

NO SÉ

VENTANAS AL MISTERIO DE LA MANO DE 7 MAESTROS

GORKA ALDABALDETRECU
MAYO 2.011

INDICE

Introducción	2
Jean Klein. Un total “yo no sé”	3
Jeff Foster. La búsqueda de lo extra-ordinario convierte a esto en ordinario	6
Wayne Liquorman. La provocación	9
Toni Packer. El cuestionamiento meditativo	13
Byron Katie. ¿Quién serías sin tu historia?	16
Leonard Cohen. Poesía	21
Ramesh Balsekar. Hágase tu voluntad	25
Conclusión	28

INTRODUCCIÓN

Tendría unos 14 años y recuerdo que estaba en un rincón de mi habitación, de noche, estudiando para algún examen. Es el primer recuerdo que tengo de que preguntas como ¿qué va a ser de mí después de muerto? ¿quién es este yo que está aquí y que en unos años va a desaparecer? ¿qué sentido tiene todo esto? estremecían todo mi ser. Estas preguntas abrían la puerta a un Misterio insondable, profundo, mágico, sagrado, oscuro. Esta sensación era tan fuerte que no podía entender que la gente llevara una vida normal, como ir a comprar el pan, o ir a la escuela sin haber contestado a estas preguntas. ¿Cómo se puede uno preocupar de algo que no sea Eso? ¿Cómo puede uno vivir sin saber de que va Esto?

Desde muy joven empecé a leer ávidamente libros buscando respuestas a estas preguntas y empecé a conocer diferentes maestros. En las siguientes páginas hago un recorrido, no cronológico, por aquellos maestros cuyas palabras y su presencia más me han llegado, más me han tocado. A casi todos ellos los he conocido personalmente. En general, sus enseñanzas son paradójicas y nuestra mente racional se puede sentir confundida al escucharlas o leerlas. Sus palabras apuntan más bien hacia algo que está más allá de ellas, más allá de lo que nuestro intelecto puede entender. Pero tienen el don de abrir esa puerta que apunta hacia lo Trascendente, Desconocido, Sagrado o como le queramos llamar.

Tengo que reconocer que en muchas ocasiones, lo escuchado y leído durante estos años se ha convertido en mi propia religión y pertenece totalmente al ámbito de lo conocido, de los conceptos. Por eso, me insisto y me recuerdo muchas veces que tengo que recuperar mi anhelo primordial para no verme perdido en un laberinto de nuevas ideas adquiridas en el amplio mercado del “mundo espiritual”.

Como he dicho anteriormente, estos maestros tienen en común que con sus enseñanzas no tratan de dar nuevos conceptos a sus interlocutores (lo cual no es sencillo utilizando las palabras como medio de comunicación), si no que tratan de que la mente quede abierta al Misterio, en una actitud de NO SE, en una actitud de espera y de apertura. Ya lo decía Lao Tse en la primera líneas del Tao Te King:

***El sentido que puede expresarse
no es el SENTIDO eterno.
El nombre que puede pronunciarse
no es el nombre eterno.
El “No-ser” es el comienzo de Cielo y Tierra,
y el “Ser”, la Madre de los seres individuales.
El camino del No-ser
lleva a contemplar la maravillosa esencia,
el del Ser,
a contemplar los espacios limitados.
Originalmente, los dos son uno,
su única diferencia radica en el nombre.
La unidad de ambos se denomina MISTERIO.
El enigma más profundo del misterio
es la puerta por donde entran todas las maravillas.***

JEAN KLEIN: UN TOTAL “YO NO SÉ”

Acudí a varios retiros de Jean Klein en España a principios de lo 90. Fue mi primer contacto con un maestro de la línea Advaita. En sus retiros, como en el caso de los encuentros con muchos maestros de esta línea, se establecía un diálogo entre él y los asistentes. Tenía un aire aristocrático y no le gustaba que le hicieran preguntas mundanas, sobre el ego o el personaje. “¿Por qué tenemos que hablar de Charlie (así le llamaba al ego en general), si no es real?” Al principio era muy radical en sus respuestas y muchas veces contestaba a cualquier pregunta diciendo “¿Quién ha hecho la pregunta?”. Con sus respuestas siempre trataba que el que preguntaba no se quedara enredado en nuevos conceptos. Por eso, a menudo sus respuestas eran muy desconcertantes y parecía que no tenían nada que ver con las preguntas.

