobre los que se asienta toda la Creación. El principio activo y el principio pasivo, la quietud y el movimiento, la luz y la oscuridad, el Padre y la Madre, el Espíritu y la Materia, el Cielo y la Tierra, el Yin y el Yang, el Purusa y la Prakriti, o como queramos llamarlo... La "fuerza conciliadora", la fuerza "sátvica", es el principio de Amor-Inteligencia. Por lo tanto, poéticamente cabría decir que el **Amor es el Abrazo entre el Cielo y la Tierra**, y de este Abrazo nace todo lo existente... Por lo tanto, todo lo que existe es fruto del Amor...

El Amor precede a la Creación, sin Amor solo hay caos.

Esta polarización básica, Espíritu-Materia, hace a su vez surgir del Sol del Espíritu el rayo del alma, que de nuevo se polariza en el ego-sujeto y el otro-objeto. Este alma, al ser una proyección del Espíritu, es a la vez real e ilusoria; real porque esencialmente deriva de la Realidad, ilusoria porque no es la Realidad en sí misma, sino un reflejo; es como cuando vemos la luna reflejada en el agua ¿es real o irreal esa imagen?

Dice Raphael comentando al maestro Samkara:

*"Exceptuando el Eso metafísico, solo puede existir una imagen, un reflejo, una representación que **es** o **no es**. **Es** porque de todas maneras refleja lo Real; **no es** porque por otra parte no es substancialmente lo Real, sino una imagen que le pertenece, una copia reflejada. La alteridad representada por la imagen es pues de naturaleza aparente."*

Así que podríamos decir que el mundo es verdadero en esencia, pero no en apariencia.

*"Nos es que el mundo no exista, el mundo aparece en la consciencia... Lo que comienza y acaba es pura apariencia. Del mundo puede decirse que **aparece** pero no que **es**..."*

[Nisargadatta]

De esta polarización primordial de la Consciencia Eterna surge el Mundo como *contraste* entre los polos del Espíritu y la Materia, de la Consciencia y la Inconsciencia, del Conocimiento y la Ignorancia; y del despliegue de esta polarización en sucesivas polarizaciones (subdivisiones infinitas) surgen los mundos en toda su infinita riqueza y variabilidad, "las diez mil cosas", como dice el Tao.

De modo que todo lo que existe es un juego de *contrastos*.

Esta polarización -y la consiguiente identificación con la energía proyectada- es lo que llamamos Imaginación.

El mundo es producto de esta polarización de la Realidad Primordial, sin embargo, estos dos principios, esencialmente, son No-Dos; es la Imaginación, precisamente, la que hace que parezcan ser dos. Estos dos principios o aspectos son No-Dos, de hecho, no pueden ser el uno sin el otro: la Materia no puede ser sin el Espíritu y el Espíritu no puede ser sin la Materia. Esto es algo que no deberíamos obviar, de hecho, obviar, y olvidar esto, nos amarra a la dualidad.

De nuevo Samkara:

"La dualidad que nos distrae y nos constringe es fruto de una proyección mental, siempre es aparente: la dualidad sujeto-objeto está superpuesta a la No-dualidad de la Consciencia Absoluta, que es el sustrato-testigo de uno y del otro. De hecho ¿Cómo podríamos ser conscientes de la dualidad sino fuésemos al mismo tiempo No-dualidad?"

El Espíritu es la Consciencia de Unidad o Consciencia Cósmica, la Materia es la Naturaleza u Océano de Energía; parece existir pues, un Testigo, y el "Espectáculo atestiguado"; sin embargo, no son opuestos, son distintos aspectos de lo Único. Este abrazo entre *aparentes opuestos* es la matriz del Ser o Realidad Universal, y sus sucesivas modificaciones derivan en el ser o realidad individual.

La Realidad, por lo tanto, aparece de manera multidimensional; la Unidad como realidad universal, la multiplicidad como realidad individual, y lo Trascendental como Realidad que subyace a ambas. Esta imagen representaría **la trina Realidad trascendental-universal-individual**.

Así que esta realidad individual deriva de una realidad universal y a su vez ambas emergen de una Realidad Trascendental. La Consciencia Cósmica se refleja en la consciencia individual; la Mente Universal en la mente individual; la Vida Universal en la vida individual; el Cuerpo Universal en el cuerpo individual. **Y este sería el Juego de la diversidad en la Unidad.**

Para la tradición vedántica esta Consciencia Cósmica sería el Atman, la conciencia individual, el jivatman, y Lo que las trasciende, la Consciencia Eterna, sería Brahman. De ahí la sentencia:

“Tat tvam asi” [Tu eres Eso]

Esta sentencia relaciona directamente nuestra Identidad esencial con Eso, la Realidad Incognoscible e Inefable. El jiva es el Atman y el Atman es el Brahman. *“Aham brahmasmi” [Yo soy Brahman]*

De modo que todo lo que existe, son contenidos de la Consciencia; **todo lo que sucede, sucede en la Consciencia...**

Esta Consciencia sobre la que descansa el mundo es inmutable, y los contenidos, por su propia naturaleza, son dinámicos, sujetos al constante cambio. El “continente” es estable, siempre es lo que es, sin importar las circunstancias; el contenido, cambia de instante en instante; sin embargo, ambos aspectos, continente y contenido, lo dinámico y lo estable, son trascendidos por una realidad Absoluta u Original y, lo que los sabios dicen, es que esta Realidad es la Consciencia Eterna.

Todo es Consciencia, en los diversos niveles de su propia manifestación. Nuestra conciencia es una expresión o un reflejo de la Consciencia Pura, y cada uno de nuestros estados conscientes o subconscientes representan determinados **grados de consciencia**..., y, por supuesto, cada uno de los estados inconscientes o supraconscientes que se despliegan en la Naturaleza y en todo el Cosmos, también lo son...

Todo este inmenso despliegue de energía no es otra cosa que el despliegue de la Consciencia Absoluta. Toda la Existencia en Sí Misma no es más que Consciencia.

“Aparte de consciencia no somos nada. Esto hay que entenderlo bien: el mundo está colgado del hilo de la consciencia; sin consciencia no hay mundo.

Todo existe en la consciencia y la consciencia ni muere ni renace.

La creación está en la propia naturaleza de la consciencia. La consciencia causa las apariencias pero la Realidad esta más allá de la consciencia.

En la naturaleza de la imaginación creativa está el identificarse con sus creaciones. Pero usted puede detenerla en cualquier momento retirándole la atención. O a través de la investigación...”

[Nisargadatta]

IV

“Todos los sueños están sobrepuestos en un mundo común. Hasta cierto punto se forman y se influyen unos a otros, pero la unidad básica opera a pesar de todo ellos. En la raíz de todos ellos esta el olvido de sí mismo; no saber quien soy yo.”

“Los sueños no son iguales, pero el soñador es uno. Yo soy el insecto, yo soy el poeta, en el sueño. Pero en realidad no soy ni uno ni otro. Estoy más allá de todo sueño. Soy la luz en la que todos los sueños aparecen y desaparecen. Estoy tanto dentro como fuera del sueño. Yo soy lo que soy antes, durante y después del sueño. Pero no soy lo que veo en sueños.”

[Nisargadatta]

Antes dijimos que entramos en la historia del Mundo porque olvidamos que todo lo que sucede es *nuestra propia historia*. Ahora bien ¿cómo o porqué nos olvidamos? Nos olvidamos porque nos identificamos con los contenidos, con lo que *sucedé*, quedamos fascinados por el la *vivacidad* del espectáculo.

Contempla esta imagen:

Un **Sol radiante**, pleno de consciencia y energía; y ahora observa los infinitos rayos que emergen y son proyectados al espacio. El Sol sería la realidad universal y cada rayo representaría la realidad individual. Ahora bien, como hemos dicho, el Sol es consciencia-testigo y también energía-consciencia; el Sol tiene el poder de proyectar el espectáculo de la materia, y contemplarlo. Para ser más precisos: el Sol *necesita* un Cuerpo para contemplar-Se, necesita un “vehículo” de atestiguación.

Este proceso es lo que llamaríamos la Involución, el descenso del Espíritu hacia su opuesto aparente, la Materia. Este descenso nos llevaría del Conocimiento a la Ignorancia, de la Consciencia a la Inconsciencia, de la luz del Espíritu a la oscuridad de la Materia, del Saber lo que se Es, a olvidarlo completamente... Esta Materia, por cierto, al ser de la misma naturaleza que el Espíritu, está preñada *secretamente* con todo el potencial del Conocimiento y la Consciencia, aunque, aparentemente, solo parezca una “cosa muerta.”

A partir de este descenso entraría en juego lo que conocemos como Evolución, el "Gran Viaje de Retorno a Casa", el viaje hacia la Realización del Espíritu en la Materia, hacia la Consciencia Crística, la Gran Consumación, o como queramos llamarlo...

Esta Evolución, por lo tanto, nos hace "retroceder lo andado", abriendo o revelando su Verdad oculta durante el Viaje... Es el *camino ascendente*, en el que el ciclo de universos se dirige desde los universos físicos, pasando por los físico-biológicos, los físicos-biológicos-psicológicos, hacia el universo espiritual... **El fin de la evolución cósmica es el emerger de la Consciencia Infinita en el individuo, la recuperación de la Verdad de sí mismo mediante el Autoconocimiento y la Autorrealización.**

Siempre creímos en la Evolución, pero nos faltaba la otra cara de la moneda para comprender completamente su significación: la Involución.

El Espíritu Puro, cargado con todo lo potencialmente existente, *concreta* mundos gracias a la **Real Idea de la Supermente**, esta idea los campos morfogenéticos o cuerpos vitales, los cuales representan los moldes de las formas materiales; Espíritu-Mente-Vida-Materia; y después, la emergencia o el desenvolvimiento de la vida en la materia, de la mente en la vida, y del espíritu en la mente; Materia-Vida-Mente-Espíritu. Desde esta perspectiva, podemos ver el modo en el que la psique o el alma -nuestro núcleo mas esencial- se va liberando en el ser físico (auto expresión), en el ser vital (auto afirmación) y en el ser mental (auto afirmación mental, e inicio del auto descubrimiento), hasta descubrirse totalmente y liberarse en el espíritu.

Bastaría una mirada mínimamente atenta al devenir de nuestro mundo para constatar cristalinamente este movimiento, este descenso-ascenso, esta Respiración en el mismo Corazón del Infinito.

Si la vida surge de la materia, es que esa vida *ya estaba* en la materia; si la mente surge de la vida, es que esa mente *ya estaba* en la vida. Si el espíritu surge en la mente, es que el espíritu *ya estaba* en la mente. La materia es la sustancia superficial en la que la mente y la vida han de expresarse. Si no fuera así, ¿cómo podría emerger algo de cosa alguna? Cuando el relámpago emerge de la nube parece una cosa *independiente* de la propia nube, pero el relámpago emerge porque *ya está* en la nube; la nube está cargada de electricidad, y cuando esta se condensa, es liberada.

La Consciencia Original, a raíz de su propia *involución o descenso*, crea los mundos de diversidad y separación; este *descenso* al mundo no es otra cosa que el proceso de auto limitación y densificación crecientes por el que la Conciencia se *vela* u *olvida* de Sí misma, creando sucesivamente diversos planos de existencia, llegando a adoptar, en sus límites extremos, la apariencia del mundo material inconsciente.

Por otra parte, en este despliegue también se llegan a crear formas donde no sólo la Consciencia-Fuente es olvidada, sino que también, como en el caso del "ateo", niega su propia existencia. Algunos místicos se refieren a este fenómeno como la última expresión del humor cósmico, o como "Dios jugando al escondite consigo mismo". Sin embargo, y esto es importante, todo el potencial de la Consciencia Original SIEMPRE está presente, incluso en el Inconsciente o en el ateo.

Esta Consciencia Infinita se oculta en la apariencia de una vasta inconsciencia, para después emerger en la apariencia de una superficial consciencia limitada, y terminar liberándose de nuevo en la Consciencia-Fuente. A este proceso Sri Aurobindo lo denomina "auto ocultamiento por fragmentación infinitesimal", y la física cuántica puede localizar esta "fragmentación" en las partículas o proto partículas que las conforman, lo quarks, las cuerdas, y todos los niveles que seguirán apareciendo...

Esta Aventura comienza en el auto ocultamiento de este Espíritu en lo que parece ser su propio opuesto, la Materia, y finaliza en su auto hallazgo, incluso en medio de las condiciones impuestas por ese *opuesto material*.

Así que este es el modo, el poder, por el cual **el Espíritu se oculta en la Materia**. Sí, la Inconsciencia y la Ignorancia son los poderes del Espíritu para ocultarse y entrar en el gran Juego del Mundo.

Dice Sri Aurobindo:

"La finalidad de la Ignorancia consiste en seguir el ciclo de auto olvido y auto descubrimiento para cuyo deleite el espíritu secreto asume la Ignorancia en la Naturaleza".

El Sol-Espíritu dispone de un Cuerpo para contemplar y gozar de las infinitas experiencias derivadas del espectáculo de la Materia.

Ambas cosas, “lo que ve y lo visto”, son el mismo Sol, y los rayos, al ser de la misma *substancia* que el Sol, tienen la misma facultad y poder, pero en diferente medida o escala.

Las ideas de la mente del rayo son absolutamente relativas; son actividades funcionales de la mente, pero, además, son creadoras de realidad.

La mente humana es un reflejo de la Mente Cósmica, una refracción de la divina Gnosis que sostiene nuestro conocimiento y nuestra ignorancia. La Real Idea de la Supermente es la matriz de todas las demás ideas que surgen en las mentes individuales. La Real idea es el fundamento del mundo manifestado, de la realidad universal, así como nuestras ideas son el fundamento de nuestra realidad individual... El fenómeno es el mismo, pero en distinto grado. Nuestra vida, por lo tanto, depende de lo universal, y de lo individual, esto es, de lo que creemos e imaginamos.

En este espectáculo universal, los rayos, como *centros de consciencia*, ven pasar *delante* de ellos toda esta danza de energía, y, al ser el espectáculo *tan vívido y tan veraz*, quedan *cautivados*, y entonces el rayo se identifica con lo que ve, con todo aquello que parece *confluir* (por atracción, por karma) hacia sí mismo.

Por otra parte, cabría decir que, esencialmente, el espectáculo *no es real*, la energía que el Sol proyecta, *en sí misma*, no está viva ni es inteligente; toda su vitalidad, toda su inteligencia, toda su realidad, se la concede la Consciencia, al *observarla*. De igual manera todo lo que observa el rayo es vivificado y por eso parece fulgurar de realidad..., y por eso mismo el rayo se identifica.

Dice Nisargadatta:

“...Usted, el ser, y por ser la raíz de todo ser, de toda consciencia y de todo gozo, comunica su realidad a todo cuanto percibe. Este impartir realidad tiene lugar invariablemente en el ahora, no en otro tiempo, porque el pasado y el futuro están solo en la mente. “Ser” solo ocurre en el ahora.

El mundo le parece a usted tan abrumadoramente real porque piensa en el todo el tiempo, deje de pensar en él y se disolverá convirtiéndose en una fina neblina.”

En el proceso evolutivo, **la Inteligencia y el Amor obran secretamente desde el mismísimo Inconsciente**. El emerger de la vida y de la mente en la materia es guiado *secretamente* hasta que, llegado un punto del camino, aparece la autoconsciencia; *algo* se da cuenta de que *es*, *algo* se reconoce a sí mismo. A partir de este momento, la identificación operará de manera natural y progresiva, haciéndole creer al *rayo cautivo* que él es el cuerpo, la vida y la mente que ve y siente; el **“yo soy”** se identifica y entonces se dice a sí mismo **“yo soy esto”**. La energía que discurre ante el rayo de consciencia es absorbida por esta nueva cualidad egoica, que se la apropia, y le llama “mi” o “lo mío”. Sí, la naturaleza de la mente dispone de una facultad (*ahamkara*) para **apropiarse de la experiencia** que discurre y llamarla “mía”, y esta propiedad, precisamente, es la que estimula todo el movimiento imaginario.

V

Otra metáfora adecuada para *intuir* la dinámica del mundo sería **el mundo como una proyección cinematográfica**. En esta imagen, la luz del proyector sería la Consciencia, la cinta cinematográfica, la mente, y la pantalla, el *sopORTE* material; la luz atraviesa la cinta y la película aparece en la pantalla representando el gran espectáculo del Mundo. Es el espectáculo de la vida múltiple y de los seres, un espectáculo donde toda la gama infinita de experiencias está garantizada.

Según avanza la película del Destino -este juego de luces y sombras-, la Luz Original se va abriendo o desenvolviendo dentro de los personajes-seres, hasta que algunos de estos, como los seres humanos, toman consciencia de sí mismos y se identifican con la imagen-forma desde la que observan; entonces, de puros **testigos** del espectáculo pasan a crearse los **actores**, los protagonistas de la película.

Sucede lo mismo que cuando vemos una película en el cine y, al ser su contenido tan *intenso e interesante*, nos *atrapa*; por un momento olvidamos que es una película y nos *creemos* toda la historia; de hecho, llegamos a sentir, a temer o a desear, incluso llegamos a hablar a los personajes como si estos nos escucharan..., nos lo creemos totalmente. A veces, hace falta que aparezca el “the end” para despertarnos... Entonces nos damos cuenta de que sólo era una película.

No podemos olvidar que todo este “montaje” es únicamente un juego en la Consciencia; la luz, la cinta con los fotogramas y la pantalla, son solo distintos aspectos de la Consciencia. Los fotogramas de esta película, por cierto, son las imágenes de la Supermente, y, cuando esta se despierta lo suficiente en alguno de sus personajes, y emerge como mente autoconsciente, sucede

un fenómeno extraordinario; el personaje comienza a *co-crear* su propia historia... A partir de ese momento, la mente individual, la mente del personaje, también comienza a *co-crear* su propia realidad.

[Aunque, *esencialmente*, esta co-creación también es aparente, porque todo sigue *sucediendo* en la película original.]

VI

"Moriré una y otra vez sólo para saber que la vida es interminable"

[Rabindranath Tagore]

Considerando todo esto, la perspectiva en la que todo lo que acontece es un **juego de la Consciencia**, la perspectiva de que todo lo que existe y sucede son posibilidades que expresa en el Mundo la Mente Suprema, desde "aquí", no se puede hablar del "yo" y de lo "otro", sino de un juego de intercambio y experiencia que el Ser Universal ha proyectado (desde Sí mismo, en Sí mismo y para Sí mismo) para su "propio deleite y satisfacción".

Desde esta perspectiva, **el sujeto y el objeto son diferentes aspectos de un mismo Espíritu**, Espíritu "juguetón" que se recrea y se deleita en la representación cósmica que deriva del eterno proceso de Auto-ocultación y Auto-descubrimiento... Lo Singular se hace plural, la Unidad se expresa en la multiplicidad, sin otro objeto que el de "vivir" esta misma variabilidad y diversidad de experiencias posibles... Como dicen en India: "el Mundo es la solaz del Brahman".

Piensa por un momento en la cantidad de experiencias y estados que puedes vivir a lo largo de un día, y a lo largo de tu vida..., y ahora piensa en todos los seres, no solo seres humanos, sino en toda condición de ser, desde los minerales a las estrellas, de las esferas más densas a las más sutiles..., piensa en todo el espectro de experiencias que, a lo largo de todo tiempo y todo espacio, en este Cosmos, se pueden llegar a vivir... **Las posibilidades de experiencia son infinitas**... Cada una de nuestras historias es única, irrepetible..., cada ser expresa una melodía única y excepcional dentro de la Creación, y esta expresividad y variabilidad es infinita...

Ahora bien, para la mente analítica sería interesante -o imprescindible- abordar el asunto del "por qué" de este *descenso*, de esta dinámica de cosas que crea mundos tan ricos y variados, a veces tan traumáticos, pero siempre tan fascinantes... Es el Juego de la Imaginación, el Viaje del Ser... A este Misterio Eterno se le puede denominar como se quiera, pero siempre estará más allá de todo análisis y descripción... Si existe una motivación, no será hollada por la razón; si queremos descubrir la *motivación* tendremos que *re-convertirnos* en ella.

A partir de esto, y para satisfacer a la mente conceptual, el **mapa** que nos quedaría de todo el espectáculo cósmico sería el siguiente...

Inicialmente, y con todo el *cuidado* posible, podríamos decir que el Espíritu no se *conoce* a Sí mismo, sencillamente, porque no es un *objeto* de conocimiento... **El Ojo no puede verse a Sí mismo**, por eso crea el Mundo, para poder contemplarse.

Mediante el Poder de la Imaginación, el Sujeto Radical, la Consciencia Pura, el Vidente Puro, se *fragmenta* en objetos y sucesos en apariencia separados para poder relacionarse, para poder experimentar el ilimitado espectro de experiencias que surge de dichas relaciones... El Espíritu, que no se *conoce*, despliega su infinito potencial creativo para *conocerse*, para contemplarse en la dispersión de Su propia obra, para jugar en Sí mismo y Consigo mismo, para deleitarse en un mundo de relación y experiencia..., y este despliegue significa la Aventura del Ser...

[El Espíritu no se *conoce* a Sí mismo... Esta sentencia pone de manifiesto toda la limitación de nuestro lenguaje... El Espíritu, por cierto, es en Sí mismo Conocimiento Puro, Omnisciencia Pura... Es el conocedor, el conocimiento y lo conocido.]

La Mente Suprema, es un aspecto de esta Consciencia Primordial, que ordena su Autoconocimiento **de modo que el Uno se manifieste armoniosamente en los muchos**, dentro su infinita multiplicidad potencial. Si únicamente hubiese potencialidad infinita, si no hubiera ninguna Ley que guiara y ordenara esta infinitud, sin esta operación de la Mente Suprema, la manifestación de este potencial conduciría a un caos amorfo y mutable de incontrolada probabilidad ilimitada, debido precisamente a que la potencialidad de la Consciencia Absoluta es infinita.

Esta Mente Suprema o Supermente no es por cierto la Autoexistencia Absoluta, sino un reflejo en Su acción como Creadora de sus propios mundos. En la Mente Suprema todo es un solo Ser, aunque con infinita capacidad de diversidad y diferenciación. Esta Mente no es separativa, ve las cosas como un Todo; se despliega en la multiplicidad, pero no destruye la unidad; se conoce a Sí

misma y a todo lo que deviene, y siempre está presente, aunque oculta. Cada cosa en la Naturaleza realiza los trabajos de esta Inteligencia Suprema, todo obedece subconscientemente -como en la planta o el animal- o semiconscientemente -como en el ser humano- a la Real-Idea de la Mente Suprema, que es la Sabiduría secreta que crea, gobierna y sostiene los mundos.

Detrás de la acción de la Mente Suprema existe este *Sachchidananda* (sat-chit-ananda; Existencia-Consciencia-Bienaventuranza) que ha creado en Sí mismo un Mundo del cual tiene Absoluto Conocimiento. El descenso de esta Suprema Trinidad de Sachchidananda **complementa en Sí mismo la potencialidad infinita con la realización o cristalización de esta potencialidad.** En esta cristalización se crean las formas, los sujetos y objetos, y así es como el Uno, a través de los muchos, es capaz de *contemplar, experimentar y conocer* su propia Obra.

Esta existencia es el gran **Juego Cósmico**; al producir existencia, la Consciencia genera a partir de Sí y dentro de Sí una infinita variedad de formas-reflejos individuales, unidades *separadas* de consciencia que llegan a adoptar diversos grados de relativa *independencia*. Este proceso de divisiones, separaciones y alineaciones sucesivas, permite que cada una de estas formas individuales perciba y asimile el mundo dentro de su propia esfera de experiencias, y esto es precisamente lo que el Absoluto, de alguna manera, proyecta en el proceso en la Creación: **crear mundos plurales en los que cada unidad individual de consciencia representa una oportunidad de vivir experiencias únicas...**, y esto, es lo que tu eres... Eres la Amnesia que Dios se auto impone para *entrar* en el gran Juego del Mundo... O sea, que eres Dios, olvidado de Sí mismo, jugando a relacionarse y a vivir experiencias...

[Es por esto por lo que a los seres humanos nos encanta que nos cuenten historias, y también contarlas... Somos grandes y entusiastas contadores de historias... Desde los tiempos remotos en los que la tribu se sentaba en torno a la hoguera a escuchar a los sabios ancianos, hasta la moderna industria cinematográfica de nuestros días, todo es el *mismo* asunto: contar historias... Contar y escuchar historias, *recrearlas*, en la imaginación. Ya sean relatos, cuentos, dramas o comedias, ya sean historias narradas oralmente, impresas en libros, cantadas en canciones, representadas en teatro o en película..., ya sean historias *ficticias o reales*, ya sean grandes epopeyas o chismorreos y comadreo de barrio..., ya sean historias *pedagógicas* o para *entretener*..., el caso es contar una historia, con todo su carga de vibrantes experiencias. Si nos damos cuenta, todo lo que nos contamos unos a otros son *historias*..., y nos encanta contar y escuchar historias porque, en el *fondo*, toda historia trata de *nosotros* mismos; sí, somos los *protagonistas* de todas las historias... Todo lo que ha pasado, pasa y pasará en el Cosmos nos tiene a *nosotros* como *centro* de experiencia. Cada ser es un centro de observación y experiencia, y todo es el Ser observando y experimentando a través de los infinitos seres.]

La Consciencia se olvida de Sí misma, y se tiene que olvidar para que el Juego sea *real*... La sensación de separación, el instinto de autoconservación y autoafirmación, el miedo a la muerte..., esta es la manera en la que la Consciencia puede jugar en y consigo Misma, de este modo Se *garantiza la veracidad* de la experiencia.

Ante esta situación los *sabios* han apuntado hacia varias *motivaciones* reveladas o recibidas intuitivamente... Aspectos como *la Soledad, el Juego o el Deleite*... Por así decir, el Espíritu crea la experiencia del espacio-tiempo que a su propia atemporalidad-aespacialidad le *falta*; crea la experiencia de la multiplicidad que a su propia unicidad le *falta*... De hecho, al Espíritu no le *falta* nada, ya que el espacio-tiempo, la multiplicidad y la relatividad están inscritos en Él como potencialidad, **y la Creación del Mundo no es otra cosa que el Autodeleite que produce la expresión de esa potencialidad...**

Observemos también, por ejemplo, nuestro miedo a la muerte y veremos como también puede ser asociado a lo que sería la imagen especular negativa del *miedo a la Eternidad*... Efectivamente, "miedo" no es una palabra adecuada, ¡ninguna palabra puede serlo! Pero mirad como parece haber un sentimiento de *Aburrimiento o Soledad esencial*, mirad como el Uno-Sin-Segundo crea la dualidad y la multiplicidad, como Lo que no se relaciona, crea en el mundo la posibilidad infinita de relacionarse, como Lo que no nace ni muere desciende al tiempo para nacer y morir... Pero esto no son mas que descripciones y palabras, ya que, en cualquier caso, la Consciencia lo es Todo, es lo Uno y lo Múltiple, lo Par y lo Sin-Par, la Absolutidad y la Relatividad, el Tiempo y la Eternidad...

"Porque a pesar de la existencia en la limitación y la separación, la amamos. La amamos y la odiamos al mismo tiempo. Nuestra vida está llena de contradicciones. Sin embargo nos aferramos a ella. Este asimiento esta en la raíz de todo.

