

La desidentificación para liberarnos del sufrimiento.

Índice

Introducción.

**Dos planos de consciencia: el observador que atestigua,
el ego que experimenta.**

El porqué del sufrimiento emocional. La identificación.

La identificación con la mente. Emociones.

La mente inconciente.

El Miedo como consecuencia de vivir el error.

La resistencia, la no-aceptación. La aceptación.

La crisis como oportunidad. Interpretación de los hechos.

La impermanencia. El apego.

La atención, observación consciente.

Diferencia entre mirar y pensar.

Meditación.

Centramiento.

Bibliografía

Juana María Martínez Camacho

Enero 2010

Introducción.

Los grandes maestros espirituales, a lo largo de la historia, señalan que el sufrimiento emocional de los seres humanos puede llegar a eliminarse.

El sufrimiento nos empuja a cuestionarnos, a preguntarnos el “para qué” de las cosas, el para qué de la vida, de la muerte, del amor....Gracias al dolor, maduramos; si no fuera por el dolor, nos quedaríamos estancados en nuestras limitaciones físicas, mentales y emocionales. Pareciera ser, que como dicen los sabios, se aprende por discernimiento, o por sufrimiento. Durante una etapa de nuestra evolución, la segunda opción, es la que predomina, esto es lo que me ha sucedido durante muchos años, una serie de experiencias “adversas” muy dolorosas para una personalidad sensible, que había aprendido a mirar el mundo con “las gafas” que me habían puesto, con lo que me habían enseñado, como nos ocurre a todos, sin cuestionar mucho, hasta que el dolor comienza a despertarnos, y nos da la posibilidad de cuestionar si es necesario el sufrimiento en nuestra vida...si hay alguna otra manera de vivir que sea más plena, ¿qué es la realidad?, ¿es sólo lo que veo?, ¿Quién soy?, ¿qué quiero realmente de mi vida?, ¿es suficiente con “ser buena persona”?, ¿qué hacer con el dolor? o ¿cómo crear una vida más positiva?.....tantas preguntas en mi juventud, hechas desde el ego. Podemos darle al dolor un nuevo significado, agradeciendo que esté ahí para poder aprender.

Podría decir, que el sufrimiento emocional, es cualquier estado distinto a sentir amor y la alegría tranquila en nuestro pecho. Cualquier otro estado emocional, mental o físico, nos indica que algo no está del todo bien, nos da una pista de dónde mirar, dónde explorar si queremos superar el dolor emocional.

Al abrirnos a ese explorar, podemos ver distintos tipos de emociones como negación, euforia, aburrimiento, cansancio, dolor físico (por

enterrar el dolor emocional), rabia, autocrítica, auto-castigo, culpa, resignación, miedo....

“El dolor es un mecanismo natural que nos ayuda a identificar las situaciones que nos hacen daño.”

El porqué he elegido este tema, es por lo comentado antes, el dolor en mi vida (no sólo el emocional, sino también el padecimiento físico, la enfermedad) ha sido un “despertador” del sueño en el que vivía...y considero que es el motor que empuja a la humanidad a ese despertar, quién alguna vez no padeció algún tipo de dolor....Hasta que no nos llega, no sentimos el interés de trabajar en nuestro interior en serio y con compromiso, si queremos superarlo; he tenido que aprender a descubrir el “personaje” que he estado interpretando, desmontar el “error” de lo que creía ser y no soy, aprender a descondicionarme, viendo por mi misma qué es real y que no, a conocer los patrones mentales que conforman la estructura de mi mente, liquidar y limpiar las situaciones traumáticas gravadas en el inconsciente por miedo a vivirlas, por no encajar en el modelo que estaba viviendo, aprender a no resistirme a lo que es, a aceptar las situaciones y a las personas desde la comprensión... aprender a ser cada vez más yo misma, un trabajo de varios años, que no ha culminado y, que me ha traído hasta el momento en el que estoy ahora, donde mi “felicidad” no depende del exterior, no depende de que las cosas vayan bien, o mal, donde he aprendido a desidentificarme de lo que es fenoménico y pasajero, sintiéndome plena por el solo hecho de Ser, observando, atestiguando los movimientos de la personalidad, integrando luces y sombras, y permitiendo cada vez más que el Ser que soy se exprese en la vida diaria. Esa es la manera de erradicar el sufrimiento. Un ejemplo claro es la doctrina de Buda, que se trata más de un “programa de

descondicionamiento mental", y que apunta a que para salirse del sufrimiento hay que tomar consciencia e instalarse en la identidad última, en la esencia del Ser y desidentificarse de lo que uno no es, de esta manera, el dolor sea del cuerpo o de la mente (como parte de la vida) no afecta al propio sujeto-observación lúcido y luminoso, un camino hacia la iluminación, a través de la expansión de la Consciencia.

Luego de experimentar y tomar consciencia de la impermanencia de todo, de que en la vida todo responde a "ciclos", que la seguridad no existe, y que todo cambia constantemente, me parece que lo más importante es aprender a desidentificarse, vivir atentos, ser el "observador", permitiendo que las situaciones "sean", aprendiendo de ellas. Desde el lugar del observador, puedo ver que, aunque la personalidad esté "movida", el Ser es inmutable, que independientemente a que la situación sea agradable o adversa, hay algo de trasfondo, Centro, Ser, Consciencia, o como queramos llamarle, que no es afectado por nada; no obstante para que eso que somos se trasluzca cada vez más, hay que trabajar en la integración de la personalidad, para luego poder trascenderla; no eliminarla, sino ir más allá de ella.