La verdad es que viví esos retiros con mucha profundidad. Probablemente, el hecho de ser mi primer contacto con este tipo de maestro hacía que mi actitud fuera de mucha apertura y mucha inocencia. Ponía toda mi atención en lo que se decía, trataba de entenderlo todo y no entendía nada. Pero aunque no entendía, algo en mí reconocía que lo que allí se decía apuntaba directamente al misterio que estaba detrás de mis preguntas.

Sobre la dialéctica entre maestro y discípulo, Klein escribió lo siguiente:

Desde tiempo inmemorial, la enseñanza iniciática de la vía del conocimiento ha sido impartida en forma de preguntas y respuestas. Las preguntas siempre son formuladas a nivel de una entidad independiente: el ego; pero, en el “silencio-que-es-totalidad” no hay ego. Si partimos del ego, nunca podemos encontrar una solución porque este punto de vista es en sí mismo un conflicto y por tanto, no puede eliminar otro conflicto. La pregunta formulada solo puede tener una respuesta en un silencio vivo, en otro caso permanece una idea preconcebida que es por tanto otro conflicto; si es una pregunta auténtica y si la dejamos abrirse, pierde al instante su razón de ser y desaparece en una lucidez silenciosa.

El instructor puede actuar de una de estas dos formas: o bien a través del silencio, o a través de una respuesta que, aunque verbal, adopta la forma de una pregunta más adecuada para el aspirante, la cual debe conducir a la totalidad: la respuesta que deja a uno en un plano mental, no es una respuesta, nos disminuye y deforma la visión de la dificultad, mientras que la otra proporciona al que hace la pregunta la libertad de ir por sí mismo a la auténtica y suprema respuesta, que es el silencio.

Esta actitud del maestro frente a su discípulo que propone Klein creo que es también aplicable al mundo de la terapia transpersonal. La importancia radical del silencio y de la pregunta adecuada en el momento adecuado (*preguntas de poder*) más allá de que el terapeuta acuda a su batería de soluciones archivado en su memoria. Se trata de que el paciente salga del bucle mental en que está atrapado. Volvemos otra vez a la famosa cita de Einstein tantas veces comentada en el curso de que “un problema no puede ser resuelto en el mismo nivel de consciencia en que se creó”. El dominio del silencio y de las preguntas de poder es fundamental para que se pueda dar ese salto en la consciencia del paciente.

A finales de los 80, el premio Nadal José María Mendiola escribió un libro titulado “En busca de la experiencia de Dios” donde entrevistaba a diferentes personas del ámbito espiritual y religioso (sobre todo católico). Entre las personas entrevistadas se encontraban Antonio Blay y Jean Klein. A continuación transcribo un fragmento de la entrevista a Jean Klein, donde se puede apreciar el tipo de dialéctica que establecía con sus interlocutores.

JMM: Para empezar nuestra entrevista, quisiera que me dijera dónde ha nacido usted.
JK: Contestar esa pregunta significaría ir en contradicción con todo lo que yo explico. Yo no he nacido.
JMM: ¿Nadie ha nacido, no es así?
JK: Así es.
JMM: Pero estamos aquí, de alguna forma.
JK: Mientras consideramos que somos un cuerpo, también habremos de morir.
JMM: ¿Dónde ha nacido su cuerpo?
JK: En Europa Central

(....)

JMM: Está todo muy bien montado para que parezca que todo es real.
JK: Yo me di finalmente cuenta de que, cuando yo estaba disfrutando del objeto, no eran reales ni el objeto ni yo mismo. Solamente era real la alegría.
JMM: ¿Quién es el que está disfrutando?
JK: No hay nadie que disfruta. Solamente está la alegría.
JMM: ¿No hay nadie en ninguna parte?
JK: En el momento de la alegría y de la libertad, no existe otra cosa que la alegría y la libertad. No hay dualidad.

(....)