Amamos la variedad, el juego del dolor y del placer y estamos fascinados por los contrastes. Por eso necesitamos los pares de opuestos y su aparente separación. Los disfrutamos durante un

tiempo y luego nos cansamos de ellos y anhelamos la paz y el silencio del ser puro. El corazón cósmico late sin cesar. Yo soy el testigo y también el corazón.

Lo que me trae a la existencia es el instinto de exploración, el amor a lo desconocido. En la naturaleza del ser esta ver aventura en el devenir, al igual que en la naturaleza del devenir está el buscar paz en el ser. Esta alternancia entre el ser y el devenir es inevitable; pero mi hogar esta mas allá de ambos.”

[Nisargadatta]

Entramos en el mundo por la *sed de ser...*, por la aventura, por la experiencia de ser...

“Usted nace por amor a la existencia corporal, y una vez nacido, queda involucrado en el destino.”

Esta *sed* es la que nos hace errar de *vida en vida*, la que nos hace beber de la experiencia, en todos sus planos... Después de un largo camino, después de abreviar de las *mil fuentes*, intensa y abundantemente, la sed se va apagando... Es entonces cuando volvemos la mirada hacia la *fuerza interior*, que es la única fuente que saciará la *sed* de Paz y de Verdad.

VII

Esta es la secreta realidad... El Juego, la *lila del Brahman*, el mismo y único Deleite de la Existencia.

El Juego del Mundo es la involución y auto absorción de la Consciencia Pura dentro de la densidad y la infinita divisibilidad de la sustancia material, el descenso de lo Infinito a la variación finita; luego, un emerger de la auto aprisionada consciencia dentro del ser formal, del ser viviente, del ser pensante; y, finalmente, una liberación del formado ser pensante, su recuperación de la Consciencia-Fuente. Y este triple movimiento es la develación del enigma del mundo.

El objeto de la existencia corporizada es buscar la existencia infinita sobre una base finita. La Consciencia, habiéndose limitado en la consciencia individual, es impelida a buscar nuevamente su infinitud mediante la eterna sucesión de los momentos finitos. La Consciencia Pura disfruta invariablemente del deleite de este movimiento y variación infinita..., liberar y disfrutar este movimiento es el *objeto* de su descenso al Mundo...

A la pregunta de por qué la Consciencia Pura ha de tomar deleite en este movimiento -este mutable devenir dentro del Ser inmutable-, la respuesta la encontramos en el hecho de que todas las posibilidades creativas están latentes en Su infinitud, y que **el deleite de la existencia radica esencialmente en la realización de estas posibilidades**. Este movimiento es la Verdad de su Autorrealización, y toda autorrealización es deleite y satisfacción del ser... Y si todavía preguntamos por qué en este Deleite existen el dolor y el sufrimiento, habría que señalar que éstos existen en tanto que son *recursos* de la Naturaleza, de la Consciencia-Fuerza en sus obras, dirigidos a servir como fenómenos transicionales dentro de su clara y muy definida evolución ascendente.

El Deleite es el secreto de la Creación; el Mundo es la *lila del Brahman*, creándose y recreándose por la pura Dicha de esa Autocreación, de esa Autorepresentación... El Mundo es este juego, este movimiento de la Consciencia-Fuerza, siempre mudable, siempre variando al ritmo de las fuerzas fenoménicas y energías desplegadas, y ese ritmo es, en esencia, un juego del Deleite infinito de la Consciencia Pura... Como dice el Vedanta: *“El Mundo es la danza extática de Shiva..., su único objeto absoluto es la dicha de bailar...”*

DESPERTAR DEL SUEÑO

“Cuando comiencen a cuestionarse su sueño el despertar no estará lejos.”

*“ Si tanto soñar como escapar del sueño son productos de la imaginación ¿Cuál es la salida?
- ¡No hace falta una salida! ¿No ve que la salida es también parte del sueño? Lo único que tiene que hacer es ver el sueño como sueño... Simplemente dese cuenta de que está soñando un sueño al cual llama el mundo y deje de buscar salidas.*

Su problema no es el sueño, su problema es que le gusta una parte del sueño y no la otra. Ame todo o nada y deje de quejarse. Una vez ha visto el sueño como sueño, ya ha hecho todo lo que se debe hacer.

- ¿Y cómo hay que tratar con la gente?

- Este en paz con su ser interior y estará en paz con todo el mundo. Sencillamente sea comprensivo y compasivo, libre de toda finalidad egoísta.”

[Nisargadatta]

I

“Aun así, esencialmente, ya no creo en el yo-onírico, en el yo mental que se identifica aquí o allá... Cuando me "establezco" en la pura consciencia, hay lucidez, cuando me identifico a sus contenidos, me duermo, y entonces me creo el personaje y su propio mundo...”

“Realizas el ser, pero la persona sigue estando (es la naturaleza)... El sueño de la materia no desaparece, desaparece nuestra identificación, es decir, nuestro sueño egocéntrico..., este es el desengaño lúcido”

Haciendo un rápido repaso a todo lo explorado anteriormente podríamos resumir nuestra visión de la siguiente manera:

El Espíritu y la Materia son los aspectos polarizados que *derivan* de lo Absoluto. La Consciencia y la Inconsciencia derivan de la Consciencia Eterna.

El Espíritu y el Mundo que manifiesta (la Materia, el Océano de energía, la Naturaleza) son la misma Cosa, o, para ser mas precisos, son No-Dos.

El Juego cósmico, el Gran espectáculo del Mundo, es Universal; Todo está en la parte y la parte está en el Todo; cada parte es un “observatorio” del mundo. Cada parte es un alma que observa el mundo; da igual que el alma esté oculta en los minerales, en los insectos, los seres humanos o las estrellas, el alma, de una u otra manera, siempre “observa”.

La luz del alma es un destello de la Luz del Espíritu. Cada alma es un reflejo de lo Real; un *punte* entre lo Real y lo ilusorio.

Cada alma entra en el Mundo con un nombre-forma, su particular naturaleza, dentro de la Naturaleza universal.

Cuando el alma individualizada toma consciencia de sí misma comienza a identificarse con los fenómenos y la energía dinámica que “confluyen” en ella, y entonces se crea la persona.

Todo acontece por sí mismo, *espontáneamente* (las causas no se pueden rastrear porque son infinitas; Todo es causa de Todo); pero nosotros nos identificamos con lo que sucede y nos *apropiamos* de las experiencias que surcan el espacio de la mente; nos identificamos, nos “diferenciamos”, nos limitamos al “vehículo”; entonces surge el “yo” y lo “otro”. Y entonces es cuando la aventura humana comienza su andadura.

Despertar del sueño egocéntrico significa volcar nuestra energía, nuestra atención, nuestro interés, en *desidentificarnos*, esto es, en volvernos testigos silenciosos del espectáculo, tal cual es.

Salir del cautiverio de la imaginación es *permitir* el flujo del mundo libres de toda adicción egocéntrica, libres de toda *elección*, de toda *preferencia*; es aceptar el mundo tal cual es, sin nuestras elecciones personales.

“Cuando hay Amor el ego no existe”

[Krishnamurti]

Despertar del sueño es sacrificar el ego al Amor... Asumir el sacrificio de olvidarme de *mí mismo*, porque Yo, ya Soy...

“- ¿Supe yo quien soy antes de olvidarlo?

- Por supuesto. El olvido de sí mismo es inherente al autoconocimiento. La consciencia y la inconsciencia son dos aspectos de una vida. Coexisten. Para conocer el mundo usted se olvida de sí mismo; para conocerse a sí mismo usted olvida el mundo.”

[Nisargadatta]

II

- A través de la película de la mente usted proyecta un mundo y también un Dios para darle causa y propósito. Todo es imaginación: sálgase de ello.

- ¡Que difícil es ver el mundo como algo puramente mental! La tangible realidad parece tan convincente...

- Ese es el misterio de la imaginación, que parece ser tan real. Usted puede estar casado o soltero, ser monje o padre de familia; pero esa no es la cuestión. ¿Es usted esclavo de su imaginación o no lo es? Sea cual sea la decisión que usted tome, sea cual sea el trabajo que haga, invariablemente está basado en la imaginación, en suposiciones que considera como hechos.

Toda limitación es imaginaria, solo lo ilimitado es real.

Todo, incluso el espacio y el tiempo son imaginados.

Toda existencia es imaginaria.

[Nisargadatta]

Obstáculos del despertar

(Inspirado en la obra de G.I. Gurdjieff)

Casi la totalidad de la vida del hombre transcurre en el sueño de su *Yo verdadero*, y **el primer obstáculo para su despertar es que el hombre no ve ese sueño**; está tan cautivado por su propia personalidad que le resulta casi imposible contemplar esa posibilidad. Este es sin duda el hecho primordial, la raíz de la que surgen las demás dificultades.

El hombre entregado a un estudio profundo de sí mismo y a una visión sincera de las cosas tal y como son, podría verificar por sí mismo esta ilusión que lo posee y lo maneja, podría, fácilmente, ver su sueño. El problema es que esta sinceridad y este compromiso con lo real no le interesan al hombre en absoluto, y no le interesan porque también vive poseído por el miedo: **se niega a ver de cualquiera de las maneras que él es mecánico y que está dormido**.

Esto es lo que está pasando: vivimos profundamente dormidos, soñando, y teniendo pesadillas... Si alguien que ha despertado trata de ayudarnos, nos enfadamos, estamos tan dormidos y embriagados de nosotros mismos que enseguida lo tomamos como un ataque..., y lo es, por cierto; el que ha despertado contempla nuestro dolor y nuestro sufrimiento, sabe que sólo es una pesadilla, y únicamente nos puede ayudar “atacando”, o sea, dejando al descubierto ese sueño, o, lo que es lo mismo, dejando al descubierto toda la ilusoria evanescencia de nuestro ego.

Por otra parte, como sabemos, en este sueño no sólo hay pesadillas, también hay sueños agradables; tal vez, en algún momento, deseemos salir del sueño, un momento en que las pesadillas se hagan tan insoportables que pidamos ayuda y tratemos de *implicarnos...*, pero siempre será una implicación a medias... En el fondo, siempre habrá *algo* que nos retenga, siempre habrá *algo* que diga: “los sueños agradables volverán, suéñalo un poco más...” Todavía tenemos esperanzas, todavía esperamos algo de *esta* vida... Tenemos expectativas, apegos, dependencias muy profundas... Creemos que el sueño cambiará a mejor, todavía tiene sentido, todavía *confiamos* en él... Efectivamente, todavía confiamos porque hemos invertido toda nuestra vida en *ello*, ¿cómo tirar de repente toda una vida por la borda, cómo deshacerse de lo que uno ha sido? **Cuando tenemos pesadillas decimos “¿cómo salir de todo esto?” Pero también tenemos bellos sueños, y este es el problema**. No nos damos cuenta de que es lo mismo; nuestro sueño placentero también es un sueño *inútil*, un sueño que sólo nos enreda más y más... Nuestro deseo continúa, nuestro ego continúa, siguen alimentando el mundo de los sueños... Tarde o temprano, volveremos a sufrir, es inevitable, es la naturaleza dual del sueño... Sin embargo, cada vez habrá más confusión, más miedo, y la muerte se convertirá en la pesadilla suprema...

Como hemos visto, en el meollo de todo este asunto esta la identificación, y la identificación más poderosa, la más penetrante e inmediata, y a la vez la más desapercibida, es **la identificación que tiene un hombre respecto a sí mismo**, o, dicho de otro modo, la identificación con la “imagen” que un hombre se ha hecho de sí mismo..., la identificación a su personalidad, a su ego, con todos

sus personajes y múltiples yoes. **Esta personalidad en la que cree tan firmemente y bajo cuya apariencia vive, es, de hecho, el mayor obstáculo para su liberación.** Como dijo el sabio: “*joh sannyasin, extraviado viajero embriagado por el vino de la intoxicación de sí mismo!*”.

La personalidad atrapa al hombre de tal manera que, sucesivamente, se va asentando y fortaleciendo en él la sólida convicción de que posee, efectivamente, una “yoidad auténtica”, una mentalidad despierta y lúcida, un “yo-histórico” con la posibilidad de elegir, de desear, de hacer..., la convicción de que tiene, verdaderamente, un *centro de iniciativa personal*... Es esta *convicción* en su personalidad la que hace que el hombre sea llevado a vivir en un olvido cada vez más profundo de su ser, de hecho, **este olvido de sí mismo, esta absoluta impotencia para recordar lo que verdaderamente es él mismo, es realmente su rasgo mas característico**, y la causa principal de todas las dificultades y anomalías que él mismo establece sobre su propia vida y la de los demás seres.

Un hombre atrapado en su personalidad es un hombre incomunicado consigo mismo. La “construcción imaginaria” que se ha levantado durante el proceso de su “educación”, reemplaza paulatinamente la conciencia de sí, hasta que la sustituye. Esta **construcción imaginaria de sí**, junto con la **identificación** y el permanente **olvido de su ser verdadero**, conforman el trípode del gran sueño personal en las que cotidianamente un hombre se desenvuelve y vive.

“- *Usted no ha comprendido realmente que está soñando. Esa es la esencia de la esclavitud*
- *¿Cuándo comenzó el sueño?*
- *Parece que tiene principio, pero de hecho solo ocurre ahora. Usted lo renueva a cada momento. En cuanto haya visto que está soñando, se despertará. Pero no lo ve, porque quiere que el sueño continúe. Llegará un día en que ansiará con todo su corazón y con toda su mente que el sueño acabe, y estará dispuesto a pagar cualquier precio. El precio será el desapasionamiento y el desapego, la pérdida de interés en el propio sueño.*

Sepa que usted es el testigo inmutable de la mente cambiante. Con eso es suficiente.”

[Nisargadatta]

El ser humano vive dormido, y bastaría con que despertase para acabar con estas pesadillas. Sin embargo, para *despertar* es necesario que uno quiera *despertar*, pero no quererlo *a medias*, sino quererlo *integralmente*..., para *despertar* es necesario un consentimiento profundo y esencial... Sin este apetito, sin esta sed de Verdad, nada puede hacerse, porque **nadie puede despertarse en contra de su voluntad.**

Vivimos hipnotizados, sumidos plenamente en el sueño de nuestra personalidad, y tenemos que *cansarnos* de este sueño para tener la inquietud de trascenderlo.

Tenemos que cansarnos de soñar, cansarnos de la vida personal, **cansarnos del “tiovivo de la dualidad”**. Pero cansarnos tanto de estar *abajo* como de estar *arriba* indistintamente, cansarnos de la inestabilidad e impermanencia inherente al propio tiovivo... Querer despertar y pedir “ayuda” cuando el sueño se presenta como una pesadilla no es suficiente; cuando el sueño es agradable también hay que *reconocerlo* como sueño.

De modo que solo nos bajamos del tiovivo cuando nos *cansamos* del mismo tiovivo... Nadie nos puede forzar a bajar..., ni siquiera nos podemos *obligar* a nosotros mismos... La energía implícita en nuestro destino se tiene que *gastar*, la escalera de la evolución tiene que subirse escalón a escalón, no podemos dejar escalones sin vivir y sin realizar... Por eso, el problema no son los deseos, ni siquiera nuestro miedo y nuestra represión que, *aparentemente*, bloquea el libre flujo de la energía en evolución, no, el problema es la identificación... De hecho este *problema* de la identificación, el *problema* del ego, también hay que vivirlo..., para un día de Gracia, trascenderlo...

De modo que los problemas no son realmente problemas, nada en la existencia es en esencia “problemático”, todo tiene su lugar y su propósito dentro de la Armónica Totalidad.

¿Estás cansado del “tiovivo”? ¿Sientes tu energía *gastada, realizada, consumada*, como fruta madura que por sí misma ha caído del árbol? Si persigues la Realidad, y la Realidad es No-Dual, entonces, no crees más dualidades.

Espacios entre pensamientos

El ser humano actual es un ser atrapado en su propia personalidad, un ser cautivo en su propia mente. El ser humano actual vive absorbido por su propio pensamiento.

El proceso del pensar de todo ser viviente se desenvuelve de acuerdo con la "ley de las asociaciones". Decimos que pensamos, cuando el pensar *ocurre* mecánicamente en nosotros: pensamos por medio de "asociaciones casuales". Estas asociaciones surgen automáticamente cuando algo *cae* dentro del campo de nuestra consciencia, cuando los sentidos absorben impresiones, ya sean estas muy directas o nos rocen superficialmente. Cuando es captada una impresión, nuestro pensamiento comienza a ensartarla con otras escenas de la memoria, evocadas tal vez por su afinidad, similitud, o la coincidencia de algún rasgo común, y eso hace surgir la corriente de las asociaciones..., se crea esa corriente que, por cierto, proviene de imágenes totalmente desconectadas. Efectivamente, todos sabemos lo que es esto: algo nuevo capta nuestro interés, estamos un momento en *ello* y, al instante, surge la primera asociación; algo es evocado, recordado, y, *sin darnos cuenta* de ello, nos *perdemos* en esos recuerdos... Durante un período de tiempo quedamos *cautivados*, poseídos por esas imágenes que saltan de un recuerdo a otro, hasta que, de nuevo, alguna impresión nueva captura nuestra atención y nos *colgamos* en ella, haciéndonos olvidar *instantáneamente* lo que tanto nos interesaba en el momento anterior..., y la corriente continua, continua sin cesar...

Si probamos a observar durante unos minutos esta corriente asociativa nos sorprenderemos del *largometraje* que está teniendo lugar, podemos empezar a reír sin parar o incluso llegar a pensar que estamos locos... ¿Cómo es esto posible? ¿Cómo todo esto pudo comenzar *aquí* y terminar *acá*? Hay que probar este juego, el contemplar *dónde* comienzan por *dónde* transcurren y en *donde* terminan los ciclos de esta corriente mental... Sin embargo, más allá de lo sorprendente e incluso cómico del discurrir de este proceso, también constataremos como, continuamente, quedamos hundidos y amarrados a esa corriente, ausentes de todo *momento real*, perdidos en ensoñaciones, sometidos a un *puñado de impresiones* registradas *accidentalmente* en la memoria.

De este conjunto de asociaciones, de todo este material grabado y registrado, la mente crea al "yo". Sí, la mente selecciona pensamientos e ideas desconectadas e intenta conectarlas como un todo, las *integra* para, de ese modo, poder llamar a todo ese engrudo el "yo", y así forjar una apariencia de unidad, de identidad, para poder sentir que tenemos en nosotros mismos algo "valioso y propio".

Así se forja el ego. A su vez, también escogemos sentimientos, sensaciones, estados de ánimo y experiencias, y se lo unimos, le agregamos más material a la mezcla, con lo que todo ese espejismo de una vida personal es reforzado, y entonces somos capaces de llamarnos personas conscientes y razonables, portadores de una mentalidad individual, independiente y libre... Pero ¿cómo puede haber libertad cuando uno se *pierde* continuamente en esa corriente de asociaciones inconscientes y mecánicas? ¿Cómo en una persona puede haber libertad alguna si está atada a tales variaciones, cómo, si su estado de ánimo queda amarrado a todo cuanto le rodea?

Un pensamiento es una cosa, es algo *material*. El ego también es una cosa, ya que es un conjunto de pensamientos lo que crea el ego -el ego mental-. Este ego surge al imaginar que el "pensador" es algo permanente en nosotros: creemos que hay un "pensador" que piensa cuando le viene en gana. Pero todo esto es ilusorio, porque el pensador y el pensamiento, son la misma *cosa*. No hay un "pensador"; cuando el pensamiento se detiene, el pensador desaparece, no queda *nadie*...

Esta es la naturaleza del pensamiento: son cosas, impulsos electroquímicos que se codifican y cuya expresión es la palabra, la idea que se proyecta en la mente. Pero los pensamientos no están unidos, entre dos pensamientos siempre hay un intervalo, un *espacio*, que puede ser mayor o menor, dependiendo de nuestro grado de neurosis. Llevamos una vida tan *activa*, tan acelerada, tan saturada de información y actividad mental que nuestros pensamientos se mueven aceleradamente..., esta velocidad crea la sensación de que están unidos, de que el pensamiento es algo lineal y continuo, parece pues, haber un pensador, pero simplemente lo parece...

Contempla esta imagen: un palo largo con dos bolas de fuego en sus extremos, y ahora, tomando su centro como eje, comienza a girar el palo en el aire. Al principio, cuando todavía no vas muy deprisa, se pueden percibir las dos bolas con sus estelas, una detrás de otra, describiendo un círculo intermitente..., pero si aceleras el movimiento, los huecos entre las bolas desaparecen, y entonces aparece un círculo continuo... Eso es el pensamiento. Va tan deprisa que no te permite distinguir huecos entre ellos, parece realmente un círculo, algo continuo, y así es como hemos vivido casi toda nuestra vida...

Si queremos experimentar por nosotros mismos que entre esos pensamientos hay huecos tenemos que comenzar por deshacernos de nuestras prisas, de nuestra tensión, tenemos que hacer

todo con más *lentitud*... Esto ha sido lo que ha pasado: vivimos desatentos, impacientes, yendo cada vez más deprisa y estando cada vez más dormidos, más inconscientes, más hundidos en nuestra propia hipnosis personal... Así que debemos empezar por ser más pacientes, más conscientes.

Vivimos atrapados en la noción ilusoria de que, efectivamente, somos un yo-pensador permanente, nos hemos *enganchado* tenazmente a esta idea; sí, nos hemos vuelto adictos a los pensamientos, porque el pensamiento, recuerda, es algo *químico*, es una *droga*: cuando empezamos a pensar entramos en una especie de trance hipnótico. Para romper la ilusión de esa *continuidad*, que no es otra cosa que nuestra personalidad, debemos enlentecer los pensamientos, hacer que pierdan velocidad, que no vayan tan rápido... Tenemos que reducir la *dosís*.

Cuando los pensamientos se mueven despacio descubres que hay huecos, que los pensamientos son átomos y que nada los une, entonces, en esos huecos, descubres algo: te descubres a ti mismo.

Este viaje es el viaje del ego al Amor, el viaje de ruido personal al Silencio transpersonal. Y este viaje, esta progresiva mutación, como es natural, produce miedo. La "crucifixión" nos da miedo.

Sacrificar la autoridad de la personalidad, el dominio de la mentalidad -aun sabiendo que a esta *crucifixión* le sigue la *resurrección*-, nos produce un vértigo a veces casi espantoso...

Este vértigo es el miedo fundamental de abandonar lo conocido (la experiencia desde la personalidad) por lo Desconocido (la experiencia desde la totalidad). Este miedo es el miedo profundo del ego a morir, o, más exactamente, a ser destronado y convertido en paje... La muerte del ego no es la aniquilación del ego, sino la desidentificación del ego; para el ego no ser el amo es lo mismo que morir, porque el ego vive del sueño y pierde su poder si el sueño se desvanece.

Por eso esa resistencia a abandonar el territorio conocido... Da igual que leamos muchos libros, que tengamos mucha erudición y buenos *mapas*, da igual toda nuestra llamada vida espiritual..., el ego siempre se resistirá, y cambiará de forma, se hará más sutil, se filtrará aquí o allá, como una serpiente habilidosa buscando un escondrijo donde sobrevivir, desarrollando capacidades insospechadas para adaptarse, y *ocultarse*...

La mente puede llegar a crear este ego-espiritual y llegar a decirse: "la realidad elemental de todo cuanto existe es el vacío", muy bien; si la materia está vacía, no importa, si otros seres humanos realizan el vacío, no importa, pero si yo me disperso en mi propio vacío, surge el miedo, y entonces es cuando me aferro a la superficie, a las paredes, al ego... Pero, por cierto, **si no experimentas tu vacío sufrirás, porque el vacío es tu realidad, y el sufrimiento sólo surge de vivir permanentemente en la irrealidad.**

Por otra parte, cuando alguna situación o circunstancia, cuando algún "momento mágico", alguna meditación o experiencia de apertura nos quiere llevar *más allá*, también puede surgir este miedo básico que nos *refrene*... Cuando la expansión acontece, cuando la bóveda de la individualidad se resquebraja y nos sentimos "flotar, abrirnos y ascender", el ego-raíz se espanta y trata de aferrarse, como en un grito desesperado, a la gravedad de la tierra...

Todo esto es natural... Pero si queremos despertar no tenemos mas opción que **comprender y perseverar**...

El vacío es el *espacio* en el que *naces*, el *espacio* en el que te *disolverás*. El vacío interno es tu ser, no hay ningún principio, no hay ningún final, por eso eres amplio, ilimitado...

Esencialmente, somos vacío, y el vacío no puede ser *conocido*, es un misterio... En esencia, somos Misterio, y esto en sí mismo es de una gran belleza... Únicamente puedo conocer que no puedo conocer... Es muy bonito... El vacío no puedes *conocerlo*, sólo puedes *serlo*...

Tal vez, cuando medites, busques "la experiencia del vacío", querrás conocerlo, tratarás de silenciar tu mente y, si *sucede*, algo en ti dirá: "es esto", momento en el cual ya no será... El vacío no puedes atraparlo, no puedes envolverlo en un concepto, no puedes pensar "es esta experiencia" porque en el mismo momento en que lo estás pensando, ya se ha ido.... Recuerda, el vacío no puedes *conocerlo*, sólo puedes *serlo*...

IV

"Cuando uno se da cuenta que lo que ve no es real, ¿Quién es el "yo" que esta buscando lo real?"

"Una vez que se esta plenamente convencido de que todo lo que se ve es irreal, ¿por qué continuar aferrándose al principio de irrealidad?"

[Nisargadatta]

"Mira el mundo como un sueño: fluctuante, cambiante, nuevo en cada momento. Disfrútalo, goza de su novedad, deléitate con todas las sorpresas que te brinda. Es maravilloso que sea cambiante, no hay nada malo en ello; únicamente no te apegues a él. ¿Por qué te aferras?"

"¿Por qué te apegas? Porque sostienes otra falacia: que "tú" eres."

"Si piensas que el mundo es muy auténtico, sufrirás; si ves el mundo como un sueño extraño, no sufrirás."

[Comentarios de Osho al Dhammapada de Gautama el Buda]

El Despertar

El origen etimológico de la palabra "sanación" es "totalidad"; esto en sí mismo lo dice casi todo.

La problemática humana comienza al caer del "estado de Gracia" o estado de unidad o indiferenciado, a la autoconsciencia o consciencia personal, es la llamada "expulsión del Edén".

La Caída alegórica del Edén es una Caída del Amor para jugar el juego de la dualidad.

Esta Caída de la Consciencia de Unidad crea mundos de multiplicidad y separatividad, mundos que surgen del *contraste* entre principios polares, mundos que danzan entre la vida y la muerte, la luz y la oscuridad, el amor y el miedo, la expansión y la contracción, el unir y el separar... Si observamos atentamente esta danza podremos llegar a intuir tras ella esta especie de *respiración* que emerge de lo Eterno e inmutable... Podemos ver al "**Ser jugando el juego de los seres**"

El mundo es fruto de un matrimonio sagrado; todo lo que existe es fruto del Amor. Todo lo que existe, lo que nos gusta y lo que nos disgusta, lo "bueno y lo malo" lo "bello y lo feo", es fruto del Amor... La Danza de la Energía, la Danza de Shiva, es fruto del Amor, así que, si quieres el Amor, no elijas... **Acepta todo, no elijas**, comprende el lugar que ocupa cada cosa, y el lugar que ocupas tu mismo... Acepta lo que Es, pero no desde la resignación, sino desde la comprensión y la confianza... Si quieres el Amor has de aprender a mirar en mundo desde la **consciencia-sin-elección**.