Como dice José María Doria: ***"El dolor es un "cohete" hacia el Espíritu, que abre nuestra sensibilidad y revela el sentido último de la existencia. El dolor prepara silencioso el estallido del amor escondido que uno guarda. Tal vez durante la confusión, uno no se da cuenta de lo que realmente pasa, sin embargo, sabemos muy dentro, que tras la película dolorosa, viene algo maravilloso que sentimos merecer por el simple hecho de darnos cuenta".***

Dos planos de conciencia

Para poder estar "bien" aunque las cosas vayan "mal", sin caer en la negación de lo que es, necesitamos identificar al menos dos partes en nosotros, o dos planos de conciencia: el yo que observa (el observador, el testigo), y el yo que experimenta (el ego, personaje). El observador, es el punto de partida imprescindible, es capaz de darse cuenta de lo que ocurre en nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos, como parte del escenario. El observador existe en un espacio interno de armonía perpetua, desde el que puede ser testigo de la inarmonía externa. Cuanto más estamos en ese plano de observador, más armonía interna sentimos. Normalmente, estamos oscilando en estados intermedios, observamos, pero aún nos sentimos identificados con el yo externo, el ego (pensamientos, emociones, sensaciones físicas), y el observador es como una "guía interna" que nos apoya y ayuda a tomar conciencia del sufrimiento emocional. Pero hay ciertos momentos de sanación emocional, pequeños "satoris" de comprensión cuando procesamos un asunto emocional, que realmente, nuestro punto de autoconciencia, da un salto por un momento al otro lado y sentimos que somos el observador y vemos a nuestro ego, nuestra personalidad externa y sus esfuerzos por sanarse, con una ternura infinita y comprendemos como "todo está bien", aunque haya "problemas" por resolver; el escenario en sí, es una oportunidad, y el poder actuar en él, es un regalo. Así experimentamos lo que significa amarse a uno mismo. Este estado dura poco, y pronto volvemos a nuestro personaje, ego; pero esa experiencia, queda ahí, hemos abierto un camino, y cada vez que volvamos a pasar por él, se hará más ancho. Lo que llamamos iluminación, por lo menos en su estado más básico, ocurre cuando nuestro punto de conciencia, se asienta permanentemente "al otro lado", en ese lugar de armonía inafectado, eterno....Este estado, al contrario de lo que se suele pensar, no está relacionado con los años de

práctica de trabajo interior, sino que puede suceder en cualquier momento en la vida y de manera espontánea. Mientras no sucede naturalmente, las prácticas son de ayuda para acercarnos a él, porque tomamos consciencia de que es más beneficioso para nosotros, pero el "salto" puede ocurrir en cualquier momento y el único factor que parece ser realmente importante es la no resistencia al proceso.

"El destino de viaje de la evolución humana es la consciencia de Dios."

El porqué del sufrimiento emocional. La identificación.

En nuestra existencia, necesitamos constantemente estar en movimiento, interesarnos por las cosas, fijarnos objetivos, depositar nuestra confianza en algunas personas, tener esperanzas, éxitos en distintas áreas de la vida, o sea que, tenemos la sensación (ideas) que para vivir plenamente, debemos tener ilusiones, proyectos, adherirnos a ideas sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre la vida. Luego, frecuentemente, la experiencia nos enseña con dolor que las cosas no salen como habíamos imaginado, soñado, previsto, que todo ese entusiasmo, ilusión y confianza, se convierten en desilusión, desengaño, frustración. Al no funcionar bien las cosas, tenemos la sensación de que nosotros tampoco funcionamos bien, que tarde o temprano llega el desengaño y entonces nos cerramos a la espontaneidad afectiva y adoptamos una actitud de desconfianza, escepticismo y encogimiento.

El principal problema es la identificación. Nos identificamos con las cosas que hacemos, con las que percibimos, con las que pensamos, sentimos y vivimos. Identificarse significa que uno confunde la propia realidad de sí mismo con la realidad de la cosa.

"Toda idea aceptada consciente o inconscientemente, se transforma en un modo de hacer, de estar o de ser." A.Blavatsky.

Nos identificamos con las cosas externas a nosotros, con las cosas que poseemos, por ejemplo, si alguien nos da un golpe en el coche, hay una reacción interna de molestia y con frecuencia se reacciona de una manera desproporcionada, como una ofensa personal. Existe en nosotros una proyección hacia nuestras cosas. Todos tenemos algún lugar donde queremos que nadie toque nada, como si fuera una extensión de uno mismo.

También hay una identificación con los fenómenos internos:

Nos identificamos con el cuerpo, la persona que, por ejemplo, tiene una idea de sí de ser muy alta, muy baja, etc., puede llegar a preocuparse tanto, como si su valor dependiera de su físico.

Nos identificamos con las sensaciones que provienen del cuerpo, ya sean de dolor o de placer; por ejemplo, si siento dolor, creo que soy todo yo ese dolor y todo lo miro y valoro en función de ese dolor.

Nos identificamos con los sentimientos, si estoy entusiasmado con algo, me creo ser todo yo el entusiasmo, y negar ese sentimiento, sería como negarme a mí.

Con las ideas ocurre algo similar, si observamos en la vida diaria, cada persona defiende sus ideas y hasta discute por ellas, no como una idea que tiene, sino como si uno fuera esa idea.

Fundamentalmente, nuestro Yo, no es ninguna de las cosas con las que nos identificamos, y esto es muy claro, muy evidente. No somos el cuerpo, que es algo que está en constante renovación. Yo soy el mismo sujeto con este cuerpo que tengo ahora, que hace años. No soy las sensaciones, porque van y vienen; tampoco soy las ideas, que cambian continuamente; y, sin embargo, siempre soy yo quien tengo ideas, sentimientos, cuerpo....

Si me observara, vería que en cada momento me adhiero a algo diferente, y el hecho de que me identifique con una cosa y luego cambie

y me identifique con otra, me indica que no soy ni la una, ni la otra. Confundimos constantemente la realidad intrínseca del Yo con las cosas, con los fenómenos, con lo que vive y experimenta el yo. Esta fuerte tendencia a la identificación, nos trae serios problemas, ya que es la causa de todos los desengaños, desilusiones y preocupaciones, que provienen de una ilusión previa.