JMM: ¿Quién es Dios?
JK: Dios es un concepto.
JMM: Pero si nos olvidamos del concepto... ¿qué existe? ¿quién existe?
JK: Dios no existe. Dios es.
JMM: ¿Se le puede conocer?
JK: Tenemos que liberarnos de la idea de ser una persona. En el momento en que nos liberamos de creer que somos una identidad personal, hacemos sitio para que Dios aparezca.
JMM: El deseo de liberarnos de nosotros mismos, ¿no implica pasar de un concepto a otro?
JK: La ausencia de la idea de ser alguien deja a uno en un estado totalmente libre.

.....

Hoy en día no nos sorprende tanto este tipo de dialéctica, porque estamos más habituados a leer a maestros que se comunican así, pero en mi caso ese hábito ha hecho que haya perdido la frescura de las primeras veces. Por eso, insisto que es fundamental volver a retomar el hilo de la primera inquietud, de la primera demanda. En esta línea, le preguntaron a Klein en una ocasión:

P ¿Cómo podemos olvidar o ignorar lo que sabemos para volvernos niños?

JK: No se os pide olvidar todo, sólo se trata de estar consciente en ese momento, porque cuando dices “yo no sé” no hay referencia a algo conocido. En un “yo no sé”, cuando todas las puertas han sido abiertas, hay un total “yo no sé”. Esto no se refiere al contenido de tu mente, sino al continente; eso no piensa. Es una sensación, un sentimiento que te libera inmediatamente de todo lo que podemos llamar objeto. Es un estado de Ser.

Es una constante en todos los maestros que voy a comentar a continuación el dejar a su interlocutor a las puertas de lo “desconocido”, y evitar que su enseñanza se convierta en un conjunto más de conceptos que mantienen al ego satisfecho temporalmente. La actitud de “yo no sé” es la actitud sincera, auténtica ante muchas preguntas y situaciones de nuestra

vida. El miedo o la búsqueda de seguridad hace que tratemos de buscar enseguida alguna respuesta mental, en lugar de mantenernos totalmente abiertos a esa situación o pregunta.

Por otra parte, Klein hace referencia en esta última respuesta a que todo aquello que percibimos no es nuestra identidad. Nuestra identidad es aquello que percibe y que nunca puede ser percibido. El ojo nunca puede ver al ojo. En mi caso, tiendo sobre todo a identificarme con mis pensamientos. Es como si mi yo estuviera en algún sitio dentro de mi cabeza. Pero evidentemente, mis pensamientos son también objeto de mi percepción. Siendo consciente de lo anterior, ¿qué pregunta puede provocar un mayor anhelo que “¿quién soy yo?” sabiendo que nada de lo que percibo ni percibiré soy yo? El misterio es absolutamente abrumador. Es natural por tanto que Klein contestara en muchas ocasiones, a cualquier pregunta, ¿quién hace la pregunta? Porque es la clave a toda indagación profunda.

JEFF FOSTER: LA BUSQUEDA DE LO EXTRA-ORDINARIO CONVIERTE A ESTO EN ORDINARIO

Jeff Foster se graduó en astrofísica por la Universidad de Cambridge. Diversos acontecimientos lo llevaron a emprender una intensa búsqueda espiritual de dos años que culminó en el descubrimiento de que no hay nada que encontrar. Actualmente escribe y da conferencias sobre lo que algunas personas han calificado como “no dualidad” y a lo que él se refiere simplemente como “lo absolutamente obvio”.

Asistí a un retiro suyo en Holanda en Diciembre del 2.009. Tiene algo más de 30 años. Cuando entró en la sala, estábamos de pie un grupo de personas y me acerqué a presentarme y decirle que había venido de España. Me miró con cara de incredulidad, como diciendo “¿Has venido desde España para escucharme?”. Desde luego, su aspecto y su manera de moverse rompe con todos los estereotipos de “maestro”. Parece un oyente más con pinta de despistado. Al final del retiro se hizo una fiesta y se tomó una cerveza con nosotros y terminó dando vueltas en la pista de baile con la silla de ruedas eléctrica de una asistente.