"*Todo lo que sucede, sucede por sí mismo, espontáneamente, y sucede para bien.*"

Decir que todo sucede por sí mismo, *espontáneamente*, quiere decir que las cosas ocurren *sin causa*, o, más exactamente, que la causa de un acontecimiento no se puede rastrear, porque sus causas son infinitas; **Todo es causa de Todo**; no existe una causa-efecto aislada, todo afecta y es afectado, todo está entrelazado en la Urdimbre Universal.

"*Todo sucedió como sucedió porque tenía que suceder; todo sucede como sucede porque el universo es como es.*"

[Nisargadatta]

Y decir que todo sucede para bien hace referencia a que este Universo lleva una dirección evolutiva inevitable, que, suceda lo que suceda, la Luz del Espíritu emerge inexorablemente de su letargo material. Por lo tanto, como dice Ramana Maharsi: "*La iluminación no es algo difícil de alcanzar, sino algo inevitable...*"

"*El Universo se mueve por la ley del aprendizaje y del Amor...*"

"*Las cosas que suceden tiene sentido aunque no se lo veamos, y merece la pena confiar en la perfección de lo creado que además de grandioso es incognoscible...*"

[José María Doria]

Decir que el origen de todo es incognoscible es darle significado a la palabra "confianza", porque aceptamos las cosas, aunque no las *conozcamos profundamente*... De hecho, no todo se

puede conocer... La Verdad Profunda de las cosas no se puede conocer, es un Misterio... El Misterio es la naturaleza esencial de la Realidad, y *sentir o intuir o saber* que este Misterio es en sí mismo Inteligencia y Amor puros, es lo que hace brotar la Confianza... Confianza en que, aun no pudiendo *conocer* la Verdad, si que podemos Ser-La...

Sin embargo, al encontrarnos con el problema del "mal", del sufrimiento o, lo que podríamos denominar, el "lado oscuro" de la existencia, nos encontramos con la traba fundamental para una total aceptación del mundo; no llegamos a comprender esencialmente el sentido del sufrimiento y del dolor. Por eso la importancia de la Comprensión, del gnana yoga. La primera y más fundamental comprensión que tiene que estar anclada en nuestra visión del Mundo es que este es un Mundo "polar", comprender definitivamente que sin el "lado oscuro" el "lado luminoso" tampoco existiría... Sin el "lado oscuro" no habría Mundo... **Así que lo primero es comprender y aceptar que este Mundo es como Es... La expresión de una danza cósmica de opuestos.**

Siempre nos hablaron de Dios y de Satán, de batallas entre ángeles y demonios, y esta visión del mundo nos situó en una terrible encrucijada existencial... Ahora, es momento de comprender que el lado oscuro y el lado luminoso danzan y se interrelacionan para crear mundos de experiencia, para crear este universo milagroso...

Desde el interior de los átomos a las galaxias, pasando por la vida humana, se puede atestiguar este acontecimiento dinámico, este espectáculo de luces y sombras que nunca para de expresar nuevas realidades, todo este espectro de fuerzas que parecen "chocar" unas con otras pero que en realidad "interactúan" y crean el espectáculo mágico de la realidad.

Si "rememoramos" aquel descenso de la Luz a la oscuridad (Involución), y la emergencia de la Luz a través de la oscuridad (Evolución), podremos ver como, a lo largo de esta Evolución, ya sea en procesos físicos, vitales o mentales, la luz se abre paso a través de la "crisis", de los obstáculos y de la *gravidad* de la oscuridad. Los grandes cataclismos, las extinciones masivas, representan profundas crisis planetarias, sin embargo, la vida que conocemos es *producto* de estas crisis... La vida y la inteligencia se abren, de manera expansiva y manifiesta, en los procesos "críticos", precisamente.

A nivel humano opera, como no podría ser de otra forma, la misma ley. De manera que el sufrimiento humano esconde, podríamos decir, una intención profundamente *pedagógica*; el sufrimiento nos hace aprender, y crecer, como humanidad y como individuos.

El lado oscuro estimula la emergencia del lado luminoso. Todo sufrimiento es la "llamada de atención" que este universo nos presenta para provocar gradualmente nuestro despertar.

Como señala el I-Ching, el *libro maestro* junto al Tao Te King de la tradición taoísta:

"Las circunstancias difíciles son la forma en que la vida provoca un salto de consciencia a otro..."

"...La Naturaleza se desarrolla en ciclos de contracción y expansión... Aprovecha las oportunidades para la expansión cuando surgen..."

Eso son las crisis, oportunidades de expansión. El sufrimiento impulsa el crecimiento.

Dice Nisargadatta:

"El dolor es físico, el sufrimiento es mental. Más allá de la mente no hay sufrimiento. El dolor es simplemente una señal de que el cuerpo está en peligro y requiere atención. Del mismo modo, el sufrimiento nos avisa de que la estructura de recuerdos y hábitos que llamamos la persona está amenazada por una pérdida o un cambio. El dolor es esencial para la supervivencia del cuerpo, pero nadie nos obliga a sufrir. El sufrimiento se debe enteramente al apego o a la resistencia; es una indicación de nuestra renuncia a seguir adelante, a fluir con la vida. Del mismo modo que una vida sana está libre de dolor, una vida santa está libre de sufrimiento."

Tenemos que comprender profundamente que todo proceso de la vida, colectiva e individual, es *absolutamente necesario*; todo tiene su lugar, su "razón de ser", y además, que en estos procesos no hay una *lucha*, sino una *danza*, una danza entre polaridades sin la cual ni tú ni nada existiría... Si aun así en algún momento no comprendemos lo que sucede, ni su significación vital o existencial, todavía nos queda la **Confianza**... Confiar significa rendir nuestra falta de comprensión a la Sabiduría que guía secretamente a todas las cosas. **Confiar es rendir nuestro ego al Misterio.**

Ciertamente, existen muchas personas que, debido precisamente a la intensidad de su sufrimiento y a la escala masiva del sufrimiento global, les resulta difícilísimo comprender esto... De hecho, este es uno de los motivos de la desconfianza en lo "espiritual", ¿cómo puede haber tanto

dolor en este mundo? ¿Cómo la Creación ha hecho que la vida sea tan desgraciada? Pareciera como si Dios fuera un poco cruel, y hasta algo sádico...

Se puede comprender que esto es muy difícil de comprender...

Pero no tenemos otra salida: para abordar el sufrimiento humano tenemos que ir a sus raíces... Si las causas son la ignorancia hay que estimular el conocimiento, si es la confusión hay que aclarar, soltar y despejar, si es la desatención hay que desarrollar la atención, si es la Amnesia hay que recordar, si es el egoísmo hay que emprender el camino del Amor... Si es la absorción en la ilusión, si todo responde a la naturaleza del sueño, entonces, no nos queda otra salida que despertar...

V

Entrenar la Atención; la observación.

"En el origen yo debía de ser completamente ajeno a todo eso (el Mundo, la Creación)..., y para levantar el misterio de la vida yo no tenía mas que un arma: el conocimiento Yo Soy (la Presencia, el sentido de Ser). Sin El no había nada..."

Después quise saber como había nacido el aspecto corporal sin que yo tuviera conocimiento de ello..., y como sobre esta única base pueden surgir las demás respuestas..."

[Nisargadatta]

"El que mira para afuera, sueña; el que mira para adentro despierta."

Si uno escucha a los sabios, tanto de oriente como de occidente, todos recalcan insistentemente una condición: la Presencia, la Atención sostenida al momento Presente, al Aquí y Ahora. De hecho, grandes maestros como Nisargadatta o Ramana Maharsi insisten en ello una y otra vez...

"Sólo sea, establícese en la pura consciencia de ser... Vuelva al presente una y otra vez, eso es todo lo que tiene que hacer... Realmente usted no hace nada. Todo sucede por sí mismo y todo es causa de todo. Usted no es el hacedor, es el observador..."

"Sea consciente de su estado de ser, de puro y simple ser, sin ser esto, eso o aquello otro"

Este es el "primer paso". **Detenernos a observar el mundo.** El mundo es todo lo que acontece, ya sea desde la piel hacia *fuera* o desde la piel *hacia dentro*, todo es el mundo.

Para observar el mundo exterior hacen falta los sentidos, para observar el mundo interior los sentidos se desconectan; en ambos casos tiene lugar la observación; de hecho la observación puede alternar de dentro a fuera indistintamente, y en ambos casos encontrará Presente.

No obstante, al estar el ser humano fundamentalmente identificado consigo mismo, y en mayor medida a su cuerpo mental, la observación interna se vuelve indefectiblemente un ejercicio esencial en su proceso de despertar.

Dice Samkara en el *Vakyavritti*:

"¿Por qué no reconoces el Sí mismo, que es puro Ser y tiene la naturaleza de la Beatitud, como la unidad de Consciencia que es testigo de la mente y sus modificaciones?"

"Discrimina claramente y con inteligencia que el Testigo-Vidente es distinto de todo lo que es objeto de percepción."

La observación interna es tan importante porque en el proceso uno se "distancia" de lo que observa: la representación del cuerpo-mente. Y en este "distanciamiento" sucede algo clave: la desidentificación, el progresivo desapego de los procesos personales.

Desde la atención silenciosa se observan todos los contenidos de nuestra consciencia, el contenido mental, en forma de pensamientos, el contenido emocional, el complejo mundo de nuestras emociones, el contenido físico y vital, en forma de sentimientos y sensaciones... Uno se detiene a observar todo este flujo, a veces más pausado y a veces más frenético, pero siempre cambiante; en esta observación uno se da cuenta que todo cambia, casi podría decirse, de instante en instante.

En cinco minutos de observación de la energía mental, por ejemplo, uno puede asombrarse del tremendo ir y venir de pensamientos, de la aparición de los egos-personajes, de la hilarante corriente de asociaciones... Uno ve llegar los pensamientos, y después marcharse... Es como sentarse delante de un río y ver pasar los troncos que flotan arrastrados por la corriente... En esta

observación ves pasar la personalidad, y al verla pasar te das cuenta *espontáneamente* de que *tu* no eres esa personalidad, ¡*tú* estás *detrás* observando!

La actitud del observador podría asemejarse a la del cazador, el “cazador de pensamientos”. Uno se sienta en silencio a esperar a que el pensamiento-presa pase, pero cuando pasa, no hace nada con él, simplemente se pregunta ¿de dónde viene este pensamiento? Y de nuevo vuelve a la espera silenciosa... Así una presa tras otra... En este proceso, *curiosamente*, las presas aparecen cada vez más espaciadamente, hasta que, incluso, dejan de aparecer, y entonces sólo queda el silencio... Por otra parte, en este proceso-cacería, y tras preguntar una y otra vez de dónde vienen las presas, uno se da cuenta de que las presas, vienen del *campo*, abierto e infinito, y además, de que el poder del silencio ahuyenta a las presas...

Otra imagen podría ser la anteriormente mencionada del río que arrastra troncos flotando en la corriente. Nos sentamos en la orilla y nosotros, simplemente, los vemos pasar... Lo que sucede es que, de vez en cuando, los troncos que aparecen nos parecen tan *seductores* que al momento saltamos y nos encaramos a ellos, corriente abajo... Pero *recordamos*, nos damos cuenta que flotamos con el tronco e instantáneamente saltamos a la orilla para sentarnos de nuevo a contemplar... Al principio, este baile de saltitos es muy “animado”; saltamos de la orilla al tronco y del tronco a la orilla una y otra vez... Sin embargo, al recordar una y otra vez que nuestra intención es sentarnos a observar en la orilla, la atracción por los troncos se hace cada vez menos sugerente, hasta que pierde todo nuestro interés... A veces sucede incluso que hasta terminan por no aparecer, el río se despeja y entonces disfrutamos al contemplar la corriente, tal cual es...

Cuando entras en estado de *observación* te das cuenta de que todo lo que ves, todo lo que percibes y sientes, está *fuera de ti*, son *objetos*... Las nubes, los montes, los pájaros que vuelan..., y también tu cuerpo, tus emociones, tus pensamientos..., el mundo fenomenológico de fuera, con sus *otoños* y sus *primaveras*, y el mundo fenomenológico de dentro, también con sus *otoños* y sus *primaveras*... Todo esto son “cosas”, fenómenos del mundo... Entonces te das cuenta que no hay nada que puedas contemplar que seas *tú mismo*, porque el *testigo* no puede *verse* a sí mismo...

Tú eres el Vidente que testimonia el mundo, de la dermis para dentro y de la dermis para afuera, es lo mismo... No pienses que la piel es la frontera, lo parece, pero no lo es, es solo una ilusión óptica. Sencillamente, en ti hay *algo* que ve y *algo* que es visto, y lo visto va desde tus pensamientos hasta las nubes o las estrellas... Si puedes ver una nube no puedes ser la nube, si puedes ver tu cuerpo no puedes ser tu cuerpo, si puedes ver tus pensamientos, obviamente no puedes ser tus pensamientos..., tu estás *detrás*, observando... **Nada que puedas percibir eres tú mismo**, por lo tanto, si puedes ver tu mente, es que no eres tu mente...

“**Conócete a ti mismo**” dice el Oráculo, pero conocerte a ti mismo es imposible, porque tú no eres un objeto de conocimiento... Efectivamente, no es que el Oráculo se equivoque, el Oráculo solo te dice lo que necesitas oír; si tratas de conocerte, te darás cuenta de que únicamente puedes conocer lo que no eres... Lo que Eres, solo puedes Serlo.

No obstante, el propio Vidente, el Testigo Puro, realmente no es diferente de lo que testimonia, es eso mismo; **es la Consciencia percibiendo su propia Obra**. Por lo tanto, todo lo que ves está *fuera de ti mismo*, y a la vez, está *dentro de ti mismo*... Recuerda: el sujeto y el objeto son dos caras de una misma Realidad, y esa Realidad es la Consciencia Absoluta manifestando la forma de Sí con la cual está potencialmente cargada. Así que esta es la gran paradoja: **todo lo que puedes ver no eres Tú mismo, y a la vez, todo lo que ves eres Tú mismo**. *Neti-neti* (no es esto, no es aquello), *iti-iti* (es esto, es aquello), como dicen en la tradición vedántica. **Esta es la Paradoja Divina**.

Puedes conocer el mundo y los distintos niveles o frecuencias de tu ser, tu cuerpo físico, tu cuerpo vital, tu cuerpo mental, incluso tu cuerpo espiritual... Estos cuerpos son realidades, niveles, proyecciones o reflexiones de la Realidad, pero no la Realidad en Sí misma... Esencialmente, no puedes conocerte, pero si puedes conocer lo que proyectas o expresas, si puedes conocer y gozar del juego de los Mundos, si puedes conocer lo que tu infinitud contiene...

[Esta es la Paradoja Divina. Por eso la lógica no nos sirve para comprender la Realidad Fundamental. Por eso la lógica puede afirmarlo todo y también negarlo, cualquier afirmación para la lógica permite encontrar un acoplamiento y también una contradicción; ¡la lógica es tan paradójica!

Para la lógica, todo puede ser verdad, incluso la mentira, porque todo emana de la Realidad Primordial; sin embargo, también podría afirmarse lo contrario: todo puede ser mentira, incluso la *verdad*, porque solo la Realidad, en Sí misma, Es. Así es como la lógica es absorbida por la paradoja.]

VI

Según las distintas tradiciones la meditación puede desarrollarse de muy diversas maneras, enfocando aquí o allá nuestra atención, adoptando esta *técnica* o esa otra... Además, no todo es meditación "propiamente dicho"; está la observación y la concentración como fases previas para realizar el estado de meditación. En la observación hay un sujeto y un objeto; en la concentración el sujeto y objeto se funden, dentro de un campo "cerrado"; en la meditación el sujeto y el objeto se funden en la totalidad del campo.

Aun así, para mayor claridad, utilizaremos el término meditación para referir el hecho fundamental que comparte todo estado meditativo: el **recordar que "no somos lo que creemos ser"**, lo que **aparentamos** ser, que no somos los contenidos a los que nos identificamos... Meditar es "recordar" esto constantemente, momento a momento...

Meditar es darse cuenta de lo que acontece..., y esto es lo mismo que aceptar todo lo que acontece... "Darse cuenta" simplemente, sin valoración, sin juicio, sin palabras, de todo lo que acontece en el mundo de "fuera" y en el mundo de "dentro"... Ver lo que Es, tal cual Es... Sin preferencias.

Meditar es ser en el Presente, saltar del tiempo a la Presencia.

"Usted está siempre separado de la totalidad de ese espectáculo, simplemente preséncielo".
[Nisargadatta]

La Atención Plena

Despertar es darse cuenta de que uno estaba dormido, soñando... Sucede espontáneamente, en la desidentificación..."

El sueño egocéntrico se suspende del tiempo, abreva como animal sediento de la memoria. Decir ego es decir tiempo psicológico, por lo tanto, para ir más allá del ego ahí que ir más allá del tiempo psicológico.

La Atención es lo que nos saca del tiempo y nos *coloca* en el Presente. Decir Atención Plena hace referencia al hecho de *ubicarnos* en el Presente y *ver* lo que sucede.

La actitud de la Atención Plena puede representarse como la del cazador o el contemplador del río, ya sea en la *sentada* o en movimiento; el cazador y el contemplador pueden seguir atentos mientras caminan.

Al practicar la Atención Plena nos situamos "detrás" de la mente, es decir, del tiempo psicológico, y no solo de la mente, sino que nos situamos "detrás" de *todo lo que ocurre*, ya sea en el mundo exterior o en el mundo interior, nos situamos detrás de todo plano de energía y tiempo.

Al ver el mundo interior, constatamos rápidamente como en nuestra vida ordinaria la mente nos lleva de *aquí para allá* continuamente, sumergiéndonos en ese flujo constante de pensamientos "desbocados", en esa corriente asociativa que nos lleva a vivir casi toda nuestra vida de manera hipnótica y mecánica... Nos damos cuenta que, en este estado, el sufrimiento es inevitable, ya que en este estado asociativo del pensamiento no existe poder alguno, ni posibilidad de *elección* alguna, ni comprensión alguna, ni libertad alguna...

Al practicar la Atención Plena nos damos cuenta de cuán "pegajosos" son los pensamientos y, a su vez, percibimos esa "serena sensación" de verlos como "a la distancia"...

Al principio, aparentemente, practicar la Atención Plena no supone gran diferencia respecto al estado ordinario, pero, según perseveramos, intuimos y hayamos que ese cambio es *sutil y abismal* a la vez, un verdadero salto cuántico de consciencia, un cambio *de dimensión*, casi podríamos decir... En ese *salto* nos abrimos a un nuevo estado de percepción, un estado más allá de la dualidad de la mente, del *juicio automático* de la mente, de la cualidad reactiva de la mente..., un estado neutro y sereno ¡Rebosante de lucidez!

Al *mirar* desde *aquí*, uno comprueba como la energía que antes se perdía y desperdiciaba en los procesos reactivos y asociativos -carentes de fuerza y lucidez-, ahora es reunida y concentrada, conservada y en su caso focalizada hacia cualquier supuesto o circunstancia que requiera ser tratado. Al mirar desde *aquí* es como si las cosas se *ordenaran* por sí mismas... Al mirar desde *aquí* la visión se aclara y se sosiega, espontáneamente... Desde *aquí* toda respuesta a las circunstancias de la vida es *sencilla, natural, espontánea y precisa*...

Cuando perseveras en la Atención Plena comienzas a vislumbrar el significado de la *dicha que florece más allá del tiempo*... Empiezas a vislumbrar que, fuera del tiempo, el sufrimiento no existe...

Observar la danza de personajes

La “sentada meditativa” es como el gimnasio donde entrenamos la Atención Plena.

Ciertamente, el terreno de atención es la propia vida diaria, que es donde nos desenvolvemos la mayor parte del tiempo, pero en esta, como constatamos rápidamente, la energía del mundo nos absorbe con más facilidad... Los impactos y las ondas que llegan a nosotros nos estimulan, nos *seducen*, y nos hacen reaccionar ¡constantemente! Por eso la sentada es necesaria... En la sentada nos estabilizamos y conectamos más profundamente con nuestro silencio interior; en la sentada *entrenamos* la Atención para fortalecerla y mantenerla en la vida exterior, a la vez que comprendemos el *funcionamiento* de nuestro mundo interior.

Lo primero que podemos observar cuando nos sentamos es que, realmente, no hay un ego, sino muchos egos, ego-personajes que representan su propia tragicomedia en el espacio mental. Todos estos ego-personajes aparecen y se asocian continuamente unos con otros, uno aparece y se confabula con otro, que toma su lugar, o bien se contradicen, y crean conflicto. Por otra parte, la identificación con un determinado personaje depende de la “carga o intensidad energética” de lo que acontece, o mejor dicho, de lo que nos “supone” lo que acontece. Por así decir, estos personajes viven de nuestro *interés*, sí, por nuestro interés en ellos... Se alimentan de nuestra energía-consciencia porque al identificarnos esta los “vivifica”, les provee de cierta “realidad”... Recordemos que nuestro núcleo más esencial es de la misma naturaleza que la Realidad, por lo tanto, tiene así mismo el poder de conferir “realidad” a cualquier espectáculo por el que nos interesemos... Si estos personajes danzan y se recrean en nuestra mente es porque nos *interesamos* por ellos.

“Hay un centro que imparte realidad a todo cuanto percibe. Lo único que necesita es comprender que usted es la fuente de la realidad, que usted confiere realidad en lugar de recibirla.”

“- Todo sucede por sí mismo...”

- Entonces, ¿dónde entro yo?

- Usted lo hace posible prestándole atención.

Las cosas son como son porque usted las acepta como son. Deje de aceptarlas y se disolverán.”

[Nisargadatta]

Nuestro interés por la historia proyectada nos amarra a la propia historia, nos perdemos en la película de la memoria, quedamos cautivados... Prestar atención, es decir, “darnos cuenta” de la película, nos *saca* de ella. Al atender vemos la película *sabiendo* que es una película, la energía-consciencia se da cuenta y entonces no queda atrapada en su propio espectáculo.

Al poner en práctica la Atención Plena en la vida diaria nos damos cuenta que los acontecimientos van y vienen, las personas y las reacciones que nos suscitan interiormente van y vienen, los miedos y los deseos van y vienen..., y por ahí “estamos”, algunas veces despiertos, contemplando el espectáculo, y otras dormidos, atrapados en él... Efectivamente, cuando la energía del espectáculo es muy densa, muy intensa, inmediatamente nos posee, nos absorbe... Nos enfocamos en ello, nos interesamos y al momento nos identificamos... Pero cuando uno ha sentido y saboreado lo *otro*, el *silencio* que subyace a todo, tan solo hace falta *recordarlo*... **Recordar la Paz esencial que uno ya Es...** Recordarlo, recordarlo una y otra vez, e *intentar* estabilizarse en ese silencio...

Dice el Dhammapada que las últimas palabras de Buda fueron: *sammasati*: “recuerda”. Recuerda cual es tu espacio interior. Solo recuérdalo. Ya sabes el camino, simplemente, ve una y otra vez hacia tu espacio interior

Lo que importa no es no dormirse, sino darse cuenta de que nos hemos dormido...

VII

Todo *yoga* nos conduce hacia el *silencio*, hacia la *unidad*, y de manera muy resumida podríamos decir que existen cuatro vías fundamentales o caminos de atención-liberación. A saber, el camino del corazón, o de la devoción, la *Bhakti yoga* del hinduismo; el camino de la mente, del intelecto o del discernimiento, el *Gnana yoga*; el camino del cuerpo, de las funciones vitales, el *Hatha yoga*, y el camino de la acción, el *Karma yoga*. Efectivamente existen innumerables ramificaciones, variaciones, combinaciones, síntesis e integraciones que dan lugar a un sin fin de caminos o vías, todas “verdaderas”, y cada una adecuada a la gran variedad de *tendencias y tipologías* de la criatura humana.

Por su relevancia cabría destacar la exquisita síntesis de Patanjali, el *Raja yoga*, en la que por medio de ocho pasos o disciplinas entrenamos las condiciones para sumergirnos en la meditación profunda.

Sea cual sea el *yoga*, sin importar de que tradición o escuela, su estandarte es la Atención.

Cada uno puede acercarse al camino que más resuene con su naturaleza, pero, además, hay una vía que, por el tipo de vida que llevamos, se nos presenta como una gran oportunidad de practicar la atención plena, a cada instante: el *karma yoga*.

El *karma yoga* enfatiza en la acción, en la *presencia en la acción*, en el “amor a la obra misma”.

El *karma yoga* te dice: trabaja, actúa en el mundo, pero abandona todo apego a la obra, no te identifiques con cosa alguna.

Decir “amor a la obra misma” quiere decir que nos entregamos a la acción en el momento presente, sin ninguna espera de fruto o resultado futuro, nos entregamos sin ninguna *expectativa*..., disfrutamos de la acción que ocurre, ahora...

Cuando el *karma yoga* nos dice “trabaja” realmente nos está diciendo “juga”, aludiendo al hecho de que el juego es un *fin en sí mismo* y el trabajo es un *medio* para obtener algo.

Ama no lo que *haces*, sino la acción que sucede a través de ti... Sacrifica el espejismo de tu voluntad personal a la Voluntad de la Totalidad... Sigue a la acción, sigue a la naturaleza, pero no te apegues, no te identifiques...

Dice el maestro Vivekananda:

“El sufrimiento viene del apego, no de la acción en sí”.

“Este “yo y mío” es la causa de todo dolor. Con el sentido posesivo viene el egoísmo, y el egoísmo desemboca en el sufrimiento.”

“Por consiguiente, sed “desapegados”; dejad que las cosas actúen; que actúen los centros cerebrales; actuad incesantemente, pero que ni una sola onda conquiste la mente. Trabajad como si fuerais extranjeros en esta tierra, un viajero; actuad incesantemente, pero no os liguéis; la ligadura es terrible. Este mundo no es nuestra morada, es solamente uno de los tantos escenarios por los cuales vamos pasando. Recordad aquel gran dicho de la filosofía sankhya: “la totalidad de la naturaleza es para el alma, no el alma para la naturaleza”. La naturaleza existe por una sola razón; la educación del alma individual; no tiene otro significado; está aquí porque el hombre debe tener conocimiento y por el conocimiento debe liberarse”.

Así que el *karma yoga* te dice: actúa, de forma desinteresada... Lleva una vida activa, y sirve a la humanidad...

El *karma yoga* te *instala* en el presente en mitad de la actividad mundanal, te dice: **la meta es aquí y ahora, la meta es la experiencia presente.**

Si lo observamos atentamente, parece como que en nuestra vida estuviéramos persiguiendo continuamente una meta, como que todo nuestro empeño vital esconde sutil o nítidamente algo que *alcanzar*... De nuevo el espejismo, el juego de la imaginación... No hay nada que alcanzar, no hay meta, **la meta es el propio camino**...

El fin de esta existencia, es cada instante...

VIII

La ansiedad; la “gran señal”.

En el origen estaba el Amor, en el proceso está el Amor, en el destino está el Amor; los universos respiran del Amor... del Amor-Inteligencia. Por lo tanto, tienes que comprender que la búsqueda del Amor, y la Felicidad, es el viaje de la Imaginación. Esta existencia no es otra cosa que Imaginación...”

Cuando te sientas afligido no te preguntes que te falta, sino que te sobra.