Todo lo que existe, tiene una naturaleza dinámica, está en un constante proceso de renovación, de movimiento; no hay nada estable donde podamos asirnos y vivir en completa seguridad. La única seguridad, la hemos de encontrar en nuestro núcleo de nuestro Yo. En todo momento, yo soy el sujeto de las cosas que hago, no soy las cosas que hago. Hay algo en mí que es el eje central de donde surge toda la acción, la iniciativa, pero mi mente, cuando está viviendo en un nivel superficial, hace que no preste atención a esa realidad central que soy, sino que sólo me sienta Yo, que me afirme, en la cosa que hago. Así, me siento Yo en el momento en que hablo, y por ello creo que soy mi inteligencia, o se me ocurre una idea, y creo que el Yo, es el hecho que los demás queden convencidos, me ayuden y estén a mi favor, etc. Mientras confundo mi realidad con algo, dependeré de ese algo, porque me apego a eso. Lo mismo ocurre con la imagen (la idea) que tenemos de nosotros mismos, el creer que soy esa imagen hace que tienda a ver todo en función de ella. Si podemos percibir de un modo más directo nuestra realidad intrínseca, estaremos en condiciones de desprendernos de las cosas, manejarlas de manera objetiva, tomando distancia, quedando fuera del ego. En la medida en que podemos descubrir y vivir nuestro Yo, comenzamos a llevar las riendas de nuestras facultades, encauzar nuestras emociones, dejando de ser marionetas del mundo exterior o del interior por vivir identificados, siguiendo sus vaivenes en las distintas situaciones de nuestra vida.

Identificación con la mente. Emociones.

Nos hacemos adictos al pensamiento, confundimos nuestra identidad con el contenido y la actividad de nuestra mente. Creemos que si dejamos de pensar, dejaríamos de ser. Nos formamos una imagen mental de nosotros mismos, un yo idea, el ego, que sólo puede funcionar mediante el pensamiento constante. El ego es disfuncional, porque para él, el momento presente apenas existe. La mente, en este estado del ego, mantiene el pasado vivo, se nutre de él y se proyecta en el futuro constantemente para buscar en él la satisfacción, la liberación: "Algún día, lograré estar en paz", "cuando resuelva tal situación, me sentiré feliz", et. Incluso, cuando el ego está en el presente, lo mira con la carga del pasado, el presente es un medio para un fin, ese fin está siempre en el futuro proyectado por la mente. La clave de la liberación está en el presente, pero no se encuentra mientras uno siga siendo su mente. El predominio de la mente, es sólo una etapa más en la evolución de la consciencia. El pensamiento es sólo un aspecto menor de la consciencia, no puede existir sin ella; pero la consciencia no necesita del pensamiento, está por encima de él. El pensamiento, por sí solo, desconectado del campo de la consciencia, se convierte en algo insano, destructivo. La mente es básicamente una computadora para sobrevivir, recoge y almacena datos, analiza información, ataca o se defiende de otras mentes, etc, pero carece de creatividad. Existe una inteligencia mucho mayor que la mente, si observamos cómo funciona el cuerpo, la naturaleza en general, nos damos cuenta de esta inteligencia que opera. Cuando la mente vuelve conectar con esa inteligencia, se convierte en una herramienta maravillosa, porque está al servicio de algo mayor que sí misma.

La mente no es sólo el pensamiento, sino también las emociones y las reacciones inconscientes, tanto mentales como emocionales. Las emociones son el reflejo de la mente en el cuerpo. Nos sentimos

agredidos, el cuerpo desencadena una serie de sustancias químicas que darán lugar al enfado; si nos sentimos amenazados física o psicológicamente, el cuerpo se contrae y sentimos miedo, et. Estos cambios bioquímicos que se producen son el producto de la emoción. En general, no estamos conscientes de todas las pautas de pensamiento, y en ocasiones, sólo podemos traerlas a la consciencia mediante la observación de las emociones. Cuanto más nos identificamos con el pensamiento, con lo que nos gusta o nos desagrada, con nuestros juicios y nuestras interpretaciones, más fuerte es la carga emocional, si no podemos sentir las emociones y nos desconectamos de ellas, las acabamos sintiendo a nivel físico. Un fuerte patrón emocional inconsciente, puede llegar a manifestarse como un suceso externo que parece ocurrir por azar, ejemplo, una persona con mucha ira, sin expresarla ni ser consciente de ella, puede ser atacada verbal o físicamente por otras personas iracundas, sin razón aparente.

Una emoción suele ser un patrón de pensamiento ampliado y energizado, como generalmente su carga energética es abrumadora, da la sensación que se apodera de uno y nos identificamos inconscientemente con ella (si uno no observa y no es consciente), la emoción se convierte temporalmente en uno y se crea un círculo vicioso entre el pensamiento y la emoción que se nutren mutuamente. Todas las emociones son ramificaciones de una emoción básica, que tiene su origen en la pérdida de consciencia de la identidad real, de la desconexión del Yo central, del Ser. Se parece al miedo, a una sensación de estar bajo amenaza continua y una sensación de abandono y falta de plenitud, quizá podríamos llamarlo simplemente dolor. Una de las principales tareas de la mente es luchar contra el dolor emocional e intentar eliminarlo, por eso su actividad incesante, pero sólo consigue calmarlo temporalmente, y cuando más lucha por liberarse del dolor, éste aumenta. La mente no puede encontrar la solución, porque ella

misma es parte del problema. Las emociones, como parte de la mente dualista, están sujetas a la ley de los opuestos, es decir, no puede haber bien sin mal. En el estado de identificación con la mente, la alegría, suele ser el lado fugaz y placentero de un ciclo que alterna entre placer y dolor. Dos caras de la misma moneda. Ese placer viene dado por algo externo y, las mismas cosas que hoy nos dan placer, mañana producirán dolor, o bien, la dicha se irá y su ausencia producirá dolor.

Durante millones de años, los seres humanos hemos estado en manos del sufrimiento por haber perdido consciencia del ser.

El dolor emocional, es inevitable mientras uno siga identificado con la mente, el ego, mientras uno siga siendo espiritualmente inconsciente.

“El Ser no se identifica con el fracaso y el éxito. Aprenda de ambos y vaya más allá”. Nisargadatta.

La mente inconsciente.