Dejando a un lado las anécdotas, me gusta mucho su manera de expresarse. Es muy claro, directo y no te deja margen para enredos mentales. Insiste en que el querer vivir Aquello, nos hace perder Esto, lo más inmediato, este momento que contiene Todo. Cualquier movimiento de búsqueda de la mente hace que nos alejemos de La Realidad.

He elegido este fragmento, titulado “El sermón silencioso”, porque es muy representativo de su mensaje.

El sermón silencioso

***De la nada,
Del silencio más puro
Brotó un mundo.***

***Y el mundo
No está separado del silencio,
Y el silencio
No está separado del mundo.***

¿Quién sabe esto?

***Decir “No hay yo”,
Decir “Hay yo”,
Decir “El yo es ilusorio”
O decir cualquier cosa
(e incluso decir esto)
Es decir ya demasiado.***

***Todo lo que podamos decir
No es,
Pero no decir nada
Tampoco es***

***Ni tampoco sirve
Decir que es inefable***

**Más allá de la palabras
Más allá de las enseñanzas de los hombres,
Más allá de las experiencias que pueda tener una persona,
Mas allá de los recuerdos pasados
Y más allá de todas la ideas futuras,
¿Qué es real?**

Esto, esto es real.

Este momento.

**No la idea de esto,
Ni el pensamiento de esto,
Sino esto
(y aquí es donde fracasan todas las palabras),
Esta apariencia presente:**

**El tintineo de las llaves,
El zumbido del ventilador portátil,
La respiración,
La bocina de un coche
Y el crujido del piso de madera**

No hay nada que entender.

Así de simple.

Recuerda el sermón silencioso del Buda que, sin decir nada, mantuvo entre sus dedos una flor ante su audiencia. Sólo Kasyapa sonrió, mientras que el resto permaneció desconcertado.

Kaysapa fue el único que “entendió”, porque sabía que no había nada que entender.

Sólo había una flor. Cuando buscas algo diferente a la flor, realmente no ves la flor. Kasyapa vio la flor y le gustó.

Así de sencillo. Así de evidente.

Añado a continuación otro fragmento suyo acerca de la imposibilidad de “comprender” el misterio de la existencia, expresado con gran claridad y belleza:

Tratar de expresar todo esto con palabras resulta imposible y fútil... ¡No, mejor dicho, resulta ridículo! ¿Cómo señalar el milagro absoluto de la existencia, el don sorprendente de todos y cada uno de los momentos? El mundo, aparente o no, es indescriptible y a veces dolorosamente hermoso. El simple hecho de que todo esté sucediendo me deja, en ocasiones, sin palabras o con meros monosílabos. Sencillamente no puedo resignarme a reducirlo a palabras... Hay veces que el silencio es la única alternativa.

Pero ¿por qué necesitamos hablar? ¿Por qué necesitamos referirnos a un pasado que ya ha muerto y desaparecido o a un futuro que todavía no ha llegado? ¿Por qué no nos sentamos como amigos o como amantes y contemplamos el majestuoso espectáculo que literalmente se despliega a nuestro alrededor? ¿Cómo ocurre todo esto? ¿De dónde proviene? ¿Cómo es posible que todo eso emerja de la nada?

.....

¡Las palabras distorsionan lo absolutamente simple! Las palabras tratan de hacer comprensible el misterio y se esfuerzan, en un intento de hacerla más comprensible, en reducir a conceptos, ideas, abstracciones esta cosa maravillosa llamada vida. ¡Pero la vida trasciende toda abstracción! ¡Si miras a tu alrededor verás que la vida ya está sucediendo! ¡La vida ya está emergiendo y no hay palabra que pueda llegar siquiera a tocarla! ¿Cómo podríamos “comprender” lo que es absolutamente obvio, lo que está completamente presente? ¡Cualquier comprensión implicaría que hay algo que comprender! ¡Pero lo cierto es que no hay nada que comprender, absolutamente nada! ¡Lo único que hay es esto!

.....

Pero las palabras, como siempre, llegan. Y quizá estas palabras, desafortunadas abstracciones, sirvan para “apuntar” hacia algo más allá de sí mismas.