Considerando todo lo expuesto anteriormente, sería interesante apuntar hacia la **gran señal para “recordar”, al gran “despertador” en nuestra vida diaria**: la gran señal es el miedo; en concreto en forma de ansiedad.

“Aprovecha tu miedo y busca niveles de consciencia en los que reina la paz y la confianza.”

“Seres que como tú padecen una íntima ansiedad que los lleva a dejar sus hábitos y explorar territorios internos buscando un espacio de paz y serenidad en el que descansar...”

[José María Doria]

Según la terminología psicológica la “definición” de neurosis se considera, en principio, *como fruto de un **conflicto interior**, que la persona no ha logrado superar y lo compensa como puede. Su carácter, su forma de ser y de vivir, en general, se ven filtrados por la neurosis.*

*Se puede considerar que todos tenemos algo de neuróticos en menor o mayor medida. Lo más normal es haber tenido algún conflicto en la infancia, adolescencia, madurez, etc., que nos halla dejado en cierto modo, alguna **huella**.*

*El síntoma básico de la neurosis es la **ansiedad**; estado emocional que básicamente le acompaña en todo momento.*

Por otra parte, se dice respecto a los a los trastornos de ansiedad que, *la persona ansiosa se siente invadida por una sensación de **peligro inminente y amenaza**. Es un estado sin relación aparente con un motivo real y objetivo de su ambiente.*

*La ansiedad no es mas que una reacción instintiva de **autoprotección** que se dispara cuando la persona esta bajo la amenaza de un peligro.*

Partamos de la base de que, esencialmente, todos los seres humanos, o casi todos, compartimos el mismo conflicto interior, esto es, el conflicto entre **lo que somos, y lo que “creemos” que deberíamos ser**. Este movimiento en el tiempo, esta pulsión de la memoria, ya sea consciente o inconsciente, genera conflicto, porque allí donde hay división forzosamente ha de haber conflicto. Esta división, primero entre el alma y el ego, y después la división psicológica entre lo que somos ahora y lo que debemos alcanzar o llegar a ser, es la patología básica que compartimos e, invariablemente, ha de producir ansiedad, una ansiedad latente y profunda que nos impide relajarnos en el armónico fluir de la vida.

La ansiedad es un dolor emocional, incubado en la mente.

Efectivamente, todo “dolor”, ya sea físico o emocional, es una “señal”, **un mensaje que nos indica que hay algo que perturba la armonía e impide el desarrollo**... Paradójicamente, lo impide, y la vez es el trampolín que impulsará su evolución...

Este dolor es absolutamente necesario para el crecimiento, a nivel colectivo e individual, planetario y universal. Si, por ejemplo, no sintiéramos el dolor de una muela infectada, seguramente moriríamos; el dolor es la “señal de alarma”, la señal de atención: “cuidado, hay infección”. Y el dolor emocional tiene el mismo significado: “atención, mira hacia aquí, te lo estoy indicando”.

Debido a nuestra identificación, a nuestra adicción a la vida mental, debido a la ancestral costumbre de vivir absorbidos en el tiovivo de la dualidad, estas “señales” no las percibimos como lo que efectivamente representan, no; en la existencia mental, nos acercamos a las cosas y eventos en términos de atracción-repulsión, en términos de aprobación de lo placentero y desaprobación de lo doloroso; el dolor, desde la visión dualista, es negado, reprimido, censurado, y de ese modo su **poder sanador, su poder de cambio y transformación**, queda anulado..., pero solo aparentemente... El dolor reprimido y censurado se esconderá en el inconsciente y desde ahí seguirá sutilmente operando... Los patrones que establezca a su vez lo alimentarán más y más, lo *engordarán*, lo desarrollarán hasta que este empiece a manifestarse de forma exagerada, incluso de forma “pervertida y degenerada”..., y si estas señales todavía no son suficientemente “claras” para llamar la atención, se manifestará en el cuerpo físico en forma de “enfermedad”.

Así que el dolor, y la enfermedad, nos están diciendo: **"hay algo dentro que tienes que resolver, algo que tienes que solucionar, para seguir creciendo..."**

Una vez que el cuerpo físico manifiesta la enfermedad, puede que definitivamente atendamos lo que el alma nos señala o, de nuevo, lo ignoraremos, maldeciremos nuestra mala fortuna, nos pondremos en el papel de víctimas y padeceremos los estragos, la incomodidad y limitación propia de la enfermedad... En el caso más extremo la enfermedad se agravará y acelerará la muerte de este cuerpo en busca de un *nuevo nacimiento*, de una nueva oportunidad para sanar y evolucionar...

De modo que la cuestión fundamental estriba en hacerse las siguientes preguntas: **¿Qué nos está indicando la ansiedad? ¿Cuál es su mensaje?** ¿Qué es eso que tenemos que resolver? ¿Cuál es nuestro conflicto interno, y cómo lo nutrimos?

No podemos seguir *acercándonos* a las experiencias en términos de atracción y repulsión, sino en términos de ¿qué es lo que tengo que aprender de esta experiencia?

Buceemos en todo esto...

La ansiedad es una perturbación dolorosa, nos saca de la serenidad del presente y nos introduce en un terreno de no-aceptación, nos pone en "contra de la corriente", de la vida y de las cosas... De hecho, con respecto a esta vida y esta sucesión de momentos y cosas **solo podemos adoptar dos actitudes; una es aceptar lo que es, y la otra es no aceptarlo**, ir a favor del *flujo* o ir en su contra, vivir en el amor o en el miedo... Dicho de otra manera, sólo podemos aceptar la vida como es, o negarla en la proyección de lo que debería ser o lo que nos gustaría que fuera, esto es, superponer a la realidad del Ser los ideales imaginarios de la mente... Esto es lo mismo que ir contracorriente... Esto es la "resistencia".

Los sabios saben esto desde hace mucho, mucho tiempo... Saben que la división (lo que soy-lo que debería ser) es el origen del conflicto interior del ser humano y, por extensión, la matriz de la división y el conflicto exterior. El conflicto interior es la raíz del conflicto exterior, o, **el conflicto exterior es un reflejo del conflicto interior**... La "guerra" en el interior del Hombre es el origen de todas las guerras...

La ansiedad, por lo tanto, es un síntoma connatural a este conflicto ancestral que arrastramos, casi podríamos decir, desde nuestra "expulsión del Edén", esto es, desde que comenzó la "era de la mente", la "era de la separatividad".

La ansiedad viene asociada al miedo y al deseo. El miedo y el deseo son la *misma* energía, donde aparece uno está el "aroma", la presencia oculta del otro..., ambos, abrevan de la memoria...

La ansiedad aparece dentro del tiempo, del tiempo psicológico. La ansiedad **es una resistencia al momento presente**, tal como es. La ansiedad surge de la sensación o la idea (consciente o inconsciente) de no estar haciendo lo que *deberíamos* estar haciendo, de no estar en el *lugar* que *deberíamos* estar, de no alcanzar a ser lo que *deberíamos* ser...

La ansiedad surge del juego de la mente, del juego del miedo y el deseo, de la memoria... La memoria aparece con sus recuerdos y sus consiguientes proyecciones, los "ideales", y, como hemos visto, *esto mismo* supone el conflicto fundamental: en el ser humano existe un conflicto permanente entre "lo que es" y "lo que debería ser", y esto genera gran ansiedad...

Como hemos visto, el murmullo de la corriente subterránea de ansiedad ligada a la escisión original nos acompaña siempre, o casi siempre; después alimentamos ciertos hábitos en base a esa escisión, generamos patrones y pautas y, a partir de ahí, la ansiedad se revela *automáticamente* cuando el programa mental reacciona ante un estímulo o impresión determinada; esta reactividad instantánea, esta aparición de la ansiedad, a veces evidente, otras *sutil y silenciosa*, se activa a la par que la atención al presente es desbancada, sumergiéndonos en el sueño de la memoria, el sueño de nuestra *pegajosa* historia personal.

Teniendo en cuenta las definiciones que fueron descritas al principio, donde la ansiedad viene asociada a una sensación de peligro inminente y amenaza, o sea, que la ansiedad es una reacción instintiva de **autoprotección**, cabría plantearse entonces, **¿cuál es el peligro, la naturaleza de la amenaza constante que sentimos?** ¿Porqué esa disociación y ese conflicto básico (lo que soy - lo que debería ser) se establece tan firmemente en nosotros?

Todo responde a nuestra *actual* naturaleza mental, o, mejor dicho, a nuestra identificación -en este punto del proceso evolutivo- a nuestro cuerpo mental.

La ansiedad y el estrés que nos *defendían* a nivel físico y vital se proyectaron en el cuerpo mental; la sensación de peligro y amenaza física y vital se proyectó en peligro y amenaza psicológica;

la búsqueda de seguridad física y vital se proyectó en la búsqueda de **seguridad psicológica**. Sí, ese instinto de autoprotección también opera a nivel psicológico; la autoprotección del “yo”, de la personalidad, de la imagen que uno tiene de sí mismo, de lo que *tomamos* por nuestra propia identidad.

Esta elaboración psicológica es defendida tan tenaz y persistentemente (tanto si somos conscientes de ello como si no) porque esta elaboración representa nuestra “identidad”, con sus valores y creencias, su conocimiento y su experiencia... La egoidad -esta elaboración- tiende a defenderse y autoprotgerse porque, esencialmente, se desarrolló para ajustarse y adaptarse, para ser *aceptada*... Y todos buscamos ser aceptados porque todos *secretamente* estamos buscando el Amor...

De modo que esta “disociación elemental” viene dada casi mecánicamente porque, instintivamente, necesitamos adaptarnos a un entorno y, a nivel psicológico, porque **necesitamos que nos aprueben y nos reconozcan, que nos acepten, que nos amen...**

Por lo general nuestro proceso educativo ha consistido en ajustarnos a los patrones familiares y socio-culturales donde seríamos *acogidos y aceptados*... **Ser como uno es, pone en riesgo esta aceptación**, por lo tanto, inconscientemente, tratamos de ajustarnos, esto es, abandonamos lo que *naturalmente* somos en pos de lo que *debemos ser*, para ser aceptados...

Sobre este punto todos sabemos que, históricamente, la sociedad no ha *respetado* a nadie, que la sociedad sólo respeta a quien carga con sus propias imposiciones... Así que este fenómeno de adaptabilidad psicológica puede considerarse desde siglos atrás como muy corriente y casi *natural*, como un elemento básico de seguridad.

Por otra parte, y tomando nota de la terminología psicológica, sería necesario precisar al respecto a la ansiedad:

*Un determinado y acorde nivel de ansiedad es normal, e incluso necesario para desempeñar nuestra vida diaria. La ansiedad, en ese caso, es una forma de **energía vital** que nos impulsa a funcionar, a responder a la demanda ambiental y a desarrollar nuestra propia creatividad. Distinguimos por tanto entre ansiedad normal y patológica.*

Esta ansiedad -o estrés- *normal*, nos hace *avanzar*, nos empuja a *caminar*. El problema surge cuando esta energía vital no sigue sus ritmos naturales, cuando pierde el “punto de equilibrio”; como un funambulista a lo largo de la cuerda floja, así hemos de caminar con la energía vital.

Sí, también hay que tener muy en cuenta la **naturaleza vital del individuo**; si, por ejemplo, una naturaleza tiene una tendencia “activa, dinámica y expresiva”, la anulación de este impulso, a la larga, aparecerá como ansiedad, ansiedad vital... Un cuerpo vital de esta naturaleza necesita periódico movimiento yang, y su prolongada “suspensión” produce una efervescencia de la energía que pugna por liberar y expresarse.

Los “cinco elementos” de la tradición ancestral (cielo-éter, tierra, fuego, agua y aire) nos señalan esa tendencia de la naturaleza universal e individual, donde todos los cuerpos son la mezcla o agregado de los cinco elementos, pero con una preponderancia o tendencia particular, un *peso* específico en cada uno de ellos. Estos elementos no son estrictamente físicos, sino que más bien se refieren a la constitución psíquica y orgánica del ser multidimensional. Esto es precisamente lo que hace a todos los seres únicos y especiales, con su *matiz particular*; por eso no existe en la Naturaleza nada igual a nada.

De la misma manera, también el Ayurveda nos habla de esta *prakriti* (naturaleza) de cada individuo, diferenciándose en su naturaleza por la preponderancia o tendencia de kappa, pitta o vatta, esto es, el reflejo de las tres cualidades básicas o propiedades generatrices de la Materia; son las *gunas*, la trinidad de *rajas* (aspecto activo), *tamas* (aspecto pasivo) y *sattva* (aspecto conciliador).

Sea en la tradición que sea, esta filosofía ancestral nos transmite la visión de que cada uno de estos elementos tiene su “propiedad”, su “tendencia”, y sus mezclas hacen que los seres humanos presenten naturalezas más receptivas o emitivas, contractivas o expansivas, más asociadas a fuerzas centrífugas o centrípetas, o tal vez alberguen naturalezas más equilibradas y armónicas... De manera que, por ejemplo, una individualidad de naturaleza expresiva no podrá establecerse mucho tiempo en la inactividad sin que surja esa necesidad de expresar, que en su aspecto más extremo puede manifestarse en ansiedad vital.

De modo que la ansiedad, como efecto del movimiento o el agregado de movimientos formales, vitales y mentales, **nos puede estar señalando varias cosas:**

Primero; que a nivel formal y vital es necesario comprender nuestra naturaleza para tener una relación amable y amorosa con ella, sin “empacharla” y sin “mutlarla”, sin caer en la represión ni en la indulgencia... Hay que encontrar “el camino de en medio”, esto es, hay que encontrar la relación

armónica que permita el libre flujo de la energía y la expresión de su propia naturaleza. Todo esto nos conducirá a la revelación de que, esencialmente, nosotros no *somos* los cinco elementos, no *somos* nuestra *prakriti*... Ni siquiera *somos* nuestro karma, ni nuestro destino... Todo esto se refiere a los múltiples aspectos que vibran y danzan en el Gran Juego del Ser, al material de la realidad fenoménica... Todo esto nos habla de la variabilidad natural de los infinitos *vehículos*, de los elementos que la Consciencia pone de manifiesto para elaborar la Naturaleza.

De igual manera que a través de la flauta suena la música, no siendo la música la flauta, pero no habiendo música sin la flauta, así los infinitos seres expresan la melodía de la experiencia de la Vida; los seres son las flautas, los instrumentos, los vehículos de expresión; Lo que *sopla* está más allá de los propios instrumentos. Los seres no son la propia música, pero sin los seres no hay música. Nuestros psico-cuerpos hacen sonar una música exclusiva, única, irrepetible, y esta canción es acorde y absolutamente armónica con las todas las demás canciones de la Vida.

Así que el ser, que cabalga a lomos de estos cuerpos constituidos por los cinco elementos, ha de **revelar la sabiduría que le permita vivir de una manera armónica y amorosa con esta naturaleza**, lo que ha de conducirlo hacia niveles de ser más hondos, de regreso a la Fuente.

Entonces podremos ver como en los estados yin, asaltados por el desperezamiento yang, aparece el aroma de la ansiedad, y podremos atender, gestionar y actuar de una manera acorde y natural a esos estados. Y también veremos como se pueden expresar momentos yang y ser *vividos* desde el yin..., esto es Wu-Wey (la "acción sin acción"), contemplar el movimiento *desde* la quietud, percibir el sonido *desde* el silencio... Esto es ser el observador de lo que *se está haciendo*, ser el observador de la acción.

Así que no solo tenemos que observar nuestra naturaleza, sino también amarla y aceptarla profundamente. Tenemos que amar al vehículo, cuidar la "flauta", ya que la calidad de la flauta determina la calidad de la música que expresa...

Sería también interesante tener en cuenta que, en la observación interior, el *rechazo* por lo visto (nuestra naturaleza física, vital o mental) puede operar sutil e imperceptiblemente; un nuevo personaje, un ego *ensor-espiritual*, estará allí para juzgar según sus parámetros. Hay que atestiguar esta *filtración egoica* muy agudamente, hasta llegar a asentarnos en el silencio pleno, que es el lugar desde el que amamos, porque no *juzgamos*... Amamos porque aceptamos... Amamos porque *permitimos* el flujo de todo lo que sucede, en nosotros mismos y en el mundo.

Al **comprender, aceptar y amar** profundamente nuestra naturaleza, nuestra energía, sucede que dejamos de ser sus esclavos; al amarla nos convertimos en los amos; los amos de nuestra propia energía. Utilizamos esta energía, no es ella la que nos utiliza a nosotros; cabalgamos gozosamente las olas de la Naturaleza, no somos arrastrados ni golpeados por ella.

Segundo; esta armonía de nuestra naturaleza tiene que "ensamblar" con el cuerpo mental.

La ansiedad, como emoción dolorosa incubada en la mente, nos puede estar señalando la circunstancia de **no estar viviendo serena y plenamente el momento presente**, de estar demasiado identificados a la mente con todo su mecanismo de miedo y deseo, **de estar buscando "fuera" lo que ya tenemos "dentro"**.

Este dolor de la ansiedad nos puede estar señalando el camino a seguir, el camino que conduce a la paz y el bienestar, el camino que verdaderamente conduce hacia eso que, de forma inconsciente, todos buscamos... El Amor y la Felicidad incausada... El Descanso... el Calor del Hogar...

Por lo tanto uno se pregunta: ¿porqué desearía yo estar *allí*, haciendo eso, teniendo eso otro, disfrutando de todo lo demás allá..., porqué este momento *tal como es* no me *basta*?

Detrás de esto uno encuentra que, de alguna manera, para la mente el vivir en el presente tal como es no es *suficiente*, siente que *algo le falta*, y de ahí la ansiedad por conseguirlo... Pero una mente sosegada es aquella que precisamente sabe decir: **"el ahora me basta, este momento rebosa de significado y plenitud."**

Esta sensación de **carencia** o necesidad, por cierto, es el motor que impulsa la desesperación humana, pero también, a un nivel más profundo, su desarrollo hacia la infinitud... Es paradójico, la vida es paradójica...

La sensación de carencia surge de la **ilusión de creer que somos lo que aparentamos ser**, esto es, surge de la identificación con un aspecto superficial y relativo de nuestro verdadero ser. Este aspecto superficial, obviamente, es limitado en la acción y el poder, limitado a su propia naturaleza

derivada y relativa; nuestra *Caída*, nuestro *descenso* a este mundo, conlleva la **sensación de separación**, y esto, por fuerza, conlleva el sentimiento de limitación y carencia.

Ken Wilber describe el **proyecto Atman** como esa *necesidad esencial* del ser de volver a la Unidad, al Amor, al Ananda... Esa necesidad, desenvuelta en una naturaleza aun limitada, hace que todo ser sea impelido a buscar su estado original de Felicidad, su Ananda primordial, a través de los objetos y sucesos de la naturaleza relativa, esto es, a través de placeres y gratificaciones "sustitutivas".

El Deseo es lo que impulsa a este universo a su expansiva profundización y develación, es la fuerza que empuja, que hace *avanzar...* *Tras la Involución, es la fuerza que impulsa la Evolución...* Pero, en el camino, pasa *por o a través* del proyecto Atman, lo que paradójicamente parece desviarlo de este propósito..., pero solo lo parece...

Dice Raphael en su comentario sobre la obra de Samkara:

"A partir del olvido de la naturaleza propia, nace la búsqueda inconsciente de la Unidad, que, sin embargo, se manifiesta a nivel formal y se expresa con la tensión del deseo y, por consiguiente, con la acción que aprisiona."

Buscamos la Plenitud, el Amor, la Alegría imperecedera, donde, por su naturaleza fenoménica, efímera y perecedera, no Lo podemos encontrar... Buscamos lo Pleno, a través de lo relativo, la Unidad a través de lo dual... Lo buscamos en el sexo, en la comida, en el materialismo, en la religión, el arte o la filosofía..., lo buscamos en nuestras relaciones sentimentales, laborales, familiares..., lo buscamos en la lectura o en la aventura, en la televisión o escalando montañas... El Proyecto Atman se deriva de tal manera que la necesidad de volver al Amor se puede llegar a convertir en Hiroshima, la inquisición o el holocausto nazi...

Por eso decimos que la vida es paradójica... El Deseo conduce a la Fuente, y a la vez parece que nos aleja de Ella...

Todo movimiento del deseo nos hace padecer y gozar dentro del "samsara" (la rueda de la vida), nos hace cabalgar en el "tiovivo samsárico de la existencia", hasta que uno se *cansa*... El proyecto Atman se detiene cuando uno descubre que el deseo en este mundo no conduce a la Paz ni a la Satisfacción Verdadera... El deseo no conduce a la Plenitud... Entonces, el deseo se convierte en el deseo de no-desear... El ser se da cuenta de que los deseos nacidos de la memoria, los deseos co-ligados al miedo, alejan de esa "realidad estable" que existe más allá de la mente, esa paz que existe más allá de la dualidad, y entonces su esfuerzo se dirige en no-desear, **en permanecer en lo que acontece en el presente y aceptar lo que es sin desear nada mas...** Antes se esforzaba en buscar, ahora se esfuerza en no-esforzarse, porque el mismo *esfuerzo*, le aleja...

"Lo que se puede buscar y encontrar no es lo verdadero. Encuentre lo que nunca perdió, encuentre lo inalienable."

[Nisargadatta]

Al buscar, nos alejamos de lo que estamos buscando... Al mirar hacia afuera, nos distanciamos de lo que *ya está* dentro...

Buscamos el Amor fuera y de ese modo nos alejamos del Amor, buscamos el Ananda (la Dicha, La Bienaventuranza, la Felicidad) fuera y de ese modo nos alejamos del Ananda... Sin embargo, **es esa búsqueda hacia el exterior la que nos ha de hacer "darnos cuenta"**, la que nos ha de hacer comprender que esa misma búsqueda es *inútil*, que esa búsqueda *aleja* y que todo, **todo lo que buscamos está ya en nosotros...** Lo que buscamos es lo que *ya somos*, precisamente...

En ese punto del camino el viaje vira radical y rotundamente... **Vira hacia dentro...** Y esto no quiere decir que el viaje *exterior* sea una "trampa", una *maya* malvada que nos condena a confundirnos y a sufrir extenuadamente... El *viaje exterior* forma parte del *viaje interior* porque todo, absolutamente todo, está aconteciendo *en* nosotros... Todo acontece dentro de la Consciencia, dentro del Ser...

Es el Juego del Ser, el juego de la Manifestación, el juego de la Creatividad infinita, de la gestación, desarrollo y finalmente cesación de los mundos... Es el juego de la Divinidad...

Así que, esencial y hasta *secretamente* todos, absolutamente todos, buscamos Amor y Felicidad, Totalidad... Ahora sabemos qué es lo que verdaderamente desea la mente; el miedo-deseo de la mente está inscrito en el proyecto Atman.

Como hemos visto, la mente vive del tiempo psicológico, es el tiempo psicológico; vive del movimiento continuo a través del tiempo. La mente siempre desea, y cuando consigue lo que desea, inmediatamente vuelve a desear; por eso la mente nunca está realmente satisfecha, nunca llega a ningún punto donde pueda *descansar*... La naturaleza de la mente es desear y desear, nunca es suficiente... Cuando se cumple un deseo disfrutamos de la satisfacción y la gratificación inmediata, incluso podemos llegar a percibir tras ello cierto *sentido existencial*..., sin embargo, **todo esto es terriblemente perecedero**.

Así que para la mente lo importante no es cumplir los deseos, sino el *movimiento* que lleva hacia ellos... Este movimiento es su alimento, el movimiento mental, la sensación psicológica de avanzar; la mente no quiere detenerse al lograr una meta, porque si se detiene, se *muere* ¡y la mente no quiere morir! Todo este movimiento tiene como base al tiempo, tiempo psicológico en forma de miedo y deseo que nutre a la mente y establece esa tremenda inercia adictiva, esa forma de vivir identificados plenamente al yo-mental o egoidad.

En el viaje a la Felicidad toda esta suerte de pruebas y experimentos tienen un *propósito* muy importante; este despliegue del deseo nos va haciendo *probar*, paulatinamente, los diversos escalones o grados de felicidad, y también su rotunda impermanencia... Probamos la “vida placentera” basada en la consecución de placeres, la “buena vida” basada en emociones positivas, y la “vida significativa”, donde entran en juego las gratificaciones, pero solo después de *cansarnos* de la *dependencia* y de la *impermanencia*, de lo inestable de estos efímeros trazos de felicidad, solo después, es posible dar el *salto* a la Felicidad incausada, al Ananda.

Después de saber que ninguna cosa de este mundo puede darnos la Felicidad (lo que si puede es establecer las bases que conducen a ella), de sentir profundamente que ninguna cosa manifestada puede darla, entonces, estamos preparados para *abandonar la tiranía del deseo*, la ruta de la mente, y viramos, nos enfocamos hacia el interior...

[Por todo lo expuesto anteriormente se puede deducir que **a medida que aumenta la profundidad, aumenta la felicidad**. Como es obvio, no es lo mismo la felicidad que nos produce comer un dulce, que recibir un halago, que pintar un cuadro en una profunda inspiración, por ejemplo... Sí, desde la consecución de los placeres básicos, pasando por las emociones positivas, hasta las gratificaciones de una vida significativa, podemos observar como la *intensidad*, la *profundidad* y la *estabilidad* de esa felicidad aumenta a medida que crecemos o profundizamos, lo que, paradójicamente, viene a ser lo mismo: **crecemos para adentro**.

Creecer para adentro significa que crecemos de lo superficial a lo profundo, de lo denso a lo sutil, de lo exterior al interior... De los sentidos al espíritu...

Obsérvese pues que, si al nacer somos felices, y después de nuestro “olvido en la personalidad”, constatamos que la felicidad *aumenta* a medida que nos desarrollamos y profundizamos, ¿no es esta una clara señal de que al final del desarrollo volveremos a la Felicidad primordial? De hecho, si lo que emerge de nuestro desarrollo es la felicidad, ¿no quiere decir esto que *ya somos* la Felicidad misma? Somos el Ananda “recordando”, desperezándose de un remoto sueño, emergiendo como una semilla de luz largo tiempo olvidada en la oscuridad de la tierra...

La Realidad es la Felicidad... A medida que crecemos se revela la Felicidad que ya somos]

La verdadera Felicidad es incausada, es espontánea y sin esfuerzo, no depende de nada ni de nadie, es un *atributo* profundo del Ser, un aspecto esencial de nuestra Naturaleza.

Los Vedas hablan de *Sachchidananda* como el *triple aspecto* de la Naturaleza de la Realidad; sat (Existencia) chit (Conciencia) Ananda (Bienaventuranza, Dicha, Felicidad). Por lo tanto, la búsqueda de la felicidad en el mundo de las formas a través de la “vida placentera”, la “buena vida”, y la “vida significativa”, son solo *aproximaciones* hacia ese punto del camino donde es necesario dejar de *buscar* la felicidad, para *encontrarla*, es decir, para darnos cuenta que **ya somos la Felicidad**; tenemos que subir los escalones de la felicidad para darnos cuenta de que la Felicidad es innata.

Así que nuestra búsqueda nos sitúa en un punto donde dejamos de buscar, porque nos damos cuenta de que al buscar la Felicidad realmente nos alejamos de ella... **Al buscar fuera nos alejamos de lo que ya está dentro**. Fuera todo lo que encontramos es efímero y pasajero, y dependiente; nuestra felicidad depende de las cosas. Dentro, la Felicidad no depende de nada porque la Felicidad es nuestro propio Ser.