Constantemente estoy intentando ser más fuerte, más seguro, mejor persona, etc., retener, repetir las experiencias que me resultan agradables, y evitar todo lo que me parece desagradable, intentando no ver, no sentir, o haciendo como si no existiera lo que me hace sentir mal; así, niego una parte de mis impulsos, de mis recuerdos, de mis experiencias desagradables, y, aunque las ignore con la mente, las inhiba, están ahí. Mi vida está hecha de constantes represiones, que se acumulan, hasta que llegado un momento me ahogan. Cada vez que me adhiero a algo, es porque estoy rechazando lo opuesto; y esto es lo que crea toda esa carga enorme del inconsciente personal. Éste está formado por todo lo que no hemos aceptado vivir, está lleno de energías mentales, de afectos, de sentimientos, ideas, recuerdos, experiencias, impulsos, que por no ir a favor de lo que deseo llegar a ser, lo he negado y lo mantengo comprimido dentro (censura). Pero el que estén

inhibidos dentro, no significa que desaparezcan, sino que creo una dualidad cada vez más poderosa en mí: lo que acepto y lo que rechazo. Cuanto más cosas rechazo, dispongo de menos energía para vivir lo que acepto, para vivir libremente y con gozo el presente.

El inconsciente es una especie de automotivación latente, que hace que yo vaya suprimiendo zonas de mi existencia, pero al mismo tiempo, estoy deseando una plenitud total. Vivo una contradicción.

Todas las experiencias, se presentan para ser vividas, tomando conciencia de ellas, sintiéndolas y aceptándolas hasta "digerirlas" del todo. Cuando rechazo vivir un dolor, un fracaso, un malestar... estoy yendo en contra de un proceso natural, y todo esto no aceptado, se acumula en mí, es como una "indigestión". Conviene que asimile todo; el retener cosas, se opone al fluir natural, y hasta que no acepte, no libere, todo esto que está reprimido, iré cargando un peso que me impedirá ser libre, y mientras no sea libre de mi pasado, no tendrá sentido buscar afuera las situaciones que me den libertad (sean sociales, políticas, económicas, etc.), mientras lleve mi pasado a cuentas, seré un esclavo de él. Esta carga del inconsciente, desaparecerá cuando pueda hacerla consciente, y la acepte con todas las consecuencias; pero para ello, debo trascender la idea que tengo de mí, el ego, y permitir que aparezca la mirada limpia, inocente y sin prejuicios, sin comparaciones ni condicionamientos, aceptando todo desde la comprensión que la mente está viviendo en el error.

"En la aceptación de todo lo que somos, está el camino de plenitud"

El miedo como consecuencia de vivir el error.

El miedo se vive con muchos matices e intensidades, dependiendo de la personalidad; tenemos miedo a no ser comprendidos, al fracaso, a la propia debilidad, a la sociedad, etc., se vive en unos aspectos de la vida

o en otros y puede llegar a convertirse en patología. Pero sea el miedo patológico o no, procede del mismo lugar. El miedo es como un árbol que tiene muchas ramas, y, es necesario descubrir la raíz que lo causa para diluirlo y trascenderlo, así que no conviene huir del dolor que pueda surgir al mirar lo que está funcionando mal en nosotros.

Nos rodean muchos peligros; nuestro cuerpo físico es frágil, y está expuesto constantemente a accidentes, enfermedades, catástrofes, etc. El miedo respecto a ello es justificable desde un punto de vista de identificación humano. No debemos confundir el instinto de supervivencia natural en cualquier forma de vida, con el miedo. Proteger el cuerpo, es un acto de inteligencia existencial que no necesita ser pensado, surge naturalmente ante un peligro real. Pero la inseguridad, la angustia que vive la persona, generalmente, no es por el temor de que algo le pueda suceder externamente, sino que se trata de un miedo interno, psicológico, que es el que más daño nos hace, el que nos paraliza e impide vivir experiencias que quedan como energías reprimidas, deseos frustrados, y luego tendrán consecuencias inevitables. Se nos hiere desde la infancia, y luego cargamos con esas heridas temiendo a que se nos vuelva a lastimar. En casi todas nuestras motivaciones, se esconde algún tipo de temor, que nos frena y condiciona a la hora de actuar.

Durante miles de años, hemos tolerado el miedo como una forma de ejercer autoridad.

El miedo es la consecuencia de vivir en el error de la identificación con el cuerpo y la mente, y va asociado a un complejo de inferioridad. Nos hacemos una idea de nosotros mismos y, a todo lo que amenace la integridad física o psicológica de esa idea, de lo que creemos ser, le tenemos miedo. Tenemos miedo de hacer y de no hacer, como así también, de expresar lo que se siente y lo que se piensa por la reacción que pueda tener el entorno. Buscamos ser queridos, valorados y

admirados, esta idea egocéntrica se convierte en el eje de nuestra vida y, todo lo que vivimos pasa por ese filtro dualista y egocentrado. Generamos una manera de pensarnos a nosotros mismos y esto da lugar a una forma de interpretar el entorno, y, al partir de una base errónea y parcial, lo que interpreto, juzgo, también resulta erróneo y parcial.

“Lo que es amenazado es lo que crees ser. El miedo que se siente, es la amenaza que se piensa.” A. Blay.

El miedo no es substancial en el ser humano. Las emociones, miedo, rabia, celos, envidia, agresividad, etc., no son en sí negativas; la existencia está hecha de cualidades positivas; lo que se vive como negativo, es una falta de desarrollo de lo positivo; así como la oscuridad es ausencia de luz, el miedo es la ausencia del amor, es vivir en el error. La identificación con el cuerpo y la mente, es el generador de todos los miedos. Creemos que la verdad es lo que aparece como forma, y nos olvidamos de la fuente de donde está surgiendo y de la substancia de la que está hecha, que es la misma que la de la fuente. Somos también cuerpo y mente, pero no como realidad absoluta, sino como realidad relativa que aparece en el espacio-tiempo y allí volverá a diluirse. El ignorar que somos la vida de donde surgen todas las formas y las sustenta, se convierte en miedo, al confundir la vida con las formas. Si investigo más allá de las formas, descubriré los orígenes de donde surge todo, lo que somos en última instancia, lo que no cambia. Ese darse cuenta es avanzar hacia esa verdad que nos vive, la atención en sí misma; la atención es presente, instantánea, sin pasado que es memoria de experiencias vividas, ni proyección de futuro que viene del pasado: es el aquí y el ahora, donde se diluyen todos los problemas que surgen de vivirse como objeto, como alguien independiente hacedor y

responsable de sus actos, absorbido por el bien y por el mal, viviendo la culpa de ser menos; impidiendo vivir la verdad.