No sé. No tendría que preocuparme de nada.

Lo único que existe es el amor. Sólo eso tiene algún significado. Todo lo demás es ilusorio.

Repito, una manera bella e intensa de tratar de transmitir con palabras lo que éstas sólo pueden, como mucho, evocar.

Por otra parte, insisto en que, aquello que más me resuena de Jeff Foster es su mensaje de que en la búsqueda de algo Más, de algo Extraordinario, nos perdemos lo que tenemos delante, lo que estamos viviendo en este momento. El mismo gesto de la búsqueda nos mantiene alejados del Misterio de este momento. Me recuerda mucho a la actitud Zen

Al caminar, solo camina
al estar sentado sólo siéntate
al comer come y,
sobre todo, no vaciles

En mi vida, esta rendición al momento presente, siempre se ha dado de forma inesperada. Breves momentos de plenitud, donde no faltaba nada, que todo estaba bien como estaba y que han sido como un regalo. No ha sido un momento conseguido con mi voluntad y esfuerzo. Es evidente que el ego no puede rendirse. Es su muerte. Por tanto ¿qué puedo hacer para no hacer nada? Creo que esta pregunta está de alguna manera en la mente de muchos buscadores. Por ejemplo, cuando nos sentamos a meditar, ¿Cómo se accede al estado de estar presente y despierto a todo lo que está ocurriendo, **sin ninguna intención**, cuando en el fondo siempre hay un sutil yo que quiere que algo se produzca? Una vez más, no sé.

WAYNE LIQUORMAN: LA PROVOCACION

Conocí a Wayne Liquorman en unas charlas que dio hace 3 o 4 años en el centro Happy Yoga de Barcelona. Cuando entré en la sala, había un puesto donde vendían libros suyos. Entre los libros había diferentes fotos. En una de las fotos se podía ver a Ramesh Balsekar, su maestro, sentado en una butaca con los pies apoyados en un puf, con un mando en la mano viendo la televisión. Por supuesto, la foto no era inocente. ¡¡un reconocido maestro espiritual, tirado en su butaca, viendo la tv con el mando en la mano, en posición de estar haciendo zapping!! Es su manera, su estilo. Romper con todos los estereotipos sobre el mundo espiritual utilizando la provocación.

Éramos unas 20 personas. Nos sentamos en círculo alrededor de él. Es muy alto y fuerte y tiene una presencia que impone. Antes de comenzar las charlas nos miró a todos y cada uno de nosotros a los ojos durante un buen rato. Cuando me estaba mirando a mí, mi pensamiento decía “Seguro que se está dando cuenta de que me quiero sentir tranquilo y amoroso manteniendo su mirada cuando realmente quiero que pase YA al siguiente”. En fin, nada nuevo.

Su pasado también rompe muchos moldes sobre los maestros espirituales. No tenía ningún interés en estos temas y estuvo enganchado a las drogas y al alcohol durante 17 años, hasta que tuvo una experiencia cumbre totalmente inesperada y no buscada. A raíz de esa experiencia conoció a Ramesh Balsekar, se convirtió en su discípulo, y tuvo lo que él llama la Comprensión Última. En la actualidad es el editor de los libros de Ramesh, además de escritor y conferenciante y viaja por el mundo dando charlas sobre Advaita.

Su versión más provocadora aparece bajo el seudónimo de Ram Tzu. Bajo este seudónimo ha escrito un libro titulado “No Way para los Espiritualmente Avanzados”.

He aquí algunos textos de este libro, que pienso buscan sacudir al buscador espiritual para que no se acomode en un nuevo personaje situado por encima de los mortales.

Ram Tzu lo oye constantemente...

***Has tenido una profunda, reveladora,
Intensamente conmovedora experiencia
Espiritual.***

Ahora está enganchado.

Ahora quieres más.

Ahora eres un buscador.

Ningún yonqui ha estado tan dedicado

O más continuamente decepcionado

O ha sido más desgraciado.

En un tiempo pudiste

Sentirte satisfecho

Con un coche nuevo

O una pareja cariñosa

Ahora nada te compensa

A menos que sea

La unión con Dios.

Ram Tzu sabe esto...