Sin embargo, nadie puede nos puede “salvar”, ni curar, ni despertar, nadie nos puede convencer de que la verdadera Felicidad es incausada, tenemos que *darnos cuenta* por nosotros mismos... Tenemos que *cansarnos* de la montaña rusa de la dualidad, de las satisfacciones efímeras y precarias, para arriesgarnos a *bajar*... No hay otro modo...

Sí, nos tenemos que cansar de no encontrar nunca nada estable, de la incesante danza placer-dolor, miedo-deseo, felicidad-infelicidad..., nos tenemos que cansar de la profunda

insatisfacción, de la dolorosa *falta de sentido*, del vacío estéril y de la desesperación..., tenemos que hartarnos de ese *regusto amargo* que nunca nos abandona dentro de la prisión egoica, entonces, nos *arriesgamos*... Nos arriesgamos a abandonar lo conocido en pos de lo desconocido, nos entregamos a los brazos de la muerte (muerte psicológica) con plena confianza, nos enfrentamos casi heroicamente al desenganche y al síndrome de abstinencia de *sacrificar nuestra propia identidad*... **Nos arriesgamos a cambiar**...

Así que, resumiendo, he aquí varias “señales” a las que prestar **especial atención** a lo largo de nuestro día y nuestra vida:

Primeramente, enfocar nuestra atención en **comprender, aceptar y amar profundamente nuestra naturaleza**; comprender qué arquetipos, tendencias y energías conforman este *vehículo* en el cual el alma navega... Atender amablemente a sus necesidades, ser cuidadoso y ecuánime con ellas...

Después, dentro de esta misma naturaleza, poner si cabe todavía mas atención al cuerpo mental que opera junto o, a veces, en disputa de las demás partes constitutivas de esta naturaleza; poner toda nuestra atención en saber escuchar limpiamente a nuestra naturaleza física, nuestra naturaleza vital y a nuestra naturaleza mental, sin la *oscurecedora mezcla* ni contradictorias interferencias. Cuando un impulso emerge de nuestro interior es importante reconocerlo y saber de dónde proviene, para de ese modo poder atenderlo como esta energía *exactamente* lo requiere.

En caso de aparecer la **energía mental**, solo nos queda estar continuamente atentos a esta misma *aparición*, atentos a la caída por el “tobogán del tiempo”, a la identificación con la marea del miedo y del deseo...

Es absolutamente prioritario vigilar la **necesidad inconsciente que subyace de proteger y consolidar nuestra propia imagen**, de ese sutil “debería ser esto o eso otro, y para conseguirlo debería hacer aquello o lo de más allá...”

Hay está la **ansiedad**, como mecanismo de protección y defensa, y esta ansiedad genera agresividad ante el sentimiento de ataque, pérdida o lesión de nuestra propia “imagen”. Por lo tanto, **atención a esta “imagen” que trata de autoprotegerse**, atención a la *ansiedad* que genera la sensación de lastimarla o ensuciarla, y a la ira o la desazón que surgen como respuesta... Atención a esta *defensa silenciosa*, a esta sutil autoprotección, a este miedo inconsciente por todo lo que pueda significar *grietas en nuestra identidad psicológica*.

Esta identidad, por cierto, nos lanzó al mundo y a la vida, y fue necesaria para dar los primeros pasos, para sobrevivir y adaptarnos, a todos los niveles... Pero llega un día, un día de Gracia, en el que esta identidad construida para *tapar* nuestra **vulnerabilidad** ya no es necesaria... Entonces dejamos de esforzarnos en *sobrevivir*, para empezar a *vivir*...

En nuestro proceso de despertar ahora nos preguntamos: ¿cómo es esta identidad realmente, de qué manera funciona, a qué responde? ¿Bajo que condiciones y circunstancias fue construida? Entonces, con la linterna de esta indagación vamos alumbrando poco a poco nuestra profunda oscuridad, y así nos vamos liberando, porque el cautiverio es la misma oscuridad.

De modo que la personalidad puede estar ahí, pero la *actitud defensiva* ya no es necesaria... **Uno solo se defiende cuando se siente amenazado**, pero, ¿amenazado por qué o por quién? O mejor aun, ¿qué es lo que se siente amenazado? La personalidad es lo que es, pero yo no soy mi personalidad... Entonces ¿qué identidad tiene que ser defendida? **Defendiendo lo irreal, le otorgo realidad a la irrealidad.**

“*Nada real puede ser amenazado*”, se dice en “Un curso de Milagros”. Mi identidad real no puede ser amenazada, ¿para qué y de qué defenderme entonces? Ya no me hace falta defenderme, porque al expandirse mi consciencia también se ha expandido mi sentido de identidad.

Así que plena atención al movimiento de autoprotección psicológica; para esto, **las emociones “desagradables o incómodas” pueden hacer de “señales indicadoras”**; emociones como la ansiedad pueden ser el “despertador” que nos saquen del sueño egocéntrico, de nuestra *preciada* historia personal. Atención a la ansiedad, a la ira, cuando vienen relacionadas con el sentimiento de amenaza que siente la personalidad, **atención al miedo a morir del ego-identidad**. Cuando esto suceda podemos preguntarnos: “¿De qué me estoy protegiendo, si ya sé que *nada real puede ser amenazado*?”

Tenemos que darnos cuenta que **cuando nos defendemos, estamos defendiendo nuestra “imagen”, estamos defendiendo lo irreal.**

Y atención al **proyecto Atman**; atención a esta búsqueda inconsciente de seguridad, de aprobación y aceptación, de Amor y de Felicidad, basada en la *adaptabilidad*, o sea, en la *falta de*

respeto por nuestra propia naturaleza. **Atención a estar buscando lo que ya somos.** Ser conscientes plenamente de que este proceso de *acoplamiento* dentro de los *moldes* donde seremos aceptados y amados es contradictorio en sí mismo; recordar siempre que si me tengo que *adaptar* para que me amen, nadie me amará, porque solamente se ama *lo que es...* A lo sumo, amarán una "imagen"... Recordar que en este proceso de *acoplamiento inconsciente* realmente estamos rechazando nuestra naturaleza y nuestra alma, nos estamos rechazando a nosotros mismos, estamos, sin darnos cuenta, despreciando lo que somos..., y así es como dejamos de amarnos, y así es como nos incapacitamos para amar, porque si no nos amamos a nosotros mismos no podemos amar a nadie más... Si no nos aceptamos y nos respetamos a nosotros mismos no podremos aceptar ni respetar a nadie más, sólo respetaremos sus máscaras... Así pues, debemos recordar que en este "baile de máscaras" únicamente nos alejamos del Amor que *ya somos*, de la Dicha que *ya somos*...

[Y por cierto, es en este proceso de *adaptabilidad* donde se forma la **sombra psicológica**, esa región del subconsciente *cargada* con los aspectos rechazados y censurados de nosotros mismos, aspectos que reprimimos y negamos *automáticamente* con el fin de crear y salvaguardar la *imagen* con la que esperamos ser aceptados y amados.]

Y, por encima de todo, ATENCION, ATENCION PLENA a **no crear mas dualidad**; atención a no ser *atrapado* por la energía física, vital o mental, pero tampoco a ponernos *en su contra*; estar atentos a esa condenación sutil e inconsciente que opera sobre todo con respecto a la energía de nuestra mente, ¡porque la que condena es la misma mente! Es absolutamente indispensable permanecer en una **presencia lúcida** como para aceptar estas energías y amarlas profundamente. No ir en su contra, no crear resistencias. Estar tan despierto para aceptar real y efectivamente todo *lo que es*, incluida la resistencia.

[Un día comprendes que tu personalidad no es tu verdadera identidad... Comprendes que tu verdadera identidad no *necesita* buscar la felicidad porque ella es la Felicidad misma, no necesita ser amada porque ella misma es el Amor... Ahora comprendes que tu verdadera identidad no ha estado ni está ni estará nunca "sola", ni aislada, porque tu verdadera identidad está distribuida en Todo lo que existe...

Detrás de esa personalidad que construimos y a la que nos aferramos siempre hay un niño herido y vulnerable, y ese niño está pidiendo amor... Ese niño quiere ser aceptado, quiere ser querido, quiere sentirse seguro, quiere, simplemente, ser feliz... La personalidad proyecta todo esto y el resto de la historia ya sabemos como es... Una historia de deseo y de miedo, de apego y de terrible dependencia...

Cuando comprendes que tú no eres esa personalidad, esa "imagen" que tenías de ti mismo, entonces, dejas de protegerte porque al hacerlo estas protegiendo una identidad falsa, estás defendiendo tu "irrealidad".

Cuando comprendes que no estás solo, que nunca lo has estado y nunca podrás estarlo, porque "Todo está en Ti y por lo tanto Tu estás en Todo", entonces, el juego que conocemos, cesa.

Cuando comprendes que eres Amor, dejas de buscarlo... Cuando comprendes que nada ni nadie puede darte ni quitarte lo que Tu ya Eres, entonces, descansas...

Construimos y defendemos esa personalidad porque queremos ser amados, respetados, aceptados, reconocidos y hasta admirados... En el fondo, como toda criatura viviente, buscamos la Felicidad... Hasta que un día de "Gracia" comprendemos el juego: **ya somos la Felicidad...**]

"- ¿Cuál es la raíz del dolor? La ignorancia de sí mismo. ¿Cuál es la raíz del deseo? La necesidad de encontrarse a sí mismo. Toda la Creación se esfuerza por encontrar su ser y no descansará hasta que vuelva a él.

- ¿Cuándo volverá?

- Usted puede volver cuando quiera."

[Nisargadatta]

La casa dentro de la Casa.

(O como la personalidad que construimos para protegernos acaba encerrándonos).

I

“- ¿Por qué nací?

- *En realidad usted nunca nació ni nunca morirá. Pero ahora imagina que tiene un cuerpo o que es un cuerpo y pregunta que ha producido ese estado. Dentro de los límites de la ilusión la respuesta es: el deseo nacido del recuerdo lo atrae a un cuerpo y le hace pensar que es uno con él. Pero esto es solo cierto desde un punto de vista relativo. De hecho no hay un cuerpo ni un mundo que lo contenga, solo hay una situación mental, un estado como de ensueño, fácil de disipar si se cuestiona su realidad.*”

“La idea del renacimiento es un concepto, pues el renacimiento implica forzosamente la muerte. ¿Qué es lo que muere? Nada. ¿Quién va a renacer? Nadie ha nacido...”

[Nisagadatta]

Estrictamente hablando, creemos que hemos nacido porque alguien nos lo ha dicho; en realidad, no tenemos conscientemente conocimiento de nuestro nacimiento, no es una experiencia, sino una creencia... ¿Recuerdas tu nacimiento? En realidad, simplemente *aceptamos* esos conceptos, eso que nos cuentan...

Yo ignoro haber nacido, ¿cómo he revestido esta forma? La única experiencia que tengo es la de que un día el mundo *apareció*...

Alguien dirá: “no tengo la experiencia de mi nacimiento pero si puedo ver como los niños nacen de sus madres”, sí, pero esto también *aparece* en la consciencia; es un conocimiento, sigues sin esa experiencia.

Incluso alguien dirá que hay gente que sí lo recuerda, que recuerda su nacimiento, pero eso simplemente significa que el Inconsciente contiene todo y que la consciencia tiene la capacidad de rescatar y recordar cualquier imagen de este pozo sin fondo... Sea como sea, las cosas aparecen, y todo lo que aparece queda grabado *eternamente* en el Inconsciente...

El mundo apareció, y más tarde empecé a identificarme *inconscientemente* con la “forma” desde la cual lo veía... Entonces aparecí “yo”, apareció la consciencia de mí mismo...

II

Cuando el niño era niño, el mundo era un espectáculo asombroso, deslumbrante, tan mágico... Todo el Milagro se desplegaba delante de sus ojos... El niño flotaba fascinado por un mundo infinito de variedad y vitalidad, ¡todo era tan fresco y tan nuevo! Sí, cuando el niño era niño estaba mezclado con el gozo de todas las cosas...

Sin embargo un día el niño comenzó a sentir, *misteriosamente*, la *separatividad*... Sentía como se *abría una distancia* entre sus ojos y las cosas que veía, hasta que un día se vio a sí mismo y se *reconoció*...

También veía a papá y a mamá, y sentía su amor, como le protegían y le cuidaban... Sí, el niño se sentía feliz...

Sin embargo, con el tiempo, el niño empezó a conocer y a sentir, ineludiblemente, la dualidad de la vida, y entonces empezó a elegir, elegir entre lo que le gustaba y lo que no le gustaba. De modo que el mundo empezó a volverse un espacio donde unas cosas daban placer y otras dolor, unas hacían reír y otras llorar, unas hacían sentir muy bien y otras muy mal..., y el niño, como toda criatura viviente, lo único que quería era sentirse bien, ser amado, ser feliz. Así que, *instintivamente*, empezó a buscar y a desear lo que le hacía sentirse bien, y a rechazar lo que le hacía sentirse mal..., conoció el deseo, y también conoció el miedo.

El niño solo quería ser feliz, y el niño solo quería ser feliz sencillamente porque *nace* de la Felicidad y es impelido por la Felicidad en un viaje hacia la Felicidad. Pero, para el niño, el mundo se estaba volviendo un lugar cada vez más complejo e inseguro; el tan pequeño y el mundo tan grande... De alguna manera se sentía abrumado, y no quería sentirse solo, quería “calor y protección”, y sentía que el amor de papá y mamá le daban ese calor y esa reconfortante sensación de seguridad.

Sin embargo, papá y mamá empezaron un día a “regañarle”; algunas cosas hacían felices a papá y mamá y otras les disgustaban, y cuando les disgustaban el niño se sentía mal y sin amor... Por eso, aprendió como haciendo esto sería amado y haciendo *eso otro* no lo sería..., de alguna manera el niño empezó a creer que el amor había que “merecerlo”, por lo tanto había que “buscarlo”; para el niño comenzaba la búsqueda del Amor y la Felicidad.

III

En el niño, sin saberlo, empezó a construirse una “forma de ser”, una “personalidad” que le acercaría el amor y la felicidad; esta personalidad le *protegería*, desde ahí podría responder adecuadamente a las *exigencias* del amor; esta personalidad a partir de entonces sería como su “casa”.

Sucedió que, con los años, las *exigencias* para ser amado cada vez eran más profundas y complejas, y el niño ampliaba la casa y cada vez salía menos de ella... En la vida aparecían nuevos escenarios, nuevas dimensiones, nuevas relaciones, y la gama de experiencias eran cada vez más intensas y variadas; conoció la amalgama de emociones y sensaciones, el placer y el dolor en muchos grados y niveles, y conoció el sufrimiento... Todo era tan inestable, tan inseguro, tan desconocido... Por eso el niño ya apenas salía de la casa, la vida era tan *peligrosa* que ya no merecía la pena ni siquiera asomarse afuera, a lo *real*... El niño se habituó tanto a la casa, que, sin darse cuenta, llegó el día en que olvidó que estaba viviendo en una casa, una casa que había construido para *protegerse*... Y hasta olvidó cómo era el mundo fuera de la casa.

IV

Estás en casa, y lo único que quieres es sentirte bien, ser feliz. Pero hay *algo*, algo que te inquieta, una especie de ansiedad de fondo que no te deja relajarte y *descansar*.

La casa es inmensa, es como un gran laberinto lleno de pasillos, habitaciones y escaleras... Muchas de estas estancias te son desconocidas, de hecho, no conoces casi nada de la inmensidad de la casa, de los sótanos, los cuartos oscuros y las plantas superiores de la casa..., solo conoces las habitaciones en las que te has movido y a las que te has acostumbrado; sí, ciertas habitaciones te hacen sentir mejor porque te has acostumbrado a ellas, pero está esa ansiedad sutil que te murmura, que te *incómoda*...

Entonces empiezas a buscar la habitación donde cese de una vez esta ansiedad que cada vez es más molesta... Quieres encontrar la puerta de la casa donde ponga “Felicidad”, porque tu lo que quieres es vivir en esa habitación, tu lo que quieres es encontrar la Felicidad.

Decidida o tímidamente, según tu naturaleza, empiezas a buscar de habitación en habitación. Al principio, pruebas en las habitaciones donde los sentidos son regalados, las habitaciones del “placer”, pero la felicidad de los placeres es muy efímera, terriblemente efímera, y tarde o temprano acaba en indiferencia, o en su *reverso*, el dolor. Así que buscas por otros pasillos y encuentras las habitaciones de las “emociones positivas”, donde encuentras experiencias agradables más duraderas, más profundas..., pero rápidamente percibes que estas experiencias son muy inestables, y muy cíclicas, que tarde o temprano se manifiesta el reverso en las emociones negativas. En estas habitaciones tampoco hay una felicidad duradera; buscas en la habitación del sexo, en la de las relaciones, en la de las drogas, en la del deporte..., buscas en la habitación del materialismo, en la del ocio, en la del trabajo y también en la del dinero... Ciertamente, vives destellos de felicidad ¡pero todo es tan dependiente e inestable! Aunque disfrutas de estas habitaciones algo te sigue inquietando, no encuentras una verdadera “satisfacción”.

Poco a poco también probamos a subir de planta, subimos las escaleras y entramos en unas habitaciones muy especiales en las que sentimos una satisfacción y felicidad más honda... Son las habitaciones de las “gratificaciones” donde desarrollamos actividades resonantes con nuestra naturaleza y gozamos del sentimiento de expandirnos y crecer... La habitación del arte, la de la ciencia, la de la filosofía, la de la religión, la de la aventura, la de las relaciones profundas..., incluso volvemos de otra manera a la habitación de la familia... En estas habitaciones sentimos que al fin hemos encontrado la Felicidad... Incluso, a veces, en estas habitaciones hay una pequeña puerta hacia una habitación contigua con un letrero que dice: “espiritualidad”.

Para algunos la vida en estas habitaciones les es suficiente, sienten la felicidad que necesitan y les satisface. Otros no ven la pequeña puerta, y hay otros que simplemente prefieren no arriesgar; se apegan a la habitación que mejor conocen y en la que mejor se mueven. Pero siempre hay quien arriesga, porque le mueve un alma aventurera y porque, también, siente que en realidad no ha encontrado la Felicidad... Aun siente la *sed*... Aun no se siente relajado, *satisfecho* verdaderamente...

De cualquiera de las maneras, la felicidad en estas habitaciones sigue siendo una felicidad *dependiente*. Estas habitaciones, ciertamente, son mucho más acogedoras y estables, pero nuestra estancia en ellas sigue dependiendo de lo *hagamos* y del modo en que nos movamos ¡y aun así nada está *garantizado*! En cualquier momento la felicidad que tenemos se nos puede escapar de entre las manos... Da igual que dependamos de las personas, las ideas o las cosas, de la fe en Dios o en el sexo... Dependemos de satisfacer nuestras aficiones, nuestras creencias, nuestros hábitos, nuestras *drogodependencias*... Dependemos de sentirnos amados y aceptados, dependemos de que no se abra la *grieta de la duda*... El caso es que dependemos de *algo*, y todo está sujeto a una terrible impermanencia... De ahí esa continúa corriente subterránea, esa ansiedad que no puede ser tapada *completamente*.

Nos hemos apegado a estas habitaciones porque sentimos que allí estaba nuestra felicidad, pero al apegarnos, empezó a aparecer el miedo y la infelicidad; nada permanece, el tiempo erosiona todo y lo termina devorando, todo lo que nos reconforta en cualquier momento puede desaparecer, desvanecerse... Da igual la capacidad que tengamos para tapar o tratar de disimular esta realidad, en estas habitaciones, la ansiedad profunda, la ansiedad sutil de la que huimos, nos sigue *acompañando*.

De modo que, a veces, encontramos esta puerta que dice "espiritualidad", y algunos nos arriesgamos...

En esta habitación no hay *nada*, solo hay una cosa: Presente...

Esta habitación *nos trae*, por fin, la calma...

No obstante, entramos y salimos de ella continuamente... Estamos tan habituados a las habitaciones que conocemos, las habitaciones con *cosas*, que no permanecemos aquí mucho tiempo, casi podría decirse que entramos *accidentalmente*... Allí hay paz, pero no hay *nada*, solo se puede *ser*, y nosotros estamos terriblemente acostumbrados al *hacer*, necesitamos *esforzarnos*. Así que entramos y salimos de ella, volvemos continuamente a seguir husmeando por el resto de las habitaciones porque estamos muy apegados a ellas, en el fondo, creemos que esas habitaciones *somos* nosotros mismos, y por eso no permanecemos demasiado en la habitación a la que da esa pequeña puerta.

Así nos pasamos la vida, recorriendo la casa, de planta a planta, de un pasillo a otro, de habitación en habitación, buscando encontrar aquí o allá la felicidad, y al final, te das cuentas que la casa es como un laberinto que siempre te termina por llevar al mismo *lugar*; aunque *subes y bajas*, toda la casa está en la misma *dimensión*. Está la puertecita de la "espiritualidad", sí, entras en ella como en una "sauna de luz", para relajarte, para sosegartte, en el fondo para volver a las otras habitaciones más descansado, más *sublimado*..., para *volver a tu casa*, al fin y al cabo... Sin embargo, tú ya sabes que bajo esa casa fluye por naturaleza una corriente subterránea de ansiedad; en esa casa no sientes tu Plenitud.

De ese modo el "buscador" se pasa la vida buscando la puerta definitiva que le lleve a la Felicidad, pero la busca en una casa que en realidad es un laberinto que nunca le saca del mismo *lugar*. Entonces, una día de Gracia, el buscador se *cansa* de buscar, *se rinde*, *se detiene*, y entonces, surgida de la *nada*, la puerta de la Felicidad aparece espontáneamente delante de sus ojos. Al atravesarla, *de repente*, te ves fuera de casa..., no es que salgas de casa, sino que la casa se ha desvanecido; la casa estaba en tu imaginación, *nunca ha existido*... Ahora ves el mundo como no lo veías desde la edad inocente, pero ahora eres consciente.

Las personas, las ideas y las cosas siguen estando ahí, pero ahora todo esto lo ves desde el *espacio abierto*, desde la Libertad. Estás fuera de casa, y respiras, y te expandes, sientes como la casa te limitaba y te asfixiaba... La misma casa te encerraba. **Lo que construiste para protegerte se convirtió en tu cárcel.** Y no podías encontrar la Felicidad en ella porque esa casa estaba en tu imaginación, esa casa estaba cimentada en el deseo y el miedo, estaba hecha de dualidad.

Ciertamente, en la habitación de la espiritualidad encontrabas ocasionalmente esta Realidad, el eterno flujo de Presente, pero seguías *creyendo* en tu casa..., de hecho, *creías* que esta Realidad estaba en una habitación *dentro* de tu casa ¡Creías que la Casa estaba dentro de tu casa!

Ya no lo recuerdas, pero tu mismo construiste esa casa en tu imaginación, y lo olvidaste, y la casa terminó encerrándote. Encerrado en esa *fantasía* te asilabas de la Realidad, y la Realidad es la Felicidad misma, por eso no podías encontrarla... Y lo más paradójico de todo es que tenías que hacer este *viaje*, tenías que vivir el juego de "las casas dentro de la Casa" para realizar la Casa Suprema.

Juegas, hasta que un día te cansas *de subir y de bajar*, entonces, espontáneamente, vuelves al *lugar* del que saliste, al mundo en el que estabas "mezclado con todas las cosas", pero ahora lo *comprendes*... Hay casas, y todas las casas están en la Casa... Cada casa existe por la infinita

Creatividad de la Casa... De hecho, cuando estás en Casa puedes entrar a jugar a la casa, entrar y salir de ella cuando quieras, e incluso puedes construirte una nueva..., y no para protegerte, sino para disfrutar del Deleite Creativo que se expresa desde el Corazón de la Infinitud.

“Nunca es la persona quien se libera, siempre nos liberamos de ella. La persona es solo una cáscara que lo aprisiona a usted. Rompa esa cáscara.

Destruya las ataduras de la memoria y de la autoidentificación y la cáscara se romperá por si misma. “

[Nisargadatta]

LA PROGRAMACIÓN DE LA MENTE.

“El mundo es un reflejo de lo que sentimos y pensamos”.

“La subjetividad de nuestros sentimientos y creencias determinan nuestras experiencias”.

“La verdad de las cosas que uno percibe no es objetiva, es subjetiva; la realidad que percibimos es creada en la mente todo el tiempo. “

[José María Doria]

“No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos”

[El Talmud]

“La mente y el mundo no están separados. Comprenda que lo que piensa que es el mundo, es la mente de usted.

”
“Todo espacio y todo tiempo están en la mente. La mente posee muchos niveles y cada uno proyecta su propia versión; sin embargo, todos están en la mente y todos son creados por ella. Su propia actitud mental es lo que determina lo que el mundo es para usted.”

[Nisargadatta]

“Son tan solo vuestras mentes las únicas que se mueven”

La mente lo colorea todo, la mente lo tiñe todo con su propio color; es como mirar el mundo tras un cristal coloreado; esta *coloración*, de hecho, es lo que llamamos nuestra realidad, nuestro mundo.

De igual manera que la Luz que la Consciencia pasa por la película de la Supermente y crea la realidad universal, el rayo de luz de nuestra consciencia atraviesa la película de la mente creando la realidad individual. Como hemos visto, esta luz del alma queda *varada* en la propia película, al quedar *fascinada*; la luz es *absorbida* por el guión de la película, se identifica, y entonces se olvida de que todo lo que ocurre no es mas que una *animada representación*.

Cuando la luz queda atrapada en la mente individual se percibe la realidad egocéntrica; cuando se *sale* de ella se percibe la realidad universal.

La película mental crea “nuestro mundo”; la luz de la consciencia atraviesa el fotograma y aparece el juego de luces (positivo-negativo) en la pantalla. Así que vivimos en lo que nuestra mente proyecta, su propia historia personal. Nuestras creencias crean el escenario de nuestra realidad.

“La mente es como un espectáculo efímero y pasajero del devenir, en donde todo sucede de una manera veloz, como si de una película se tratase. Las representaciones mentales son la consecuencia de estímulos nerviosos provenientes de los sentidos externos, desde donde se activan emociones y reacciones íntimas y complejas. Para nosotros todo aquello que no vemos o en lo que no fijamos nuestra atención, no existe...”

[José María Doria]

“Vemos lo que esperamos ver”

[Eduardo Punset]

Nos guste o no nos guste, representamos y vivimos lo que creemos y pensamos, “creamos lo que creemos”, y *atraemos* todo aquello que pensamos, por *resonancia*; lo que se recibe siempre vibra en una frecuencia similar de lo que se emite.

Sí, *cosechamos lo que sembramos*, acabamos viviendo todo aquello que sentimos y pensamos, todo lo que soñamos, consciente y sobre todo inconscientemente...

“La persona que eres y lo que vives es fruto del enfoque y la calidad de tus deseos y sueños, de tus valores y modelos de admiración, y de lo que “tú creías” (desde el poder de tus “creencias” sumergidas en el inconsciente) que podías llegar a ser y conseguir en la vida.”

“Lo que vives, no es cuestión de buena o mala suerte, sino de la respuesta de tu programa de creencias ante las circunstancias.”