“Siempre hay alguien que está detrás de todo pensamiento o acto: el Testigo, el Yo indestructible. Ahí he de estar yo siempre.” A. Blay.

De la identificación con la forma, surge el miedo a perderla y también los apegos a todo lo que da placer, ya sean personas, situaciones, dinero, sexo, comida, posición social, etc. Si me sitúo más allá de las cosas, viviré su verdad. No es lo mismo las cosas como verdad, que la verdad de las cosas. Las cosas como verdad, es el error de donde surgen los deseos, el dolor, el miedo; no hay amenaza al Yo real, que es de donde surgen las cosas, su vibración es la acción, el amor, la inteligencia, que las personas nos atribuimos como propias, sintiéndonos orgullosos de ello en ocasiones, y avergonzándonos en otras. Como si fuéramos algo aparte del resto del universo; cuando todo lo que sucede, es el funcionamiento de la totalidad impersonal. Como existencia, no somos aparte del mundo, somos el manifestador y lo manifestado, el vividor y lo vivido, el que ve y lo visto, el que ama y lo amado. En esta vivencia de unidad con todo y realidad del ser, el miedo no tiene lugar.

“El mundo es la morada de los deseos y el miedo. No puedes encontrar la paz en él. Para hallar paz, debes trascender el mundo”. Nisargadatta.

La resistencia, la no aceptación. La aceptación.

Habitualmente, vivimos en un estado o actitud de reacción automática ante las situaciones de la vida diaria. Queremos que las cosas sucedan cuando y como deseamos, pero la vida es imprevisible, y las cosas son como son, no como queremos que sean. De manera que, ante las

situaciones podemos elegir entre una actitud de apertura o aceptación y otra de no aceptación o negación. El dolor surge de la falta de aceptación, de una resistencia inconsciente a lo que es, al dejar que nuestra mente no observada dirija nuestra vida. La intensidad del dolor, depende del grado de resistencia a lo que sucede en el presente y esta resistencia depende de lo fuerte que sea la identificación con la mente. Cuando la situación es desagradable, la mente se resiste al ahora, al presente, porque lo percibe como una amenaza, la mente necesita tener el control; necesitamos la mente para funcionar en el mundo de las formas, pero cuando se apropia de nuestras vidas, crea disfunción, dolor y sufrimiento. Resistirse significa que la mente dice "no" mediante un juicio mental y la negatividad emocional, la situación no coincide con las expectativas y demandas rígidas de la mente y aparece el dolor.

"El que quiere vivir el placer sin dolor, y el orden sin desorden, no entiende las leyes del cielo y la tierra." Chuang-Tse.

Es necesario aceptar lo que es, ya que esto nos libera de la identificación mental y nos vuelve a conectar con el ser.

Aceptar no quiere decir resignarse o conformarse, no quiere decir que no emprendamos las acciones oportunas para cambiar la situación, si se puede. Si nos limitáramos a resignarnos, crearíamos en nuestro interior apatía, amargura e incluso odio.

Gracias a la adaptabilidad, estamos aquí como seres humanos, nos hemos ido adaptando a todo tipo de climas y adversidades. Es un rasgo de inteligencia el adaptarse al vivir diario. El no aceptar una situación de vida insatisfactoria, nos llena de negatividad, endurece el ego y crea una fuerte sensación de separación, donde el mundo nos puede resultar amenazante, surgiendo una necesidad compulsiva inconsciente de enjuiciar a los demás, competir y dominar, incluso, las percepciones e

interpretaciones, están regidas por el miedo; esta resistencia mental, no solo pone rígida a la mente sino que también afecta al cuerpo. Además al no aceptar, aumentamos la carga del inconsciente, como vimos, éste está lleno de situaciones que en su momento no aceptamos....

“Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo, y la sabiduría para discernir la diferencia” R. Neibuhr.

La crisis como oportunidad. Interpretación de los hechos.

La palabra crisis tiene un doble significado: peligro y oportunidad.

Hemos visto la manera errónea en que funcionamos, por el condicionamiento mental; vemos las crisis como algo negativo, una pérdida de control, un problema que hay que resolver rápidamente, no nos gustan los cambios, las transiciones, nos llenamos de negatividad, miedo, rabia, frustración, ansiedad, etc. Vivimos en la ilusión de tener todo controlado, seguro, y esto a nivel del ego, no existe. La crisis puede ser una oportunidad de autoconocimiento, de resolver dudas, de superar temores, de ver qué necesitamos realmente, de averiguar porqué estamos donde estamos, hacemos lo que hacemos y nos vemos como nos vemos, una oportunidad de cambiar de paradigma, de replantearse la vida adoptando nuevas ideas, creencias, que nos ayuden a crear una vida más saludable, confiando en nuestras capacidades. Cuando hay crisis, hay movimiento, si nos movemos con el cambio y nos enfocamos en la oportunidad en vez de en las dificultades, podremos mejorar aspectos de nuestra vida.

Los acontecimientos son neutros; un accidente inesperado, la pérdida del empleo, una noticia desagradable, la muerte de un ser querido, etc., en sí mismo no significan nada, es la mente la que interpreta, procesa lo ocurrido, le da un significado con su correspondiente carga emocional;

así por ejemplo, la enfermedad puede ser algo desafortunado para algunas personas, y una oportunidad de reflexión, autoconocimiento, descanso, para otras. Al ver la relatividad de los hechos, podríamos interesarnos por la parte de nuestra mente que los procesa, que le da el significado. Si ponemos atención a esta parte de la mente, veremos que podemos inclinarnos por una visión negativa, con sus consecuencias, o, por ver al problema como una oportunidad de cambio y mejora. *“Las cosas son del color del cristal con que se miran”*. Las interpretaciones de los hechos, vienen de programas mentales aprendidos en la niñez y reforzados por las experiencias de la vida. Conviene aprender a buscar la mejor interpretación de lo que sucede, para tener una vida saludable. El azar no existe, nada es casual sino que los acontecimientos responden a causas conocidas y desconocidas que van a favor de la evolución.