Estás jodido

Ram Tzu sabe esto...

**El mejor de tus pensamientos
Te ha metido en este lío.**

**Lo que obstruye
Tu visión de la verdad
Es todo lo que sabes,
Todo lo que guardas sagrado.**

**Si deseas verdaderamente
Ver la luz del sol
Danzar sobre las hojas
Debes tener
Las ventanas limpias**

**Ram Tzu pregunta...
¿Quién limpia las ventanas?**

**Lo que llamas espiritual
No es más
Que una colección
De técnicas e control**

**Buscas los métodos
Para solucionar los problemas
Que ni siquiera todavía tienes**

**Buscas formas de escapar
De una realidad
En la que nunca estás**

Ram Tzu sabe esto...

Quienquiera que haya dicho:

“No hay momento como el presente”

Tenía razón.

Eres un buscador Iberia Plus..

**Vas a Balí
Para comer setas moradas
Que crecen en la mierda de vaca sagrada**

Vas a Méjico

***A tomar peyote
Con chamanes ancestrales***

***Vas al Amazonas
Para esnifar corteza de árbol
Con los primitivos***

***Vas a África
A fumar hierba espiritual
Con los brujos.***

***Retozas con los espíritus
Ves a dios
Te vuelves uno con el Universo***

Ram Tzu tiene una pregunta para tí...

***¿Por qué sigues comprando
Billetes de ida y vuelta***

Si he incorporado a Wayne en esta selección es porque a mi me vino bien su radicalidad para cuestionarme muchos de los conceptos que había asumido como absolutos durante años. La primera vez que leí sus textos fue como si alguien se pusiera en frente mío, me cogiera fuertemente de los hombros y mirándome fijamente a los ojos me dijera: “¡Nada de lo que crees es cierto, aterriza, no tienes ni p.idea!

Creo que es una tentación y peligro evidente crear toda una nueva ideología, una nueva religión a partir de las enseñanzas del mundo espiritual. Es contradictorio pero humano. Me ha pasado continuamente tal como lo he dicho en la introducción. Las enseñanzas y textos de Wayne pueden incluso llegar a provocar rechazo, por su forma de expresión y porque tocan en la línea de flotación de ese nuevo ego que se sitúa a sí mismo un paso por delante del resto de mortales preocupados por problemas demasiado mundanos. Pienso que ahí está el valor de sus enseñanzas. El provocar ese desconcierto y esa sacudida que nos hace conscientes de un plumazo de nuestras propias “trampas”.

Las siguientes citas son también tuyas, no tan provocadoras quizás (las firma como Wayne), pero si muy evocadoras.

***Cada ser humano individual
es una máscara que Dios se pone
para expresarse.
Las máscaras son cruciales.
Sin ellas no podría
haber representación.
Y tampoco habría un modo
de diferenciar a los personajes.***

***Pero ocasionalmente,
Dios se pone una máscara
que es casi transparente
y el espectador atento
vislumbra el infinito.***

Todo el mundo conduce desde el asiento de atrás

Me encanta la anterior frase. Podría añadir que todo el mundo creemos que conducimos adelante, con el volante en nuestras manos, pero en realidad el volante está desconectado.

Termino este apartado sobre Wayne con este fragmento, que de una manera simbólica, divertida y clara señala la tentación de quedarnos en las palabras en lugar de ir a por lo que ellas apuntan.

***Mientras caminaba por mi camino espiritual
pasé junto a muchas señales
dejadas por buscadores
que habían pasado antes por allí.
Todas apuntaban hacia la Verdad***

***Acampada en la base de cada una
había una multitud de gente
que se había detenido
y estaba allí, adorando
la señal.***

¡Que levante una mano aquel que no se vea reflejado en muchas ocasiones en lo que dice este fragmento!

De una manera u otra, la base de la enseñanza de Wayne (sus libros comienzan así) es que no confundamos las señales con la realidad, que no confundamos el mapa con el territorio, que la Verdad no está en las palabras. Uno no tiene más remedio que terminar aceptando que la única actitud sincera es “no sé”, y cuando la mente deja de rastrear en su memoria, deja espacio para lo Nuevo.