[José María Doria]

“Somos lo que somos, porque primero lo hemos imaginado”

[Donald Curtis]

Muchos de nosotros podríamos considerar todo esto casi como un insulto, como una grave ofensa fuera de lugar; no concebimos como hemos podido *crear* la vida que tenemos. Sí, a muchos de nosotros nos cuesta reconocer que hemos sido los arquitectos de nuestra propia vida, y esto es porque todavía no comprendemos ni nos hemos asomado al pozo oscuro del subconsciente.

Si comparamos la mente con un iceberg, podríamos decir que la parte que aparece en la superficie, aproximadamente un 10% del total, sería nuestra mente consciente o de vigilia, y el 90% restante que está sumergido, nuestra mente subconsciente.

Nuestro estado de vigilia ordinario, donde nos sentimos *personas despiertas*, es solo la punta de un iceberg de mente, cuyo verdadero peso y fundamento está oculto y sumergido, de hecho, es esta parte sumergida la que mueve y desplaza al iceberg.

El desarrollo del iceberg, de la mente, comienza en el momento que somos concebidos y nuestra mente virgen empieza a alimentarse de impresiones. Esta mente y las impresiones que recibe no son solo *puramente* mentales, también son físicas, vitales, energéticas, emocionales..., la cognición, como la entendemos, surge después..., pero todo es alimento, toda impresión va *condensando* a la mente, y esta es la pérdida de su virginidad...

Así que el subconsciente devora impresiones de la experiencia en todo momento, y estas impresiones son transformadas en materia consciente. Cuando al fin aflora la punta del iceberg, la consciencia de vigilia, la mente cognitiva empieza a alimentarse de palabras, ideas y creencias, sin embargo, la alimentación sigue efectuándose en todos los niveles, porque la mente de vigilia opera en un campo muy limitado pero el subconsciente está abierto a todo el entorno; la mente consciente parece que *elige* su alimento, pero al subconsciente nada se le escapa, se lo traga todo.

De modo que la superficie de vigilia solo percibe una pequeña cantidad de los contactos que hacen impacto contra nosotros, y todo impacto que entra en nosotros, nos afecta, nos transforma, o, dicho en otras palabras, se *convierte* en nosotros, en nuestra realidad.

Todo lo que nos rodea *entra* en nosotros, y lo que sale de nosotros entra en el mundo. Por lo tanto, una buena pregunta que podríamos hacernos sería: ¿Qué entra en mí? O en sentido inverso ¿qué sale de mí?

Todo lo que emitimos entra en el mundo, y viceversa. Todo lo que nos rodea percibe nuestras *señales*, y nosotros nos bebemos las señales del mundo. De modo que en el transcurso de *cebado*, va aflorando esa punta consciente que interactúa, que recibe y emite, pero siempre condicionada por el alimento que la formó; así pues, todo nuestro escenario de vida está fuertemente condicionado por esa parte sumergida, formada, podríamos decir, por este alimento recibido *accidentalmente*.

Así que las cuestiones ¿qué entra en mí? ¿Por qué lo atraigo? ¿Qué entró en mí durante la infancia? ¿Lo que entró está relacionado con lo que sale?, se nos presentan como aspectos fundamentales para comprender el devenir de nuestra vida.

En el proceso de exploración pronto constataremos que, efectivamente, lo que *entró* está relacionado con lo que *sale*, que lo que sale son los efectos de causas “enterradas”.

Es el *entorno* en el que se desarrolla la infancia lo que determina nuestra mente, nuestra vida. Todo, el ambiente, la naturaleza, la nutrición, nuestro entorno familiar..., y la sociedad con su tradición, con su cultura, con sus educadores, políticos, publicistas, sacerdotes y predicadores... Nuestros amigos, nuestros primeros amores... Todo esto programa nuestro cerebro, lo nutre de creencias, ideas, prejuicios, profundos condicionamientos... Pero el subconsciente no solo se atiborra de creencias, como hemos visto, la energía en todos sus planos también le penetra, y es el **plano emocional**, precisamente, uno de los que más le *afecta*. Nuestra compleja vida emocional, llena de satisfacciones y frustraciones, de logros y pérdidas, marca el subconsciente *rotundamente*.

[Cabría mencionar que, efectivamente, las experiencias prenatales y perinatales también determinan profundamente el devenir de nuestra vida; a primera vista podría parecer que estas experiencias -para nuestra exploración- son más difíciles de rastrear, pero existen sistemas o vías como los desarrollados por Stalishnav Grof que nos permiten adentrarnos en la experiencia prenatal y en el mismo momento del nacimiento.

Por otra parte, cabe también señalar que, efectivamente, nuestra mente subconsciente no solo está cargada con nuestras experiencias, existen sucesivas capas o estratos del inconsciente que

van abriéndose a la experiencia colectiva o sistémica, desde la consciencia colectiva como sociedad, como género, como humanidad, como biosfera, como sistema galáctico y hasta como el mismísimo Big-Bang... Al final, en la base de Todo lo existente, está el Inconsciente con mayúsculas, y este Inconsciente es, de hecho, lo que llamamos "Destino". El Inconsciente está cargado con el potencial infinito, y también con el *registro* de todo los momentos finitos -crónica akáshika-, y este es el gran Útero donde se desenvuelve el Destino.]

Hablábamos del plano emocional...

La emoción es como un *punte* entre el cuerpo y la mente, una extensión biocorporal de la mente. La emoción es la forma en que la mente se expresa en el cuerpo. La emoción es incubada en la memoria, y es inyectada al cuerpo en ese torrente de energía tan familiar para todos nosotros.

Para mayor claridad tendríamos que señalar que lo que llamamos "sentimientos" son manifestaciones del cuerpo vital, energía que expresa el cuerpo vital respecto a la relación del entorno con su propia naturaleza, y las "emociones" son manifestaciones del cuerpo mental. Las "sensaciones", para completar este cuadro, corresponderían al cuerpo físico.

Las emociones más primarias, como la ira, la rabia o la ansiedad, surgen de forma automática como reflejos ante algo que implica nuestra supervivencia. Su origen en la parte más primitiva de nuestro cerebro nos remite a esas energías que emergen ante situaciones de peligro o amenaza. Aun así, aunque estas emociones no sean originadas por pensamientos, si que son manifestaciones de la mente, de la mente física y de la mente vital. Por lo tanto, estas emociones primarias son una medida de defensa, que luego son proyectadas en la defensa psicológica. La mente egoica con sus pensamientos genera emociones que defienden o nutren su propia "identidad psicológica", esto es, la imagen que uno tiene de si mismo, y, en general, estos pensamiento generan toda la riqueza de nuestro mundo emocional.

La emoción cuando surge solo quiere una cosa: ser expresada, reconocida, nombrada, atendida y hasta *disfrutada*..., la emoción solo quiere fluir... Dejarnos su *mensaje* y partir...

La emoción nos dice *inequívocamente* lo que está pasando en nuestra mente, nos habla de lo está sucediendo en nuestro interior...

La emoción, este *aliño* sensitivo del pensamiento, representa la química más compleja del universo..., sin embargo, para la mayoría de nosotros esta dimensión sigue siendo todavía un misterio...

Nuestra problemática con esta dimensión radica en que nunca nos educaron para *gestionarla* adecuadamente.

Como sabemos, desde la mente del niño, todas las emociones dolorosas o desagradables son reprimidas porque el niño, principalmente, no quiere sufrir; piensa que con *echar a un lado* la emoción le basta; pero las emociones no pueden ser *echadas a un lado*, sino se *gastan*, entran en nuestro subconsciente a esperar una *mejor ocasión*, para ser *atendidas*...

De modo que las creencias por un lado, y la energía emocional *no liberada* por otro, nutren el subconsciente, y, de toda esta mezcla, la mente de vigilia asoma como una *selección* de las cosas que más nos *interesan* personalmente.

Al decir las cosas que más nos *interesan* hacemos referencia a todo lo aludido anteriormente acerca de la construcción de nuestra identidad; lo que nos gusta y conviene a nuestra imagen, se lo *engrosamos*, lo que no nos gusta, lo convertimos en *sombra*.

Ahora bien, todo lo que hemos *tapado* tiene "resonancias", y eso crea las "pautas". De modo que una buena serie de preguntas sería ¿cuáles son mis pautas? ¿En qué circunstancias reacciono de forma reiterativa? ¿Cuáles son mis hábitos, mis patrones, mis compulsiones, mis exageraciones? Sin duda preguntas clave...

Por eso todo el trabajo de "iluminar la oscuridad", por eso el proceso de bajar con la linterna al sótano del subconsciente y alumbrar y localizar las creencias y bolsas emocionales es tan fundamental. El trabajo es hacia el interior; el trabajo es con la lámpara de la consciencia; y no solo es alumbrar sino también *abrazar* lo alumbrado, atenderlo, aceptarlo como parte de nosotros, amarlo verdaderamente, para después *soltarlo*...

De una u otra manera ese contenido oculto fue necesario para crecer y dejarnos donde ahora estamos, pero llega un momento en el que ya no es necesario, y entonces hay que soltarlo, liberarlo, dejar espacio para que lo Nuevo entre...

Al trabajar con la consciencia localizamos los viejos patrones, los viejos hábitos, las viejas creencias..., iluminamos la memoria cognitiva y la memoria emocional, y, desde momento, pierden poder sobre nuestra vida; ahora están a la vista, y podemos *decidir* si los seguimos alimentado, o no...

Al principio de este capítulo dijimos que nuestra energía atrae sucesos y circunstancias por resonancia, que lo que atraemos en nuestra vida siempre vibra en una frecuencia similar a lo que emitimos, y que por eso no se puede *engañar* al destino, no es posible *engañar* a las leyes eternas... Lo que sembramos será cosechado. Si tenemos un bloqueo de energía reprimido y oculto atraeremos la energía semejante para activar este bloqueo y ponerlo de manifiesto; todo lo que atraemos *saca a la luz* lo que tenemos dentro, y este es el punto clave: todo lo que atraemos, ya sean sucesos o personas, son como *espejos que nos reflejan*, espejos que muestran lo que tenemos dentro... Realmente, nadie nos *hace nada*, lo único que hace la presencia del otro es *mover* la energía que yace o vibra en nuestro interior. Si vamos más allá del victimismo y la queja podremos adivinar tras este movimiento, primero, la vasta Inteligencia que opera en la existencia, y, segundo, la Misericordia, la Benevolencia Cósmica... Todo lo que la vida nos trae es *exactamente lo que necesitamos* para resolver los nudos y la desarmonía en nuestro campo de energía, nos trae exactamente lo que necesitamos para madurar y crecer... La vida nos hace vivir precisamente lo que necesitamos para avanzar hacia el despertar...

LA REPROGRAMACIÓN

“Si quieres cambiar tus circunstancias, cambias tus pensamientos”

[Paramahansa Yogananda]

“La vida que vivimos es algo parecido a un sueño formado por miles de instantáneos y eternos presentes. El ser humano tiene una facultad única en la creación, que consiste en la capacidad que posee su conciencia y voluntad de intervenir conscientemente en ese sueño y transformarlo en la dirección que mas convenga a su misteriosa e inabarcable identidad esencial.”

[José María Doria]

“La vida es como hierro fundido listo para ser colado. Elige valientemente el molde y la vida lo conformará”.

[Mahabharata.]

I

A estas alturas de la exploración, para algunos esta cuestión de la posibilidad de la “reprogramación” escondería como una especie de *contrasentido*. Después de lo examinado acerca de la realidad individual, la universal e incluso la trascendental, esta cuestión parecería como fuera de lugar: “lo que uno quiere es despertar, no seguir soñando...”

Algunos, ante esta posibilidad de reprogramar la mente y con ello de construir la vida que les gustaría vivir, cuando tratan de imaginar como les “gustaría ser”, cuales serían sus atributos deseados o su estilo de vida ideal, no pueden evitar sentir algo así como que, en el fondo, su único deseo es no querer desear nada mas que lo que Dios ha escogido para ellos... **“Mi verdadero deseo es poder aceptar absoluta e incondicionalmente lo que este Universo desea para mí... Mi deseo es no desear otra cosa que aceptar, celebrar y colmar el destino que me toca vivir...”**

Ciertamente, tenemos la posibilidad de intervenir, transformar y configurar el contenido de los “fotogramas”, de la película mental. Esto es un hecho, así es como funciona la naturaleza de las cosas, pero, en cualquier caso, la cuestión fundamental sería: ¿quién desea intervenir, transformar y configurar el contenido de esta película onírica?

“Todo sucede espontáneamente”, todo aparece en el espacio de la consciencia, todo son “contenidos” de la Consciencia... Nuestros presuntos deseos, decisiones, elecciones, nuestro mismísimo “libre albedrío”, también suceden, pero no le suceden a “nadie”... TODO SUCEDE, APARECE, y entonces nuestra mente **se lo apropia** y le llama *sus* deseos, *sus* decisiones, *sus* elecciones, y *su* libre albedrío... Como hemos visto ampliamente, esta propiedad de la mente de apropiarse de la experiencia que *aparece* da lugar al espejismo de lo que llamamos nuestra personalidad.

Dice el maestro Nisargadatta:

“La persona es simplemente el resultado de un malentendido. En realidad, no existe tal cosa. Los sentimientos, los pensamientos y los actos corren ante el observador en una sucesión sin fin, dejando huellas en el cerebro y creando la ilusión de continuidad. Un reflejo del observador sobre la mente crea el sentido del “yo” y la persona adquiere una apariencia aparentemente independiente. En realidad no hay persona, solo el observador identificándose con el “yo” y “lo mío”. El maestro dice al observador; no eres eso, no hay nada tuyo en eso, salvo el pequeño punto de “yo soy” que es el puente entre el observador y su sueño. “yo soy esto, yo soy aquello” es un sueño mientras que el puro “yo soy” lleva el sello de la realidad.

Así que todo es un desfile de acontecimientos que flotan en el horizonte de un “punto de observación”, de los cuales el punto se apropia y les llama “mi vida”.

Sobre este asunto tiene que haber una claridad absoluta; lo que acontece no es sólo lo que acontece *allí* afuera, sino también *aquí* adentro; todo *está sucediendo*, incluidos nuestros pensamientos y nuestros deseos, incluida nuestra egoidad... Si uno desea algo, el deseo *ha sucedido*, porque esencialmente no hay *nadie* que desee; si alguien desea no-desear, esto es, *obedecer, rendirse y aceptar* siempre, incondicional y absolutamente, todo lo que aparece *dentro* y *fuera* de uno mismo, eso también *sucede*, sin *nadie* que lo haya decidido...

Todos los deseos son expresiones de la Voluntad de Eso... Todos los deseos son los deseos del Kosmos.

De modo que todo es más sencillo de lo que parece, tan sencillo como darnos cuenta de que **todas las posibilidades son válidas**, en esta existencia *todo vale*... Todo lo que sucede en este universo tiene su lugar, su sentido, su significación profunda, de hecho, si sucede es que tenía que suceder, no podía ser de otra forma. Por lo tanto, si aparece el deseo de la *rendición*, bien, si aparece el deseo de crear nuestra vida, bien también..., incluso seguir enganchados a la idea de que nosotros elegimos algo, que decimos y deseamos, también está bien... Todo sueño es válido porque esta existencia no otra cosa que un gran Sueño...

Todo sucede, sea como sea nuestra vida, sea como sea nuestra mente, nuestra personalidad o nuestra espiritualidad, ya sea que nos comportemos como santos o como pecadores, todo sucede, por lo tanto no es una cuestión de meritos o deméritos... Solo cuando soñamos creemos que tenemos mérito o demérito en lo que somos y hemos realizado...

Ante afirmaciones de este tipo algunos de nosotros podríamos sentir como una *punzada*, como una *mortal desazón* que se pregunta: ¿entonces dónde estoy yo? Y esa es la cuestión que debemos comprender profundamente... En realidad, no *estamos* en ninguna parte, el "yo" no existe... Al principio, esto puede provocar gran desazón, pero solo hasta que nos damos cuenta de que, aunque el "yo" no esté, *nosotros estamos*... *Todavía Somos*...

De nuevo el maestro:

"Usted se ve a sí mismo en el mundo, mientras que yo veo el mundo en mí mismo. Para usted, usted nace y muere, mientras que para mí el mundo aparece y desaparece. Nuestro mundo es real, pero la visión que usted tiene de él no lo es. No hay nada malo en los sentidos, su imaginación es la que lo confunde a usted, pues recubre al mundo tal cual es con lo que usted imagina que es."

"Que le nieguen a uno la existencia personal es algo que da miedo, pero debe usted afrontarlo y encontrar su identidad con la totalidad de la vida."

Los deseos, las inquietudes, las acciones, nuestra naturaleza y nuestro mundo interior, también *suceden*... Y nosotros podemos *seguir* estos deseos, vivirlos, disfrutarlos y gozarlos como en el mayor Festival de Creatividad del Universo..., pero sabes que eso está ocurriendo, que eso, esencialmente, no eres tú...

"La mentira es dulce al principio, y amarga al final; la verdad es amarga al principio y dulce al final."

[Buda]

II

"El sistema nervioso del ser humano cuando actúa como acumulador de experiencias, no distingue entre lo que imagina o recuerda y lo que es "físicamente vivido". No reconoce entre lo que sucede fuera y lo que sucede dentro. Tanto un acto de imaginación como un acontecimiento físico, suponen ambos registros mentales que conforman lo que llamamos "experiencia". Todos los actos imaginativos conforman el equipaje de acontecimientos que influyen en nuestra vida, y en su medida tratan de determinarla."

El gran poder creador del hombre consiste en que puede visualizar lo que decida, y ello supone la base de la programación interna que, como semilla imparable, tratará de conducirnos hacia vivencias completas a lo largo de la vida."

El universo apoya nuestras metas a través de los impulsos subconscientes de nuestro programa interior, y de energía ilimitada existente para realizar la acción y obtener la experiencia."

"Nuestras estructuras mentales están construidas con el mismo material con el que se construyen los sueños y podemos intervenir en ese sueño, transformarlo y dirigirlo".

[José Maria Doria]

"El mayor descubrimiento de cualquier generación es el de que los seres humanos pueden cambiar sus vidas cambiando sus actitudes mentales."

[Albert Schweitzer]

El propósito fundamental de la reprogramación es pasar de un *ego enfermo a un ego sano*. La reprogramación estaría, en principio, enmarcada en el ámbito del crecimiento psicológico como puerta al desarrollo espiritual.

Ante esto, la pregunta clave que podríamos hacernos sería: ¿se puede trascender el ego *en sí mismo*, o hace falta pasar del *ego enfermo* al *ego sano* y de ahí a su trascendencia? ¿Es imprescindible este "juego" previo en la mente para ir después más allá de ella?

Y de nuevo la solución es muy sencilla: todo *vale*.

Sin embargo, nuestra experiencia nos revela que, por lo general, para trascender el ego hace falta un ego sano, es decir, un ego que ha crecido paso a paso, escalón a escalón, integrando su luz y su sombra, hasta su consumación en la **integración psicológica**. La experiencia nos dice que para ir más allá del individuo primero hay que llegar a ser un **individuo total**. *Atajar* salvando el desarrollo del ego y la integración de su sombra hacia lo transpersonal, salvo *milagrosas* excepciones, parece no funcionar... Parece pues que hay que pasar por el "ego feliz", el ego observado y comprendido, el ego *amado*... El camino es *a través* de la persona, no saltándola, ni mucho menos mutilándola o yendo en su contra...

Esto es realizar el Espíritu **a través** de la Naturaleza, o, para ser más precisos, realizar el Espíritu **en** la Naturaleza.

No se puede llegar al Espíritu sin "pasar" por la Naturaleza.

Este es el secreto de la "Trascendencia de la Naturaleza". Sólo trascendemos la energía cuando la hemos experimentado y vivido profundamente, entonces, esta se *cae*, como fruta madura..., y entonces se abre un nuevo espacio que trasciende e incluye al anterior. Decimos que "incluye", que no es lo mismo que "hacer desaparecer"; incluye a la energía, y la *utiliza*...

Esto es *utilizar* la energía de manera creativa, que es muy distinto a ser utilizado por ella, es decir, a vivir como peleles a merced de las corrientes de energía, ya sean corrientes físicas, vitales, emocionales o metales, de los impactos del mundo o de nuestro propio inconsciente... Vivir a merced de la energía es vivir *en* la dualidad, vivir entre la identificación y la negación, en el conflicto inevitable entre lo que nos agrada y lo que nos desagrada, del mundo y de nosotros mismos... Vivir creativamente es vivir en un espacio *más allá* de la dualidad, vivir en el ser, aceptando y aprendiendo a manejar la energía a *voluntad*... Y para esto uno tiene que experimentar y vivir *totalmente* la energía para que esta fluya y se libere, y para que, de manera espontánea y natural, el juego de la dualidad energética termine por *cansarnos, saturarnos o colmarnos*... Es entonces cuando nuestra fascinación por el espectáculo dual, con toda su identificación, por sí mismo, se *cae*...

La energía se tiene que *gastar*, la escalera tiene que subirse escalón a escalón, no podemos dejar escalones sin vivir y sin realizar.

Cuando el ser humano permite fluir su naturaleza su potencial se desarrolla naturalmente. Esto es madurar. Madurar es desarrollar un cuerpo, una vida, un ego con toda su identificación y su conocimiento, desarrollarlo hasta donde pueda o tenga que desarrollarse, y luego, dejarlo *caer*. **En esa pérdida, uno florece**. En esa pérdida al fin comprendemos que no somos *mejor o peor* que los demás, que no somos el centro de la existencia, que no estamos separados..., en esta comprensión nos *reintegramos conscientemente* a la Vida, a la Armonía de todas las cosas, volvemos a percibir sobre nosotros y los demás seres la omnipresencia del Ser Universal.

[Entonces también te das cuenta de que esta comprensión nunca *ha llegado*, no has ido a buscarla a ninguna parte, esta comprensión siempre ha estado *en* ti, permanecía latente en tu interior... La comprensión nunca *llega* a ti, **tú ya eres la comprensión, tú ya eres cada fase de tu desarrollo**... La *iluminación* no viene de fuera, de alguna otra parte... Ya estamos iluminados, sólo tenemos que *comprenderlo, recordarlo*... Y uno comprende cuando él mismo es la Comprensión. La vida es sencilla, normal, natural, cuando se comprende.]

Así que, como decimos, toda trascendencia pasa por la realización de una individuación integral, sana y armónica. Todos los cuerpos o niveles tienen que integrarse y todo tiene que estar iluminado, puesto *a los pies* de la consciencia. Hay que realizar la individuación, y amarla... Entonces, es cuando se abren las puertas del espíritu, no antes...

"Antes de desvelar nuestra amnesia y recordar que, por encima de todo, somos en realidad el SER INFINITO, parece que tenemos que conseguir ser grandes y nobles seres humanos."

[José María Doria]

Muchos de nosotros, aun llevando largos años de *recorrido espiritual*, comprobamos como todavía el sufrimiento del sueño nos *arrastra*... La ansiedad, el deseo hambriento, el miedo al porvenir... El cuerpo espiritual está abierto y se nutre de nuestra atención, de nuestra devoción, de

nuestra comprensión o nuestras meditaciones, sin embargo, aun existe un subconsciente lleno de bloqueos, lleno de patrones tóxicos; un cuerpo emocional herido e inmaduro y una mente con programas arcaicos “grabados a fuego”..., por no hablar del cuerpo físico que está completamente desahuciado... Estos cuerpos aun tienen que *resolver* o armonizar su propia energía en su propio nivel, tienen que encontrar la línea de equilibrio y desarrollar su potencialidad de una manera *sana* y acorde a su naturaleza.

Ciertamente, en el camino espiritual, a medida que el ser emerge, la propia personalidad también va mutando... Cuando tienes la *certeza*, cuando *sabes* y *sientes* que todas las vidas son una sola Vida, que todos los corazones son un solo Corazón, que todas las mentes son una sola Mente, de alguna manera te estás *rindiendo*, y esto mismo transforma, transforma tu propia personalidad... **Al “entregarte” al Ser, la personalidad cambia por sí sola**, de hecho, cuando uno se *asienta* en el Ser, la cuestión de la personalidad no le *preocupa*... Sin embargo, como hemos visto, la energía sin *resolver* de los cuerpos inferiores todavía causan *perturbación*, y esta perturbación, esta tensión interna, es lo que impide cruzar la *puerta*...

Así que esta parece ser la manera natural para ir más allá del ego, aunque, como decimos, siempre ha habido seres que han despertado espontáneamente, sin ningún tipo de trabajo ni proceso interior en particular.

No obstante, cabría tener en cuenta que, en nuestra época y con nuestro estilo de vida actual, el ego colectivo y el ego individual están muy, muy enfermos, cerca de un punto crítico podríamos decir, y es poco probable, al menos para la mayoría de nosotros, que en estas circunstancias pueda darse una transformación efectiva y radical. Por lo tanto, la vía de la reprogramación psicológica para crear egos y vidas sanas se nos presenta como muy relevante si queremos o sentimos de fondo esa llamada de lo espiritual. De hecho, la reprogramación *tiene sentido* si está enmarcada en un sentido o camino espiritual profundo. Desde aquí, la reprogramación se convierte en el **juego creativo del ser** para vivir lo que desea vivir, para soñar lo que desea soñar... Esto sería el **arte** elevado a su máxima expresión, esto sería el fin supremo de la creatividad: **el alma creando la obra de arte de su propia vida**. Una vez *aquí*, nuestra fuente inspiradora ya no estaría relacionada con nuestra patología egoísta, sino con una fuente de lucidez incomparablemente más profunda y más vasta.

“Si crees, creas”. La mente, como modalidad de la consciencia, elabora los diseños y después la acción los materializa en la vida. La acción es indispensable para crear en la materia, así como la *actitud* para crear en el mundo interior.

Si “la vida es sueño”, pues entonces sueña lo que realmente deseas, *permítelo*... Atrévete a entrar en el sueño de una manera consciente, a modelar la obra de arte de tu propia vida... Créetelo, destierra hasta la última brizna de duda, créetelo, y lo verás...

El universo es producto de la Imaginación, y en realidad, *tú no existes*... Pero esto no es ningún problema... De hecho saber esto ¿no produce la sensación como de un profundo descanso?

Por lo tanto, **permite lo que sucede**...

Si sucede la idea de reprogramar tu vida, si lo *sientes*, entonces *síguelo*... Esta idea ha aparecido en el espacio de la consciencia... Si sucede el *sentarse a contemplar*, esto es, vivir como puros testigos del espectáculo sin ningún interés en reprogramarlo, aceptando y asistiendo silenciosamente a lo que la vida y el destino nos tengan reservados, esta posibilidad ha aparecido igualmente... En ambos casos el Devenir se despliega y el juego del Mundo continúa...

Y, por cierto, *sentarse a contemplar* no significa literalmente “clavarse” y no hacer nada, abstraídos en una continua contemplación *vegetativa* del tránsito terrestre..., no, no es eso..., significa que uno observa silenciosamente como su ser multidimensional se relaciona, se mueve y actúa en el mundo, pero sin elegir nada, sin *preferir* ningún escenario *en particular*...

Pudiera parecer que la diferencia entre seguir a la idea de la reprogramación y el no interesarse por ella, es que en la primera opción hay “acción” y en la segunda “pasividad”, pero es pura apariencia, de nuevo es la imaginación echando el cebo... Realmente sólo existe una gran *pasividad* porque nadie hace nada... Todo sucede espontáneamente...