“Dios escribe recto con líneas torcidas”. A. Einstein.

La impermanencia. El apego.

El dolor forma parte de la vida, en nivel del ego, en el mundo fenoménico, pero no lo confundamos con el sufrimiento que es creado mediante la resistencia a lo que es, la no aceptación.

En esta dimensión estamos sujetos a la naturaleza cíclica y la ley de la impermanencia de todas las cosas. El ser, está más allá de la dualidad, del bien y del mal. A nivel de las formas, hay nacimiento y muerte, creación y destrucción, crecimiento y disolución, y esto se refleja en todo, en el cuerpo físico, en la naturaleza, en el nacimiento y caída de las naciones, ciclos de vida de un planeta, ciclos de pérdida y ganancia que se alternan en la vida de las personas. Si llegada la época de pérdida o fracaso, nos resistimos, negándonos a fluir con la vida, como vimos, generamos sufrimiento. Es necesaria la disolución, para que se

produzca un nuevo crecimiento. La mente cree que la fase ascendente del ciclo es buena, y la descendente mala, pero solo es un juicio, una interpretación. El fracaso está oculto en cada éxito, y el éxito en cada fracaso. Las formas son impermanentes, por lo que conviene disfrutar mientras duren, sin identificarse con ellas, para no generar dolor. Se trata sólo de situaciones de vida, todas inestables y que están en movimiento constante. Cuando la mente juzga un estado o situación buena para ella, se apega, se identifica, ya sea una relación, un bien material, el cuerpo físico, una posición social, porque esa identificación, hace feliz a la persona y hasta puede convertirse en parte de quien ella cree ser. Pero la situación se termina o cambia; o se produce un cambio de polaridad donde lo que en el pasado hacía feliz a la persona, ahora la hace desgraciada; hay personas en las que la identificación es tan fuerte que, al perder su posición económica o su reputación, se suicidan, otras se sienten tan infelices, al cambiar la situación, que enferman.

"El agua del río por turbia que esté se volverá clara." Proverbio.

El no ofrecer resistencia a la vida, nos coloca en un estado de paz y ligereza, que no depende de las situaciones externas. Cuando desaparece la dependencia interna de las formas, curiosamente, las situaciones externas mejoran.

"Lo de adentro se manifiesta por fuera." Confucio.

Todo tendrá un final, pero al no depender, al desapegarse, desaparece el miedo a la pérdida, y la vida fluye tranquilamente; poco a poco nos vamos instalando en el nivel de ser, más allá de los opuestos de la mente, y aunque todo se viniera a bajo a nuestro alrededor, en lo

profundo, seguiremos estando en paz. Esta desidentificación, desapego de las formas, de lo transitorio, nos va despertando del sueño de la confusión y el sufrimiento.

“Para ser libre en el mundo, uno tiene que morir al mundo”.
Nisargadatta.

La atención. Observación consciente.

Lo primero para liberarnos de la identificación inconsciente, consiste en hacerla consciente, dar un paso atrás, que nos permita tomar distancia de la experiencia y así poder observar los pensamientos, creencias, formas de concebir la realidad. La solución para salirnos del sufrimiento y del dolor, está en el despertar del sueño, recuperar nuestra identidad esencial. La clave está en la atención sostenida.

La atención, es la facultad de dirigir la mente a algo, de ser conscientes intencionalmente; así como la consciencia es el hecho de simplemente darse cuenta de algo, la atención es el hecho de percatarnos de ello de un modo intencional. Esta dirección del foco de nuestra mente hacia algo, la atención, la venimos ejerciendo hace años, pero no la perfeccionamos, cambiamos constantemente el objeto de atención (necesidades, obligaciones diarias, etc.) y esto nos parece lo normal, a veces estamos atentos, y otras distraídos. La podemos dirigir hacia fuera, hacia adentro, hacia arriba, hacia la atención misma. He de descubrir que, la atención, soy yo mismo y que si en lugar de estar atento sólo a las cosas, estuviera a la vez atento a la atención, me acercaría más a la consciencia de sujeto, a la lucidez que hay en nuestro ser profundo. No se trata de introspección, ni tampoco de concentración, sino simplemente de tomar consciencia del gesto de estar atento, mirando hacia su raíz y no solamente hacia su proyección exterior. Si queremos mirar la atención, hemos de mirar dentro de la

mente, y desde ahí podemos ser conscientes de lo que vemos fuera y del sujeto que está mirando, ampliamos nuestra consciencia, nuestro campo mental, y así lo que percibimos y el sujeto que percibe, forman una unidad. En la práctica de la atención, es importante no volverse de espaldas al exterior, el gesto es de apertura, para abarcar más, conviene llevar la práctica a cada momento de la vida, incluso si estamos aburridos, o descansando, porque yo como realidad estoy constantemente allí. Esta técnica básica y simple, produce la conexión de nuestra mente consciente con el centro, y una integración con toda la personalidad. Si sólo trabajo una disciplina aislada, ejemplo sólo la meditación, o sólo el estudio filosófico, etc., ahondo sólo en un nivel de la mente; en cambio, la atención constante, integra paulatinamente todos los contenidos y esto, es muy importante para la salud mental y la realización espiritual. Es importante el equilibrio de la personalidad, porque de lo contrario, cuando venga un nuevo torrente de energía, una nueva expansión de consciencia profunda o superior, puede producirse un trastorno en algún sector de la personalidad que esté menos sólido y menos equilibrado.

El desidentificarse de una situación, supone despegarse, desprenderse de ella, porque nos impide vivir en equilibrio y no supone actuar hacia fuera, modificando el exterior, sino un trabajar hacia dentro, desviando la atención del objeto que nos altera y dejando pasar tiempo para enfriar las emociones y, al recuperar el silencio interno, la calma, poder actuar correctamente, es aflojar la relación interna de dependencia con lo que sucede. El desapego con mayúsculas se da cuando reconocemos nuestra identidad esencial, al ser que está más allá del tiempo, trascendiendo al ego.

Para descubrir mediante la atención, esta realidad que somos, nos hemos de valer de la mente. La mente por un lado es un obstáculo, y por el otro, es ayuda, instrumento primordial. Es un obstáculo, por la

manera rígida, tensa, acelerada y superficial a que está acostumbrada a funcionar, porque necesita constantemente atender necesidades y exigencias del exterior, que tienen valor para la persona, que no sólo pone interés e inteligencia en solucionar sus problemas, sino que también pone miedo, ansiedad y hasta desesperación, quedando envuelta en mecanismos afectivos que son una traba. Al estar acostumbrada a pasar de un objeto a otro con rapidez, sin ahondar, sin ver con profundidad, con serenidad, cuando queremos comenzar a silenciarla, cuesta mucho trabajo. Otra causa que la convierte en un obstáculo, es que buscamos solucionar todos los problemas a través del pensamiento y el lenguaje, como lo hacemos con los problemas del mundo exterior; pero nuestra realidad interior, no podemos descubrirla mediante el pensamiento, sino por medio de otra de las muchas capacidades que tiene la mente que es la lucidez de nuestro intelecto, la atención sostenida, que nos permite ahondar, descubrir cosas nuevas y es la que se necesita para un trabajo interior, y en este sentido la mente es un instrumento importante.

“El foco de la mente es el que da color y calidad a la realidad que yo vivo; por ello todo depende desde donde yo enfoque” A. Blay.

Diferencia entre mirar y pensar.

Hay una gran diferencia entre estar atentos y razonar sobre algo. Al razonar, estamos juzgando, valorando, seleccionando; pero cuando simplemente miro algo, cuando aprendo a dirigir mi atención de una manera sostenida sobre algo, manteniendo esta actitud, es cuando puedo llegar a ver. Hay que educar la mente para que aprenda a mirar sin razonar, a fijar nuestra atención muy clara, muy despierta, muy lúcida, en un acto simple de mirar, porque ahí está la clave más importante para entrar en el mundo interior, en este mundo oculto, de

posibilidades inmensas que hay en nuestra mente y en nuestro corazón. Luego, si conviene, podremos razonar, ya que no se trata de renunciar a nuestro juicio crítico, sino simplemente que cuando se trate de mirar, miremos. Manteniendo esa actitud de atención sostenida, se produce un fenómeno extraordinario: la mente adquiere la capacidad de entrar dentro de la cosa que mira, la capacidad de penetrar, esta es una de las principales diferencias entre el mirar y el pensar.

Con el pensar, sólo representamos las cosas por medio de ideas, interrelacionamos información, llegamos a ciertas conclusiones, imaginamos, formulamos hipótesis, fantaseamos, etc. El pensamiento se alimenta de la experiencia de vida acumulada en la mente a través de los sentidos y parte de la idea errónea de la identificación con la mente y el cuerpo. El pensamiento es útil utilizado para cosas puntuales, y es negativo cuando se hace dueño de nuestras vidas....Hay pensamientos negativos, impregnados de culpabilidad, crítica, miedos, moralidad, de estrategias del ego para imponerse a otros, cargados de conceptos religiosos que no se han visto a fondo, aparenciendo la idea del bien y del mal, etc. También hay pensamientos nobles de amistad, amor, plenitud, justicia social, esperanza, ayuda desinteresada, de belleza, de perdón, etc., que no nos alejan de la realidad, de la esencia, sino que nos acercan. Se trata de utilizar el pensamiento en su medida apropiada, trascender los pensamientos negativos, que vienen del ego y la idea que hay alguien que piensa; porque lo que soy, no es pensamiento, ni memoria, ni nada de lo que vivo con la mente. Soy el testigo inalterable, la presencia constante, más allá de lo que pienso.

El mirar es un acto simple, directo, eficaz, porque lo que veo, es lo que hay; puede que vea poco, porque la mente esté muy llena de cosas o porque no tiene la costumbre de mirar directamente, pero lo que veo, es lo auténtico, lo que tiene valor para mí. Es fácil confundir el mirar y el ver lo que hay, con el juicio de valor y la conclusión que hacemos de

lo visto. En el mirar, nos reconocemos como fondo aparte y anterior de las cosas. Generalmente, en la vida diaria, miramos y simultáneamente interpretamos lo que vemos, le ponemos etiquetas, sin diferenciar la parte intelectual de lo que son las interpretaciones, conclusiones, hipótesis, etc. que formula la mente. El mirar, tiene la capacidad de ver la verdad de las cosas directamente, porque ese mirar surge desde el fondo de vida que somos. Mediante el mirar, podemos investigar y distinguir entre lo real y lo ilusorio, lo que vivo y lo que siento, cómo es mi personalidad, cómo se ha formado mi estructura psicológica, qué miedos, deseos, culpas, rencores, envidias, celos, agresividad, etc., hay acumulados en mi mente personal. Hay que mirar sin engaños y sin juicios, y luego de descongestionar esto, viene otra fase del mirar y es el **qué soy como existencia**, y en esta fase, también es indispensable que el mirar sea transparente, porque allí dentro, no hay posibilidad de interpretación, de lo contrario ya no es verdad, y por último, llega el descubrimiento de **quién soy yo**, y en esta fase, hasta el ver se reabsorbe en sí mismo, en su fuente; pero antes se descubre que ver, mirar y ser, es lo mismo, que no hay separación, ni diferencia. Ese ver es pura luz de inteligencia o consciencia cubierta por muchos errores de identificación con el cuerpo, mente y las consecuentes interpretaciones. El mirar con perspectiva ayuda a la desidentificación como objeto y a reconocerse como sujeto observador de todo acontecimiento. El mirar sin interpretaciones mentales, va disolviendo los errores causantes del sufrimiento, porque uno se da cuenta que no es lo que ve, sino el ver mismo.