“Solo recuerde que nada perceptible es real. La actividad no es acción. La acción es oculta, desconocida, incognoscible. Solo se puede conocer su fruto.”

[Nisargadatta]

Todo puede suceder..., el escepticismo, la abulia, la abducción en el sueño egocéntrico, también, de hecho esto es lo que más sucede..., y si así es, es que así tiene que ser, también sucede para *bien*... Realmente no hay ningún problema en nada.

Ante esta situación muchos podrían pensar que si esto es así realmente, ¡qué sencillo sería todo! Muchos dirán que este estado de cosas nos llevaría a no preocuparnos nunca por nada... ¡Y así es exactamente! Y no debemos confundir el *no preocuparse* con el *pasotismo* o el vulgar conformismo, no se trata de eso... Nos podemos *ocupar*, por cierto, de las cosas, pero la preocupación, el miedo al porvenir, ya no es necesario.

Dice el maestro:

“- Libérese de la ilusión de ser usted quien hace. En realidad las cosas le son hechas a usted, no por usted.

El deseo también le sucede a usted, junto con la satisfacción o no satisfacción del mismo. No puede cambiar ninguna de las dos cosas. Usted puede creer que se esfuerza y que lucha, sin embargo, simplemente, todo sucede, incluyendo los frutos del trabajo. Nada es hecho por usted y ni para usted. Todo está en la imagen que se ve en la pantalla de cine, incluso la persona que cree ser; en la luz no hay nada. Y usted solo es la luz.

Usted es la luz pura, que en la pantalla aparece como una imagen, y al mismo tiempo es uno con esa imagen.

- ¿Puesto que todo sucede, ¿por qué he de preocuparme?

- Exactamente. La libertad es liberarse de la preocupación.”

Lo importante no es lo que sucede, sino de qué modo lo vivimos, cómo lo vemos e interpretamos dentro de nuestra conciencia.

Permitir lo que sucede nos saca de la mente con sus manías y preferencias, permitir *lo que* es nos saca del tiempo y de la dualidad. “Permitir” es una *actitud* muy poderosa.

Así que lo más sabio es permitir todo lo que acontece como parte de nuestro destino, incluido, si es el caso, el deseo de reprogramar la mente. Si el deseo de un *ego sano* aparece, permítelo, síguelo, pero no te duermas, mantente siempre atento, recordando que esta facultad de intervenir en el sueño también es, por cierto, parte del Sueño.

III

“El que siembra un pensamiento cosecha una acción.

El que siembra una acción cosecha un hábito.

El que siembra un hábito cosecha un carácter.

El que siembra un carácter cosecha un destino.”

“Cambiando nuestras creencias modificamos nuestras acciones, y de ello se deriva cambios en nuestro destino.”

[José María Doria]

Ante todo lo visto cabría entonces preguntarse: para cambiar nuestra vida ¿se trata simplemente de reprogramar el simulador mental de la realidad? En cualquier caso, ¿es esto posible, es posible anular antiquísimos patrones y hábitos de pensamiento y ser sustituidos por nuevos modelos? Aunque en la superficie podamos creer en la nueva reformulación ¿no permanecerán sumergidos los viejos modelos esperando cualquier situación para manifestarse? En definitiva, ¿es esta reprogramación realmente estable? Y yendo todavía un poquito más allá, ¿qué hay de la metaprogramación genética y ancestral, de nuestra programación más profunda y esencial? ¿Es posible una transmutación *radical* de la Naturaleza?

A este respecto, podríamos remitirnos al famoso dicho de Vivekananda, que dice algo así como que “el rabo torcido del perro, aunque se intente enderezar, seguirá estando torcido”, es decir, que aun realizando el Espíritu, la Naturaleza seguirá siendo como es, y la respuesta de Sri Aurobindo, que dice que no, que “el rabo se puede enderezar”, esto es, que la Naturaleza puede ser transmutada, de manera *radical*. Este es el famoso “yoga de las células” de Aurobindo, un yoga que afirma que cuando el Espíritu se realiza en la Materia puede transformar la propia materialidad, la energía física, biológica y mental de la Naturaleza.

Y ante este dilema solo cabe decir que la solución únicamente será revelada por nuestra propia experiencia.

Pero sin ir más lejos de lo que ahora nos ocupa, cabría decir que reprogramación de la mente es un hecho, que la red neuronal es absolutamente plástica, y que al igual que una red es creada se puede des-crear... Y las nuevas investigaciones sobre neuroplasticidad avalan todo esto.

Las ideas igual que vienen se pueden marchar, los hábitos igual que se forman se pueden des-formar, el carácter puede mutar... Sí, el cerebro es asombrosamente *maleable*...

De hecho, el inconsciente, aunque inmenso, es dócil a las sugerencias que el consciente le pueda enviar, y la reprogramación se basa en esto, precisamente.

Nuestros patrones y creencias forman redes neuronales que, a base de repetición, se van grabando o fortaleciendo hasta convertirse en lo que parecen ser redes estables; pero toda su estabilidad depende de nuestra continua alimentación, de nuestra mecánica recurrencia, de nuestra ejecución de la red-programa una y otra vez... Estos son los *samskaras* del Vedanta, los *surcos* de la mente.

Si cogemos un palo y empezamos a trazar aleatoriamente surcos en la arena, podemos ver como la superficie se llena de innúmeros trazos, por lo general superficiales, a los que un poco de viento o de lluvia los puede borrar fácilmente. Pero si coges el palo y empiezas a incidir sobre un surco, e insistes y perseveras, el surco se hará profundo, tanto, que ni siquiera el viento o la lluvia lo podrán borrar ya de la superficie de la arena.

Estas son nuestras redes neuronales. No se pueden borrar así como así, fácilmente, de hecho no podemos *hacer* nada con ellas..., solo podemos *esperar*, observar pacientemente como su influjo, su inercia, su magnetismo, aun las activan ante determinados estímulos y situaciones..., pero, sobre todo, podemos no volver a pasar el palo por el surco.

Cuando descubrimos uno de estos surcos, no nos *liberamos definitivamente* del surco, pero ya podemos dejar de alimentarlo, de seguir hurgando con el palito en la arena... De hecho, también podríamos decir que sí, que nos liberamos del surco, porque la cadena no es el surco en sí mismo, sino nuestra ignorancia y nuestra identificación inconsciente con él.

"Todo conflicto observado es un conflicto resuelto" Reza el dicho. Y esto quiere decir que, primero, al descubrir el surco ya es más difícil que éste nos use y nos controle, segundo, que su *fin*, el final del conflicto, ha comenzado, y tercero, que, esencialmente, ya no hay conflicto, porque el conflicto solo vive en la oscuridad.

Los patrones no mueren por aniquilamiento, ni por represión... En todo caso mueren de *inanición*...

En este territorio de observación, la intuición y el corazón se abren al silencio del testigo como las flores se abren a la luz del sol, y esta apertura, la Atención misma, transforma... En la atestiguación **los viejos patrones siguen operando, pero ya no son alimentados**. Seguirán apareciendo como una inercia y una energía que se gasta y se consume, incluso se debatirán y tratarán de embestir enérgicamente en busca de nuestra identificación, que no es otra cosa que su alimento..., pero nada de eso podrá *rescatarlos* si permanecemos en una posición de ecuánime observación. Sin hacer nada al respecto, solo observando y aceptando, nada podrá evitar que el mismo patrón muera de inanición.

Este es el trabajo de la indagación, el trabajo con la linterna de la consciencia; localizar los surcos para liberarnos de ellos, de nuestra ignorancia con respecto a ellos, seguido de una paciente observación. Y luego vendría la reprogramación, es decir, coger el palo y, de manera consciente, dibujar lo que mas nos gustase sobre la arena... Esto sería ciertamente la creatividad suma.

Los surcos que han determinado nuestra vida fueron creados *accidental* e inconscientemente, ahora, descubrimos los surcos, descubrimos el palo, y descubrimos la forma de dibujar en la arena; ahora somos conscientes del inmenso poder del palo, y lo utilizamos para expresar el secreto deleite de la *mano* que lo mueve...

IV

"Pide y recibirás: Busca y encontrarás; llama y se te abrirán las puertas"

[Mateo 7,7]

"La manera más eficaz de lograr cambios de comportamiento no consiste precisamente en borrar anteriores programas de conducta indeseable, sino en proporcionar nuevas vías de actuación, dar nuevas opciones al Sistema Central."

[José María Doria]

La mejor manera de no alimentar los viejos surcos es enfocando la energía en el diseño de los nuevos. La energía mental, tan activa en nosotros, no puede ser suspendida así como así, de modo que lo más inteligente es utilizar esa energía para crear nuevos modelos, nuevos diseños que reflejen nuestros anhelos más hondos y nuestra verdadera naturaleza en el espacio de la vida.

Ahora bien, una vez aquí, con el palo apoyado en un punto sobre la arena, la cuestión sería: ¿qué quiero dibujar?

Como todos sabemos, esta es la pregunta más importante, y por eso mismo es la más difícil de responder... ¿Cómo quieres que sea *tu* vida? ¿Cómo quieres ser *tú* mismo?

Al hacernos estas preguntas inicialmente podremos observar que mucho de lo que proyectamos tiene más que ver con lo que no queremos que con lo que sí queremos; esta es nuestra gran dificultad; estamos acostumbrados a la negación más que a la afirmación, por eso lo difícil es saber qué es lo que se quiere *realmente*.

Pero tenemos que enfocarnos en lo que queremos, no en lo que no queremos. El problema también es que a veces una parte de nosotros quiere algo y otra no lo quiere... ¡Menudo enredo! Es el momento de escuchar la voz del alma...

¿Qué nos pide el alma? Para escuchar al alma hay que silenciarse... De hecho, no sabemos qué es lo que queremos porque lo que queremos realmente es lo que nos pide el alma y, al no poder silenciarnos, no podemos escucharla... De modo que hay que aprender a cultivar el silencio, para escuchar al alma...

[En capítulos anteriores ya hablamos sobre contemplación y meditación, de las distintas vías de ejercitar la atención y el silencio interior.]

Por otra parte, aunque logremos silenciarnos y escuchar -aunque sea fugazmente- nuestra voz interior, tarde o temprano vuelve el ruido de la mente, el vocerío exterior, que nos dice: ¿pero estás bobo o qué? ¿En qué lío te quieres meter? Entonces surge el miedo... Este es el problema: no nos atrevemos a vivir lo que realmente queremos.

Así que cuando te entre el miedo pregúntate: ¿qué es lo que temo perder? Y te darás cuenta que lo que temes perder es lo que te aprisiona, precisamente... Temes quedarte sin "casa". Es algo así como lo que les pasa a los presos cuando, después de muchos años de cautiverio, les llega el día de la libertad: les entra miedo. La cárcel es una cárcel, pero es lo único que el preso conoce, de hecho, aquí sabe como moverse, organizarse y, a fin de cuentas, a tener las cosas más o menos "controladas"; la libertad le da miedo porque le hace asumir nuevas responsabilidades, le deja *desnudo* delante de una vida totalmente desconocida. Así que cuando aparezca el miedo y te preguntes ¿qué temo perder? Recuerda esta parábola. Recuerda que te has acostumbrado a tu cárcel.

Y luego está también el peligro de tomar a las proyecciones egocéntricas por la voz del alma... Esto también es muy común, sobre todo si uno está hipnóticamente sumergido en su propio mundo... Por eso la importancia de cultivar el silencio, la toma de distancia con respecto al vocerío egocéntrico.

Cuando te preguntes ¿qué "obra" puedo plasmar en esta vida? Trata de silenciarte, porque la verdadera inspiración siempre viene de más allá de la mente.

Realmente, todo el mundo sabe lo que quiere, pero el miedo le atenaza... Todo el mundo sabe lo que quiere porque nosotros *somos* el alma, pero tenemos miedo porque *vivimos* en la mente... Pero no hay más opción; tenemos que recordar lo que somos y lo que esencialmente queremos, poner a la mente *en su lugar* y, en vez de ser atenazados y utilizados por ella, utilizarla nosotros creativamente... La mente es una herramienta mágica, muy poderosa, ¡la mente crea mundos, materializa la poemas ocultos en el mismísimo vientre del Misterio! Por eso, utilizarla o ser utilizados por ella cambia nuestra *posición* entre *soportar la carga del destino* o *disfrutar del deleite infinitamente creativo*...

Así que solo hace falta una cosa, hace falta CORAJE, hace falta CONFIAR, hace falta ENTREGARSE a lo que uno ya es... **Hay que atreverse a ser uno mismo**, hay que "tirarse a la piscina" de nuestro propio ser... Esto es lo que quiere decir "vivir peligrosamente", vivir según *tú mismo*... Y, por cierto, esto lo único que hace florecer la verdadera **autoestima**...

La verdadera autoestima surge del reconocimiento de nuestra naturaleza divina, del reconocimiento pleno de que nada es superior o inferior a nada en este universo, **que toda forma individual es única y especial**... Que cada ser es *perfecto* tal como es, y que no podría ser de otra manera, que tiene su lugar y su función *precisas* en el conjunto de todas las cosas... La autoestima florece al sentir que para este universo la vida de cada ser es *indispensable*, y que su ausencia sería *sentida* en todo lugar del espacio y en todo momento del tiempo... La autoestima florece al saber que Dios no hace "fotocopias", que es un creador original, que nunca se repite, que expresa formas siempre únicas, irrepetibles... ¡ni siquiera existen ni existirán dos copos de nieve iguales!, y que, por eso mismo, en esta existencia **no hay nada que se pueda comparar con nada**...

La autoestima surge de este reconocimiento, de comprender que, o bien no existe un *centro* del universo, o bien el centro está en todas partes, en cada cosa que existe, en cada átomo, en cada brizna de existencia... *Todo es el centro y todo es sagrado*...

La autoestima es lo único que hace surgir nuestra estima por los demás seres: **la autoestima es valorarse a uno mismo y a los demás seres por lo que "somos", no por lo que hacemos, tenemos o representamos...**

Así que ser "uno mismo" es una bendición..., es una *gloria* tan cercana como una mirada al interior...

V

Así que, como vemos, parece que la pregunta **¿pero tú que quieres realmente?** Es una pregunta crucial... Es la pregunta que nos permitirá silenciarnos, escucharnos, y aceptarnos...

Cada ser tiene una vida que vivir, una *ruta que seguir*... Somos seres errantes... Nosotros, como humanos, *aparentemente* seguimos la ruta de la mente, no la de nuestro ser, y de ahí el conflicto, la eterna marcha contracorriente... Pero decimos *aparentemente* porque la ruta de nuestro ser pasa, indefectiblemente, por la ruta de la mente; lo que parece desviar al ser de su ruta, es lo que realmente le conduce y le sitúa en ella... ¿Nos suena? De nuevo la paradoja divina... Hay que pasar por la ruta de la mente para *darnos cuenta* y re-situarnos en la ruta del ser.

Entonces, después de vagar durante muchas vidas *sin puerto y sin timón*, a merced de la mente y del mundo que va creando, volvemos la mirada al ser y escuchamos la *ruta* que ahora nos traza; nos damos cuenta de que, para no ser zarandeados por las corrientes y mareas, vagando de aquí para allá, a merced de la energía del mundo, hay que tener un *puerto* hacia el que orientar el timón e izar las velas... En este punto comprendemos que, o bien podemos crear nuestra vida, o bien podemos *dejarnos llevar*... Por cierto, también nos damos cuenta que *dejarse llevar* es el deleite supremo del que ha *despertado*, pero para el *sonámbulo* es un viaje a la dualidad, un viaje que alterna entre el sueño agradable y la pesadilla; para el sonámbulo todo es incierto, inestable, inseguro, no hay nada a lo que verdaderamente poderse *aferrar*, y esto crea profunda ansiedad... Así que es importante tener un *puerto* señalado por la voz del alma interior, y, sobre todo, comprender y recordar siempre que lo realmente importante no es llegar a *puerto*, sino la ruta en *sí misma*... Lo importante es saber hacia dónde orientar las velas, y disfrutar serenamente del *paseo*...

"La meta es el Camino", así que lo importante no es llegar a ningún lugar, ¡ya estamos en ese lugar! Sino vivir cada paso intensamente, *totalmente*.

Cuando uno escucha a su ser, es su ser... Entonces no hay ningún problema en proyectar la vida que el alma quiere vivir y a la persona que la vivirá... Entonces uno se dice: "Estoy decidido a vivir todo esto porque *siento y comprendo* que este es mi camino; "creo porque creo", y creo que este es mi camino...Creo en esto porque soy un gran disfrutador de la vida... AMO LA VIDA."

Cada uno de nosotros *ya está* creando lo que cree, todo el tiempo, de modo que, cuando comprendemos esto, ¿por qué no crear lo que queremos vivir? Solo hay que atreverse, estar un poco loco...

Hay que tener esto muy claro: **todo lo que uno se atreve a soñar es lo que se "merece"**. Todo lo que seas capaz de soñar, te lo "mereces".

Este universo es como "el Genio de la lámpara" que te dice: "tus deseos son órdenes". Da igual que seas consciente o no de lo que piensas, de lo que crees, de lo sueñas y hasta secretamente deseas, el universo siempre lo "cumple": "Tus deseos son órdenes".

"Crear es crear", y no solo *puedo*, sino que además lo *merezco*.

Muchos de nosotros tenemos firmemente grabada la creencia de que "si yo gano algo por otra debe perderse" o "mi suma es tu resta", esto es la llamada consciencia de escasez. Pero todo esto es simplemente fruto de un *malentendido*... Recuerda: este universo es infinito y su potencial inagotable, todos los seres pueden disponer cuanto quieran de él... La Creatividad es infinita, abreva de un Pozo infinito, y nosotros podemos expresar esta creatividad porque somos la Creatividad misma...

Por lo tanto, nunca se *resta*, no es una cuestión de matemáticas, en cualquier caso, podría parecerse más a una cuestión de *agricultura*: todo lo que siembres, tarde o temprano lo cosecharás... El grano cae de nuestra mano y la tierra es la misma Fertilidad, así que la pregunta clave es *¿cómo* sembramos, consciente o inconscientemente? ¿Sabemos algo de las semillas que sembramos y de la misma tierra, o simplemente *dejamos caer* de la mano las semillas que el viento pone *juguetonamente* en ellas?

La tierra es la misma Fertilidad, sea lo que sea lo que siembres, puedes estar seguro de que tarde o temprano brotará ¡Y esto no *restará* de ninguna parte! ¡Como vas a restarle al infinito! Es imposible.

Por eso decimos que todo lo que puedas llegar a imaginar te lo *mereces*... Sea como sea, da igual las vueltas que tu destino haya tenido que dar y el cruce con infinitos destinos que hayas tenido que experimentar, *todo te ha llevado a este momento*, todo lo que hoy brota de ti, es lo que fue sembrado... A su vez eso que brota echa su fruto y su semilla cae de nuevo a la tierra en esta *perenne estación* de siembra...

Por eso no hay que confundir esta cuestión del “merecimiento” con nuestro sentido de justicia y toda su polvorienta moralina... “Eres bueno, te lo mereces; eres malo, no te lo mereces”. No, no es una cuestión de este tipo de justicia... Es Justicia, por cierto, pero en el sentido de que este universo es regido por leyes que existen para *ordenar* el mundo y estas leyes son para todos los seres *igualmente inexpugnables*.

Todo sucede por sí mismo, sea lo que sea que aflore en tu consciencia, sucede, y el *seguirlo* o *no seguirlo* también sucede: si, por ejemplo, este mismo mensaje que ahora te llega remueve en ti cualquier *anhelo*, eso “ha sucedido”, y si ha sucedido es que *tenía* que suceder... Eso es lo que quiere decir que sea lo que seas capaz de imaginar te lo mereces... Y si este mensaje te está llegando ahora es porque de alguna manera estaba en tu destino recibirlo...

Nada te impide vivir lo que quieres vivir, lo único que tienes que hacer es creértelo..., pero creértelo no superficialmente, sino en cada célula de tu ser.

Yo siembro el futuro, en el presente... Así que cambia tu consciencia de escasez por una consciencia de abundancia y prosperidad, colma tu mano con generosa simiente y regala tus sueños a la Fértil Tierra.

“Siembra amor, cosecha paz... Siembra meditación, cosecha sabiduría.”

[Swami Sivananda]

VI

“Si en tu vida hay áreas que no funcionan, no se debe a la buena o mala suerte que hayas podido tener, sino a la respuesta de tu “programa de creencias” ante las circunstancias.”

“Es posible modificar el programa de nuestras creencias íntimas, muchas de ellas todavía desconocida, y reprogramar el guión profundo de vida.”

[José María Doria]

Parece que el viejo dicho “ver para creer” (si no lo veo no lo creo) ha perdido sentido y ahora tiene que ser reformulado por “creer para ver” (si no lo creo, no lo veo). En todo este proceso de reprogramación tendremos que localizar las viejas creencias limitantes y enfocarnos en la elaboración de las nuevas.

De manera individual cada uno de nosotros carga con su particular programa implantado en el proceso de su desarrollo, y cada cual tendrá que explorar (si es posible con el apoyo de un terapeuta) este proceso de su educación y su infancia para localizar las ideas, las creencias y las “formas de ver y sentir el mundo” que le legaron y le determinaron, en decir, las *gafas* que le fueron implantadas, porque, como vemos, estas *gafas* no solo *colorean* el mundo, sino que lo crean; esta *coloración* es nuestro propio mundo.

A la hora de localizar estos programas sería también interesante que nos fijáramos en nuestra forma de hablar, en las palabras que utilizamos, ya que nuestras palabras reflejan *fielmente* nuestros esquemas de pensamiento; nuestro lenguaje no solo describe la realidad, sino que es un medio para crearla. Así que ¡atención a lo que sale de nuestra boca! Es importante estar muy atentos a los contenidos mentales que dejamos brotar, y también a lo que dejamos entrar en nosotros, por eso el **desarrollo de la Atención** es un aspecto clave en todo este proceso. El cultivo de la atención es prioritario a la hora de iniciar una profunda exploración sobre el origen de nuestras creencias, sobre el “por qué” de nuestra manera de pensar, de hablar y hasta de mirar..., esta Atención es esencial en el proceso del despertar.

De igual manera, en el caso de portar creencias *pesimistas*, con toda la carga y la repercusión vital, emocional y mental que este programa conlleva, el proceso consistiría en localizar, primeramente, el origen de este *pesimismo*; este *pesimismo*, como cualquier otro condicionamiento, podría haber sido establecido por una carga genética, por la educación, por cualquier tipo de impronta social o cultural, o por un agregado de todos ellos. Como hemos visto, esta “carga de condicionamiento” en la red neuronal puede ser reescrita o reprogramada, y el proceso pasaría por observar detenidamente las viejas creencias e introducir una nueva visión más *realista* de la naturaleza de las cosas.

Una vez localizadas, atendidas y *respetadas* estas creencias, tenemos que enfocarnos en reprogramar el tejido cerebral con nuevas y *sabrosas* ideas; es el momento de sembrar con semillas expansivas en el terreno del inconsciente. Entonces *condicionamos la mente conscientemente*.

Ahora bien, cuando decimos “introducir una visión *realista*”, nos referimos a un estado de percepción que no está distorsionado por el *pesimismo*, pero tampoco por el *optimismo*...

El pesimista ve las cosas “peor” de lo que son; el optimista las ve “mejor” de lo que son; y el realista ve las cosas tal como son.

Con lo cual, no se trata de orientar la mente hacia el *optimismo*, estrictamente hablando, sino hacia la comprensión de las cosas *tal y como son, verdaderamente*.

La identificación de las adversidades que desencadena el pesimismo, la observación de las creencias que subyacen de fondo, el análisis de las consecuencias en la vida, el dialogo interno y la generación de pensamientos y visiones alternativas..., todo esto que ha sido llamado “los pasos hacia el optimismo”, está dentro de este proceso de reprogramación, y es muy importante, porque entran en juego la atención y la observación, la auto indagación... Pero, como decimos, este ejercicio de exploración-reprogramación estaría más orientado hacia el *realismo* que hacia el *optimismo*, lo que, dicho sea de paso, desde cierta perspectiva pudiera parecer muy *similar*...

Como hemos visto, en un nivel profundo, la visión *realista* nos muestra un universo lleno de significación y sentido, rebosante de Amor, Gloria y Verdad... Podríamos decir que el *realismo* va mucho más allá del *optimismo*; el pesimismo ve la botella “medio vacía”, el optimismo ve la botella “medio llena”, y la visión *realista* ve la botella en su totalidad, sin dividir ni separar.

[Al igual que el Amor cuando *entra* en la dualidad se *difumina* o *atenúa* y toma la apariencia del espectro amor-odio, el *realismo*, cuando entra en la dualidad, se *difumina* o *atenúa* y toma la apariencia del optimismo-pesimismo... Al igual que el amor (y también el odio) es un *derivado* del Amor, el optimismo (y el pesimismo) es un derivado del *realismo*.

Sí, es muy difícil comprender, por ejemplo, como el *odio* puede ser un derivado del Amor, pero es que todo lo que existe es un derivado del Amor... El amor-odio, la atracción-repulsión, es la apariencia dual del Amor; no obstante, al ser el amor expansivo y el odio contractivo, *podría decirse* que, aunque ambos son derivados del Amor, el amor está más *próximo* y el odio más *alejado* en el espectro o rango de esta vibración. Y lo mismo podría decirse del *optimismo-pesimismo* con respecto al *realismo*.]

Después de revisar nuestra propia historia, sería interesante ir al fondo de la cuestión y localizar también las creencias fuertemente arraigadas en la consciencia colectiva desde hace siglos o milenios. Estas gafas colectivas están como *debajo* de nuestras gafas individuales, y están tan impresas que casi se ha convertido en nuestra mismísima *carne ocular*.

Algunas de nuestras creencias limitantes compartidas podrían ser las siguientes:

La creencia fundamental, heredada, milenaria, es una creencia firme en la dualidad. La creencia “yo soy yo” y “tú eres tú”; está es la impronta más arraigada; las *gafas dualistas*.

La creencia en la egoidad, en la separatividad, en un mundo de cosas separadas.

La creencia materialista, racional, objetivista.

La creencia en el “patriarcado”.

En resumidas cuentas estas creencias asientan la idea general, inconsciente, de que: “estoy *solo* en un universo al azar, un universo mecánico, un universo muerto en el que ocurren las cosas por casualidad”. Esta creencia a su vez genera esta otra creencia: “estoy solo y aislado, y necesito que los demás me amen para *rescatarme* de esta insoportable soledad”. Luego viene la creencia en la búsqueda del amor y la felicidad para *salvarnos*, ya sea en ideas, personas o cosas. En esta creencia se asienta la construcción de nuestra imagen-personalidad, y luego vendría la creencia de que, efectivamente, esta imagen es nuestra propia identidad.

Estas creencias ponen en marcha todo el movimiento de miedo y deseo, además del mecanismo básico de autoprotección psicológica, con todo el aparataje emocional que deriva de esta defensa.

“Sea cual sea la educación que usted ha recibido tenía por fundamento el cuerpo-mente.”

‘Nisargadatta]

Así que, en todas estas creencias, podemos ver con diamantina claridad todo el movimiento imaginario que opera en nuestra consciencia; toda nuestra personalidad está fundada en creencias imaginarias.

VII

“Tira tu vaca...”

Cuenta una antigua leyenda...

“Un maestro de la sabiduría paseaba por un bosque con su fiel discípulo, cuando vio a lo lejos un sitio de apariencia pobre y decidió hacer una breve visita al lugar.