“Cuando me doy cuenta de que me doy cuenta, estoy fuera de la mente, estoy despierto”. A.Blavatsky

Meditación.

Meditación es estar atentos y plenamente conscientes, segundo a segundo, de nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestro cuerpo y movimientos, de todo nuestro entorno. Hemos sido condicionados para pensar, y que para mejorar nuestra vida debemos esforzarnos. La meditación es un no hacer y se efectúa casi sin esfuerzo. Se trata de relajarnos y permitir que suceda. Este renunciar al impulso compulsivo de hacer, nos lleva al nivel más profundo de relajación psicológica posible en estado de vigilia. Igualmente, podemos obtener todos los beneficios, si estamos en movimiento plenamente conscientes de lo que hacemos. La práctica regular nos permite el placer de la experiencia del estado alfa, con gran cantidad de beneficios, alivio de las presiones de la mente, claridad y tranquilidad emocional, y también recarga y equilibrio de nuestras energías, resultando curativa a un nivel muy profundo. La esencia de cualquier forma de meditación es prestar atención pasiva, relajada, sin juicios. Es un estado abierto de consciencia, una "expansión para incluir" y un "permanecer en contacto" con todo lo que se está presenciando y al mismo tiempo también somos conscientes de nosotros mismos como un testigo. El meditador, sentado o en movimiento presencia su propio proceso de pensamiento sin implicarse, al principio llegarán preocupaciones, recuerdos, pensamientos de futuro, emociones que intentarán arrastrarnos perdiendo ese espacio de testigo y teniendo que regresar a presenciar una y otra vez, sin culparnos, incluyendo en la observación esa parte de nosotros que se impacienta con estas distracciones. Con la práctica, cada vez será más fácil y romperemos el hábito de dejarnos arrastrar por nuestros pensamientos y sentimientos. El objetivo de la meditación es centrarse en el aquí y ahora, en el presente. Nosotros estamos donde está nuestra atención. El estar en el presente, es salir de los

automatismos, contemplar lo que sucede con ojos puros y responder a las situaciones de una manera espontánea y apropiada, no mecánica.

Practicar la meditación es recordarnos lo que realmente somos; no somos los pensamientos, ni el cuerpo, ni nuestros sentimientos, ya que podemos observarlos y nos damos cuenta que estamos separados de ellos. En nuestro nivel profundo, no somos nuestros nombres, ni la etiqueta de hombre o mujer, clase social, ni títulos académicos u oficios (son actividades, no lo que somos). Al final, cuando hemos abandonado nuestras falsas identificaciones, sólo queda la esencia, el ser.

“Recuerda: no eres la charla que oyes en tu cabeza; eres el testigo que oye esa charla”. Nisargadatta.

Centramiento

Podemos estar en la vida con una actitud muy exteriorizada, periférica, o, una centrada, profunda. A nivel físico, cuando voy por un lugar peligroso, pongo la atención en mis movimientos, el máximo control de mi actividad física, estoy buscando el centro. En determinadas situaciones afectivas, trato de estar todo yo presente, no permito que salga algo inapropiado, sino que intento estar en el centro de lo que siento profundamente. Cuando se trata de hablar, o tomar una decisión muy importante, ocurre lo mismo, me sitúo en una zona central, donde pueda decir lo que me parece más adecuado. Esta actitud de vivir desde ese punto donde yo soy más yo mismo y que me hace manejar mejor las cosas, las reservamos para momentos muy importantes o de urgencia. Toda la vida está fluyendo desde ese centro, desde ese eje central (centro mental, centro afectivo y centro de energía) de donde surge toda capacidad de comprensión, de sentimiento y de acción; todo lo demás es manifestación periférica de ese centro. Desde el centro, la identidad, se funciona con soltura, se

actúa con rapidez y eficacia, y no hay identificación; hay plena disponibilidad de ver, sentir y actuar. Todo trabajo interior, cualquiera sea el enfoque, es para alcanzar ese fondo; algunos buscan el fondo energético (físico, mental), como las artes marciales; otros, como la meditación religiosa, tratan de llegar a vivir el fondo del sentir y amar desde ahí; en meditaciones de tipo metafísico es llegar al fondo de la mente y desde allí conectar otros niveles de consciencia. Es aconsejable para un equilibrio personal, trabajar los tres niveles, de lo contrario, el nivel que esté menos desarrollado, nos traerá dificultades.

Centrarse, es aprender a vivirse como sujeto que ve, que siente, que conoce, que actúa; es tratar de estar más allí donde uno es uno mismo. Es una luz central que ilumina todo lo que se mueve alrededor, entonces se puede ser consciente de una cosa o de otra, sin perder la consciencia del que ve, sin pensar. En el pensar, la mente hace un gesto automático y se cierra sobre algo en particular, excluyendo el resto.

La atención central, es una atención como sujeto, no hacia el objeto y está implicada en el centramiento en su fase mental. Estar centrado es una actitud interior profunda, significa vivir cada momento con toda mi lucidez, con toda mi capacidad de sentir, con toda la capacidad de movilizar la energía que pueda.

"Cuando vivas centrado, el exterior no te podrá añadir ni quitar nada de lo que eres". A. Blay.

No confundamos existencia y esencia: existencialmente, desde el punto de vista fenomenológico, soy mis modos de ser, vivo dentro de un cuerpo, expreso unas ideas por medio de un lenguaje; esencialmente, como identidad última, no soy ningún modo de ser, la identidad es algo constante, que no cambia, soy siempre el sujeto que se da cuenta de todo, la esencia del núcleo del cual todo lo demás es expresión en cada

momento, que está más allá de todos los estados, de las situaciones, inafectado, eterno...

Bibliografía.

Eckhart Tolle, "El Poder del Ahora".

Antonio Blay, obras varias.

José María Doria, "Inteligencia del Alma".

David Souto, artículo página Utsania.

J. Klein, "La sencillez del Ser".

La página de la vida (Internet).

Revista Apayi de psicología para la autorrealización.