Durante la caminata le comentó al aprendiz sobre la importancia de las visitas, también de conocer personas y las oportunidades de aprendizaje que tenemos de estas experiencias. Llegando al lugar, constató la pobreza del sitio. Los habitantes, una pareja y tres hijos, vestidos con ropas sucias y rasgadas, sin calzado, viviendo en una choza de madera. Entonces se aproximó al hombre, aparentemente el padre de familia y le preguntó: “En este lugar no existen posibilidades de trabajo ni puntos de comercio, ¿cómo hacen usted y su familia para sobrevivir aquí?”

El hombre le dijo: “Amigo mío, nosotros tenemos una vaquita que nos da varios litros de leche todos los días. Una parte del producto la vendemos o lo cambiamos por otros alimentos en la ciudad vecina y con la otra parte producimos queso, manteca, etc..., para nuestro consumo y así es como vamos sobreviviendo.”

El sabio agradeció la información, contempló el lugar por un momento, luego se despidió y se fue. En medio del camino le dijo al discípulo: “Busca la vaca, llévala al precipicio y empújala al barranco”.

El joven miró al maestro con espanto y le cuestionó el hecho. Sobre todo porque la vaca era el único medio de subsistencia de esa familia. Mas como percibió el silencio absoluto del maestro, cumplió temeroso la orden y empujó al animal por el precipicio, viendo como moría. Aquella escena quedó grabada en la memoria del joven durante algunos años.

Un día, el joven resolvió dejar a su maestro y regresar a aquel lugar para contarle todo a la familia, pedir perdón y ayudarlos. Así lo hizo, y a medida que se aproximaba al lugar veía todo muy bonito, con árboles, una enorme casa y algunos niños jugando en el jardín. El joven se sintió triste y desesperado, imaginando que aquella humilde familia tuvo que vender el terreno para sobrevivir. Aceleró el paso y llegando allá, fue recibido por el dueño. El joven preguntó por la familia que vivía allí hacía unos cuatro años, el hombre respondió que seguían viviendo ahí. Consternado, el joven entró corriendo a la casa y confirmó que era la misma familia que había visitado hacía algunos años con el maestro. Elogió el lugar y le preguntó al señor: “¿Cómo hizo para mejorar este lugar y cambiar la vida?” El señor entusiasmado le respondió: “Nosotros teníamos una vaca, pero un día se cayó por el precipicio y murió. De ahí en adelante nos vimos en la necesidad de hacer otras cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos. Así alcanzamos el éxito que sus ojos ven ahora...”

VIII

Toda esta tecnología de la reprogramación es un campo muy extenso en que cabe una gran variedad de métodos, técnicas o sistemas, los cuales pueden aprenderse y llevarse a cabo dentro en un proceso terapéutico.

Aunque no es momento de entrar dentro de estos sistemas en profundidad, de manera muy concisa y resumida podríamos señalar lo siguiente:

Si nuestras viejas creencias actúan en nosotros como *venenos*, nuestro trabajo sería encontrar los *antídotos* e *inocularlos* al inconsciente, dando además por sentado que en esta existencia *todo veneno tiene su antídoto*. Por ejemplo, el antídoto del miedo, podría ser la confianza, o la *amplitud*, como se dice de manera sabia; el antídoto al separativismo, el egoísmo y el dualismo, podría ser la Unidad, la Aceptación, y la Ecuanimidad. El antídoto del nombre (lo firme, lo estático), el verbo (el proceso, lo dinámico).

Los estudios de **programación neurolingüística** (PNL) hacen referencia al poder de las **afirmaciones**, a las frases o sentencias poderosas. Como hemos visto, la palabra -el símbolo neurolingüístico- tiene un inmenso poder para crear, y lo que esta disciplina estudia es de que manera optimizar este poder; la PNL ha llegado a descubrir como lo que está bien construido lingüísticamente (en positivo, primera persona y tiempo presente) acaba conformando una *creencia* en nuestra mente, y como esta creencia es a su vez creadora de experiencia; el pronunciar afirmaciones y decretos bien contruidos lingüísticamente actúa como un programa-orden sobre el inconsciente, y como consecuencia de esto se generan nuevas pautas y, por lo tanto, nuevas acciones y nuevos resultados.

Con técnicas de este tipo podemos crear en nuestra mente los hábitos de positivización que neutralicen los hábitos de negatividad que actualmente conforman nuestra mentalidad y por ende nuestra realidad.

También habría que mencionar la importancia de la **visualización**. *“Una imagen vale más que mil palabras”*, siempre se ha dicho, y, en el caso del inconsciente, expresa si cabe todavía más certeramente esta realidad.

“Todo lo que imaginamos, las imágenes que visualizamos, sirven para crear realidad.”

“Lo imaginado se registra igualmente en nuestros archivos profundos como lo que realmente hemos vivido.”

[José María Doria]

El inconsciente entiende mucho mejor el lenguaje de las imágenes que el las palabras, por eso la siembra de imágenes se nos presenta como una herramienta muy efectiva y poderosa.

Las **metáforas y analogías**, por cierto, aun siendo expresadas con palabras evocan imágenes cuyo poder de penetración en el inconsciente es mucho mayor que en lenguaje común del plano racional, y es por eso por lo que, a lo largo de los siglos, los cuentos y las parábolas perduran grabadas en la mente colectiva de una manera más profunda que lo meramente intelectual. Este poder de las metáforas también ha dado lugar a llamada terapia metafórica.

Sería importante señalar también la importancia de la **relajación** en este proceso de reprogramación; se trata de un aspecto muy importante tanto para la exploración de lo enterrado como para la nueva siembra.

Las técnicas de relajación facilitan la inmersión en la mente profunda, llevándonos a estados de calma y visión clara que nos permiten rastrear las creencias más enterradas, así como reconstruir los acontecimientos traumáticos que fueron negados y tapados. Además, esta relajación, esta *silenciación* del espacio mental, pone a la mente más receptiva a las nuevas semillas-pensamientos que vayan a ser plantadas.

Existen también muchos “juegos” a los que se puede jugar en el desarrollo de nuestra jornada diaria. Uno de ellos, por ejemplo, trata de **“darle la vuelta al pensamiento para llegar al mismo lugar”**, es decir, pensar en lo que quieres, en lugar de lo que no quieres, para obtener un mismo resultado, y esto se puede aplicar a cada instante... Se trata simplemente de *reformular*... Por ejemplo, si vemos un vaso cerca del borde de la mesa, en lugar de pensar “no quiero que se caiga” podemos pensar “quiero que se mantenga en la mesa”. El resultado que perseguimos es el *mismo*, pero al reformular el pensamiento nos instalamos en un programa positivo en lugar de uno negativo ¡y esto tiene unas repercusiones tremendas! “Quiero mantenerme en este trabajo” en lugar de “no quiero que me despidan de este trabajo” ¡Es lo mismo! Pero el mensaje, el grano que sembramos y que cosecharemos en forma de futura realidad ha cambiado radicalmente... Este juego cotidiano además de propiciar la atención al proceso mental reprograma la mente en una dirección más positiva, **configura una realidad mas positiva**.

Es este juego ponemos en práctica la *mirada cuántica*, una mirada en la que podemos *decidir* lo que *mirar*. A través de esta mirada tenemos la capacidad de enfocar la atención en lo que *elegimos*, y así conformar nuestra experiencia de la realidad. Con la práctica, aprendemos a desviar la atención de los pensamientos y sensaciones que nos limitan y nos inhiben, a la vez que podemos enfocarnos en los pensamientos que decidamos alimentar. Por eso se dice “tú creas tu propia realidad”. La *mirada cuántica* te dice: **“¿qué deseas alimentar con tu atención, que deseas vivificar-cosificar con tu energía-consciencia? Tú eliges...**

“Es como si para ti existiese tan solo aquello que miras... Como si tan solo tu consciencia fuese la que da la existencia y realidad a las cosas...”

[José María Doria]

Esta mirada cuántica te da libertad, y responsabilidad, que desde cierta perspectiva viene a ser lo mismo... Esta *mirada* te hace *responsable* de tu propia vida.

Por otra parte, con el mismo objetivo de construirse un programa mental positivo, existe también el *juego* de encontrar la parte positiva de todo cuanto sucede: “¿*Qué me ha traído de bueno esto que parece tan malo? ¿Qué provecho puedo sacar de esto que ha sucedido?*” Esta nueva actitud cambia por completo nuestra *posición*; del ordinario estado de dualidad atracción-repulsión nos situamos en el foco del aprendizaje y la confianza: “¿**Qué es lo que tengo que aprender de esta experiencia?** ¿Qué es lo que la vida está tratando de señalarme?” Con esta actitud se empieza a sentir que las *casualidades* o *accidentes* no existen..., aun *sin darnos cuenta*, empezamos a confiar en el Amor y la Inteligencia que mueven todas las cosas... Y entonces, el nivel de ansiedad e incertidumbre desciende por sí solo, a la vez que se eleva la *mirada mágica*...

Sobre todo este conjunto de cosas habría por último que resaltar un aspecto muy, muy importante del proceso, y es que no debemos introducir a *terceros* en nuestras proyecciones, esto es, debemos tener mucho cuidado de no “manipular el mundo”; si en nuestras proyecciones entran *otras* personas, eso quiere decir que nuestra proyección es una proyección egocéntrica. Esto es también es muy común, pensar que lo que queremos en la vida está relacionado con otras personas, es decir, que nuestra felicidad depende de otras personas... Apenas nos hemos movido del mismo *lugar* en el estábamos... Seguimos en el miedo y en la búsqueda desesperada... Así que, atención, atención a enfocarnos en nuestro interior. Por ejemplo: “quiero que esta persona me ame para siempre” podemos cambiarlo por “quiero sentir el amor que ya soy, y compartir mi corazón de una manera celebrativa y desapegada”. Deja en paz a la otra persona, no la condiciones, expresa lo que tú sientes y ya la vida se encargará de darle forma... Otro ejemplo: “quiero que mis hijos sean responsables” por “quiero que mis hijos reciban lo mejor de mí, y el resto es tarea de la vida, confié en la vida”.

Como decimos, esta manipulación del mundo -que opera continuamente en nuestra manera de pensar-, refleja nuestro miedo y nuestro egocentrismo, y, por cierto, conocer este poder y aplicarlo *malévolamente* es lo que algunos llaman la magia negra. La magia blanca utiliza el poder desde el amor, la magia negra utiliza el poder desde el miedo; la magia blanca utiliza el poder por el *bien* del ser y de la humanidad, la magia negra la utiliza por el interés y la maquinación estrictamente personal.

Para concluir pues este apartado, podríamos decir que, desde el punto de vista psicológico, podemos tener un cierto control y elección sobre la realidad que elegimos vivir, esto es lo que llamaríamos libre albedrío y su capacidad co-creadora... Sin embargo, llegados a este punto sería adecuado recordar una vez más que, esencialmente, todo esto sigue siendo parte del sueño...

El libre albedrío es otro espejismo; nadie puede tener libre albedrío porque, en realidad, nadie existe...

Por eso, un último juego que podríamos proponer -más relacionado con la desidentificación que con la reprogramación-, es el juego de **nombrar** todo lo que sucede, todo lo que pasa por nuestro mundo interior, **sin la primera persona**, nombrar utilizando únicamente el nombre o el verbo. Por ejemplo: “yo tengo hambre” por “hambre o hay hambre”; “tengo ganas de llorar, estoy muy triste” por “tristeza”; “me apetece echar un polvo” por “energía sexual despertando”; “esta mente me tiene harto, siempre la misma cantinela” por “viejo patrón activado”; “estoy preocupado” por “miedo al porvenir”; “no quiero volver a verle” por “herida en el corazón”... Así con todo lo que aparece... Sólo nombrar, reconocer lo que es como es, sin vernos mezclados mediante el *pronombre* con ello.

El poder de este juego es impresionante; está la atención para reconocer y nombrar lo que sucede, en todos los planos, físico, vital o mental, y está la desidentificación espontánea que surge al realizarlo. Nombrar sin pronombre son *separa* de lo nombrado, nombrar con pronombre no *mezcla* con ello. Quien practica este juego pronto descubre lo que significa “despertar”.

IX

Oración-programación.

Habiendo visto esta dinámica de la programación y la reprogramación, proponemos ahora, a modo de ejemplo, una técnica que mezcla la oración con la programación, de hecho, decir que *mezcla* está mal dicho, porque toda oración es en sí misma una poderosa programación.

Antes dijimos que la relajación es muy importante a la hora de la siembra, y el sentimiento o la devoción con la que uno siembra también... Por eso, una oración matinal, cuando la mente todavía está *sosegada*, a *medio camino* entre el inconsciente y la vigilia, es un momento maravilloso para sembrar y para comenzar el día *bien situado*; esta oración matinal despierta la mente y el corazón y nos prepara para vivir más *lúcidamente* lo que ese día tengamos que vivir.

Cada cual tiene que sentir cual es su oración, cada cual tiene que expresar lo que su alma le pide... Esta que proponemos a continuación es solo un ejemplo de una potente serie de afirmaciones que, sin lugar a dudas, determinarán nuestra mente y nuestra vida...

Hoy, mis ojos se abren a la Magia del Mundo... Hoy, el Milagro se despliega delante de mis ojos... Hoy, se abren mundos de creativas posibilidades, de infinitas avenidas de realidad...

Hoy va a haber una mente sosegada, una mente serena, una mente ecuánime.

Hoy voy a contemplar el Mundo sin verme arrastrado por él... Hoy, las olas de la superficie van a ser percibidas desde la Profundidad del Océano... La oscilación del péndulo va a ser observada desde el eje inmóvil...

Hoy va a haber Atención Plena, hoy va a haber Presencia.

Hoy va a haber una atestiguación silenciosa y ecuánime de todos los contenidos de la conciencia...

Una atestiguación silenciosa del contenido sensorial...

Una atestiguación silenciosa del contenido físico y vital...

Una atestiguación silenciosa del contenido mental, del emerger del miedo y el deseo, de los ego-personajes, de las pautas, las resistencias y la reactividad...

Una atestiguación silenciosa del contenido emocional, de la marea de la energía emocional; cuando una emoción aparezca: *"reconocerla-nombrarla-aceptarla-respirarla-soltarla"*.

Hoy va a haber una atestiguación silenciosa y ecuánime de todos los contenidos de la conciencia... Yo no soy los contenidos, yo soy la abertura inmensa donde estos contenidos aparecen.

Yo no soy mis contenidos, pero los amo.

Yo no soy mi energía mental, pero la acepto, la amo.

Yo no soy mi energía emocional, pero la acepto, la amo.

Yo no soy mi cuerpo ni mi energía vital, pero la acepto y la amo.

Amo la flauta a través de la cual el ser toca su melodía...

Hoy va a haber *discernimiento* y *desapego*... Voy a discernir lo *real* de lo *irreal*, la Presencia del tiempo psicológico, la eseidad de la egoidad..., y me voy a *quedar* en la eseidad sin *aferrarme* a la egoidad... Hoy voy a sacrificar la egoidad a la eseidad...

Hoy va a haber Gratitud... Gratitud sincera desde el Corazón...

Gratitud al Padre y a la Madre... Gratitud al Cielo y Gratitud a la Tierra...

Gratitud a los amigos y a los (supuestos) enemigos...

Gratitud, Gratitud, Gratitud Siempre...

Hoy va a haber karma-yoga... "Amor a la obra misma".

Hoy va a haber *presencia* y *entrega* a la acción que acontezca aquí y ahora, sin expectativa, sin espera de fruto o resultado.... Cada momento, cada acción, va a ser un fin en sí mismo, no un medio para llegar a ningún *lugar*.

La meta es el camino. La meta es este instante. La meta es Aquí y Ahora. Cada instante es lo único que cuenta, lo único real.

Todo sacrificio (del egoísmo) es una ofrenda al conjunto de todas las cosas... Cada acción desde el Corazón (presente, aquí y ahora) es una ofrenda a la Totalidad...

Hoy, cada acción va a ser una ofrenda... Hoy, voy a sacrificar la *embriaguez* de mí mismo a la Totalidad...

Hoy va a haber escucha atenta, sin juicios ni valoraciones, sin la voz interna...

Hoy va a haber Comprensión y Compasión... La comprensión de que todos somos *víctimas* de nuestra mente inconsciente, de nuestro pasado, de nuestras circunstancias, víctimas de nuestro propio dolor y nuestro miedo...

La comprensión de que todos guardamos en nuestro interior un niño herido y asustado...

La comprensión de que todos compartimos esta ignorancia original, esta confusión, este tremendo despiste...

La comprensión de que cada cual está en su propio "lugar", y evoluciona a su propio ritmo, que es un ritmo sabio...

La comprensión de que el otro es un espejo donde se refleja mi interior; gracias al *otro*, puedo conocerme, descubrir mi sombra, mi inconsciente profundo...

La comprensión de que todos compartimos la mortalidad, pero también la inmortalidad...

Hoy va a haber una mirada trans-aparente, una mirada clara que me permita ver que *nadie es lo que aparenta ser...*

Hoy va a haber Perdón, hacia mí mismo y hacia los demás...

Hoy los impactos del mundo me van a atravesar limpiamente, las *ofensas* no van a encontrar ningún *muro de resistencia*, hoy voy a ser *transparente*... Los impactos van a llegar, me van a atravesar y se van a marchar sin ninguna fricción ni resistencia interna..., porque "*nada real puede ser amenazado*"...

Hoy va a ver Paciencia, respeto y confianza a los ritmos de la naturaleza, al Ritmo Sabio...

Todo sucede por sí mismo, espontáneamente, y sucede para bien... Todo es como tiene que ser, y en todo existe *secretamente* una "señal de despertar"...

Todo lo que me llega, me llega para estimular mi desarrollo... Hoy voy a contemplar lo que ocurre no en términos de atracción y repulsión, sino como una oportunidad para aprender y crecer...

Hoy va a haber ACEPTACION absoluta e incondicional de Lo que Es...

Este Mundo es como es; este psicocuerpo es como es; los demás psicocuerpos son como son. Acepto incondicionalmente el flujo natural de las todas las cosas, tal como son...

HOY VOY A SER... Sencilla y espontáneamente...

Gracias Padre, Gracias Madre... GRACIAS...

Hágase la Voluntad de TODO LO QUE ES...

AMÉN...

CONCLUSIÓN

“No eres una criatura humana en una aventura espiritual, sino una criatura espiritual en una aventura humana.”

[Teillard de Tardin]

Yo no soy la mente, ni sus ideas, Yo Soy el que Yo Soy, la pura consciencia de ser, el testigo que contempla el espectáculo... La persona está en mí, y través de ella veo el mundo, lo experimento... A través de la persona contemplo el espectáculo...

Como dijimos al inicio de este estudio existen fundamentalmente dos caminos o vías de liberación, el camino de la Comprensión y el camino de la Compasión, el camino de la mente y el camino del corazón. En este caso, debido a nuestras *actuales circunstancias*, nos hemos centrado en el camino de la Comprensión, como vía de *sanación*. Comprender la naturaleza de la realidad, libera.

“Así como el fuego es necesario para cocinar, así entre todas las varias formas de disciplina solo el Conocimiento es el medio directo para la Liberación: sin el Conocimiento no puede haber Liberación”.

“La acción no puede destruir la ignorancia ya que no se opone a ella; solo el Conocimiento puede destruir la Ignorancia como la luz disipa la oscuridad.”

[Atmabodha de Samkara]

Según el *Vedanta Advaita* lo que aprisiona en el sueño es el *avidya* (la Ignorancia) y solo la *vidya* (el Conocimiento) puede descubrir la Ignorancia que se vierte sobre la naturaleza del Ser. *Las tinieblas solo pueden disolverse con el esplendor de la luz y el error sólo puede ser resuelto con la verdad.*

[No obstante, como hemos visto, si este *vidya* no se convierte en consciencia, será solo un reverso de la *avidya*; el conocimiento será solo otro aspecto de la ignorancia. *Comprender* es convertir el conocimiento en consciencia, *ser* el mismo conocimiento; esto es *jnana* (conocimiento puro, directo, por identidad), y este *jnana* es el sustrato tanto del conocimiento como de la ignorancia.]

Así pues, haciendo una rápida revisión de todo este “proceso terapéutico” podríamos señalar lo siguiente:

Que es importante **emprender una exploración profunda sobre la naturaleza de la realidad**. Para esta exploración disponemos -hoy más que nunca- de toda la sabiduría de la humanidad; desde los grandes maestros de todas las tradiciones perennes hasta la ciencia subatómica más avanzada; el “mapa de la realidad” hoy es más accesible que nunca. Este mapa, de por sí, ya modifica nuestras viejas redes neuronales y nutre nuevas avenidas cuya visión es mas abierta y expansiva. Sin embargo, como dicen los sabios, para ahorrarnos años de trabajo y exploración tenemos otra alternativa; *creer* en lo que *ellos* nos dicen, y esperar a que nuestra propia experiencia prontamente nos lo confirme.

Esta exploración “externa” ha de llevarse a cabo simultáneamente con la exploración “interna”, esto es, con **el desarrollo de la Atención y la atestiguación interior**. Es muy recomendable elegir alguna vía para el entrenamiento y el desarrollo de la atención y de la meditación.

Este desarrollo de la atención es indispensable. Cultivar, pacientemente, el ser, el testigo, el silencio interior... Y de nuevo hay que decir que hoy en día tenemos acceso a un sin fin de yogas, tradiciones y escuelas de meditación que nos pueden orientar a dar los primeros pasos.

De hecho, también existen caminos que integran ambas exploraciones, la exterior y la interior, “caminos espirituales”, podríamos decir, que abarcan todos los aspectos del desarrollo humano.

Esta atención que cultivamos, este *contacto suave* con el ser, despejará poco a poco los nubarrones egocéntricos e irán dejando ver el cielo claro...

La práctica de la Atención Plena nos hará darnos cuenta paulatinamente de nuestra programación, será la lámpara con la que nos adentremos en la cueva del subconsciente.

Con esta lámpara iluminaremos la memoria mental y la memoria emocional. Ambas memorias, como hemos visto, están cargadas de energía vieja y bloqueos sin resolver. La memoria mental con sus profundos surcos, sus creencias y su condicionamiento; la memoria emocional con las viejas heridas, los traumas reprimidos que engendraron pautas tóxicas y dolorosas... **Todo este programa que opera a la sombra tiene que ser iluminado**, todo este *materal* mental y emocional tiene que salir a la luz, y, además, en el caso de la energía emocional, también tiene que ser *revivida, respirada desde la consciencia...*, hay que *permitir ser* a esa energía reprimida, que es lo único que

desde hace tanto tiempo esa energía quería... Sí, las emociones reprimidas desde la infancia tienen que *expresar* su mensaje, sea cual sea..., sólo entonces es posible la transformación.

Después -y durante- este profundo proceso de autoindagación y de liberación de energía vieja, entraría en juego la reprogramación, sí, en "juego", nunca mejor dicho... El juego de *reinventarse a uno mismo*, el juego de la reprogramación consciente.

Para que toda esta "ciencia de la transformación" se lleve a cabo de una manera gradual y efectiva, sería casi indispensable contar con una guía o acompañamiento terapéutico, alguien que con su dedo nos señale y con su corazón nos haga confiar... El terapeuta será nuestro acompañante en el viaje del alma hacia el despertar...

Así que para *sanar* tenemos que involucrarnos *-definitivamente-* en nuestro progresivo *despertar*. Solo necesitamos seguir iluminando la realidad que experimentamos y vivimos, seguir abriéndonos a la verdad de lo que sucede dentro y fuera de nosotros... Solo necesitamos expandir momento a momento nuestra atención, nuestro silencio, nuestro amor, nuestra receptividad... Seguir iluminando lo viejo y acogiendo lúcidamente lo nuevo... Sólo necesitamos revelar al ser que ya somos y que nos hace Uno con la Eternidad...

"En nuestra imaginación nos hemos divorciado del mundo real de la experiencia común y nos hemos encapsulado en una nube personal de miedos y deseos, imágenes y pensamientos, ideas y conceptos... Nuestra única esperanza es detenernos, mirar, comprender y huir de las trampas de la memoria, ya que la memoria alimenta a la imaginación y la imaginación genera deseo y miedo, nos encadena al sufrimiento personal y al de la humanidad..."

*"Cuando el mundo no lo aprisiona ni lo limita a usted, se convierte en una morada de gozo y belleza. Sólo puede ser feliz en el mundo cuando está libre de él.
Al perderlo todo, lo gana todo."*

[Nisargadatta]

Todo lo que vemos es el Misterio manifestándose...

El Misterio es la naturaleza del Absoluto...

... Y nosotros no podemos más que observar la belleza de esto, del Misterio en Sí mismo...

Para la mente lógica, de naturaleza obsesiva, esto puede resultar un golpe muy duro. La mente lógica piensa que la vida es lógica, que la existencia es lógica, que todo tiene una respuesta, pero no es así... La existencia es ilógica, su Verdad más esencial y profunda es un Misterio... Pero nosotros seguimos empeñados en que la naturaleza y la existencia siguen nuestra propia lógica, y esta es la gran ilusión, porque la naturaleza y la existencia siguen sus propios caminos, e imponerles nuestra propia lógica únicamente lleva a la contradicción.

La vida es ilógica. Estas aquí, ¿tienes alguna lógica para decir por qué estás aquí? ¿Tienes alguna lógica para decir por qué el agua está compuesta por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, por qué no tres y uno? Es como es. La vida es irracional, no hay ninguna razón para vivir, no hay ninguna razón para morir... Las cosas simplemente son. Es un Juego. Esa es la belleza del Misterio...

La mente poseída por su propia lógica no puede comprender la existencia porque no sigue su mismo camino. Esta mente siempre exige una respuesta, un planteamiento, algo que poder proyectar..., es una lucha: la mente arrancando los secretos de la existencia... Pero cuando te das cuenta de que las cosas simplemente *son*, se pone fin a esta obsesión, porque ha surgido una profunda aceptación. **Todo es hermoso porque todo es misterioso...** Eso es aceptación. Entrás en el Misterio, saboreas el Misterio, le permites absorberte... La mente ya no lucha, se ha dado cuenta que todos los análisis sólo crearán más problemas, más misterios... Ha comprendido que la respuesta final no puede encontrarse..., entonces, y sólo entonces, es cuando puede producirse un cambio...

Cuando la mente alcanza su propio final, cuando comprende su propia limitación y relatividad (no porque lo escuche de un yogui o de un buda y se lo crea, sino porque lo ha vivido), cuando después de todos los análisis llega a la misma puerta del Misterio, entonces, se produce una mutación en la consciencia, y la mente se vuelve meditativa... Es entonces cuando la consciencia se disuelve en la Verdad Misteriosa...

La mente es un pasaje, no una culminación. La misión de la mente es preparar y estimular nuestra consciencia tras su emerger de su ocultamiento en la materia, avivar esta consciencia en el proceso evolutivo desde los primitivos instintos a las nubladas percepciones del racionalismo, hasta que es capaz de dar el salto a una consciencia superior... La cima del conocimiento mental es como un trampolín, desde el que saltamos a la mente meditativa... La mente meditativa se vuelve receptiva a la Verdad del Mundo, deja que la Realidad se abra en ella... La mente meditativa da paso a otro tipo existencia, y es que, de hecho, una mente meditativa, ya no es una mente...

[El Inmortal]