TONI PACKER. EL CUESTIONAMIENTO MEDITATIVO

Toni Packer creó un centro en Nueva York llamado el Springwater Center para indagación meditativa y retiros, después de haber vivido varios años en un monasterio zen. No la he conocido personalmente pero hace dos años cayó en mis manos su libro “El milagro de la presencia”, y se ha convertido en uno de mis libros de cabecera. Me gusta su lenguaje sencillo, en ocasiones poético, pero que apunta claramente a nuestras profundidades.

En primer lugar voy a transcribir el comienzo de su libro “El milagro de la presencia”, donde se puede disfrutar de ese lenguaje poético y profundo, sencillo y hondo. En este libro se transcriben algunas de sus charlas y diálogos en Springwater.

Bajo el vasto cielo azul esta asombrosa presencia está aquí. Ocupa por completo el lugar de los penosos pensamientos y sentimientos habituales, que no pueden sobrevivir al profundo silencio del ser abierto. No hay nada ni nadie que la produzca: está allí sin esfuerzo, fuera del tiempo.

En esta sala iluminada por el sol, con verdes plantas cayendo en cascada por la pared, sentados juntos, escuchando, respirando y maravillados en quietud, todos estamos solos y no obstante todos somos uno. Cuando en el silencio de la presencia menguan los pensamientos acerca de mis problemas, de mis miedos, de mis necesidades y deseos ¿qué podría dividirnos o separarnos?

Si hay pensamientos que se arremolinan, dejémoslos ser, ¡como copos de nieve danzando en el espacio vacío! Este momento de luz y calidez y aire fresco, inhalando y exhalando suavemente, ¿estamos aquí?. Este instante de ojos y oídos abriéndose ampliamente, contemplando el piso de madera, las colinas distantes y en las silenciosas personas que nos rodean, ¿qué otra cosa puede haber aquí?

¿Está la mente pensando en esto, o puede estar en calma, simplemente maravillándose sin saber?

Se nota el toque femenino en la manera de expresarse de Toni Packer. Es como un baño de sol relajante ,y más, después de haber leído a Wayne Liquorman. Me resulta intensamente evocadora. El sólo hecho de leer sus palabras calma mis pensamientos y me produce una serenidad y quietud casi inmediatas.

Por otra parte, y desde un punto de vista terapéutico, es muy interesante lo que llama el Cuestionamiento Meditativo: cuestionar sin buscar respuestas. Dice al respecto:

Damos por sentado que plantear preguntas significa tener que dar u obtener respuestas, y cuanto más pronto, mejor. Hacer un silencio o decir “no se” se considera una debilidad o una vergüenza. El cuestionamiento meditativo es diferente: llegamos a él después de haber agotado la mayoría de las respuestas convencionales. Algo en nuestro interior sigue en duda, inquieto, insatisfecho. Las preguntas pueden variar, pueden referirse a la naturaleza y causa de la ira, la resistencia, el apego, el resentimiento, la ansiedad o el sufrimiento. O pueden ser más esenciales: ¿Quién soy yo?, ¿Cual es el significado de la vida y la muerte?”

¿Es posible mantener una pregunta sin buscar de inmediato respuestas? Es una mente distinta. En lugar de buscar automáticamente el alivio que proporciona una respuesta superficial, ¿podemos empezar con no saber y plantear la pregunta en ese no saber? No saber significa dejar de lado lo que ya sabemos e interesarnos por

observar de manera fresca y abierta lo que realmente esta ocurriendo ahora ante la pregunta.

Este gesto que plantea Toni Packer de abrirnos a la pregunta, sin buscar inmediatamente la respuesta, es de hecho, una actitud de abrirse al Misterio, a lo Desconocido que deja a la mente en una situación de alerta muy distinta a cuando automáticamente responde desde la memoria.

En esta línea, me parece muy interesante lo que plantea en relación a la **psicoterapia** y la práctica espiritual. **“Cuando existe un profundo interés en cuestionar a fondo lo que sucede en uno mismo y en la relación con los demás, es posible explorar juntos y en soledad nuestro intenso sufrimiento, sin necesidad de llamarlo terapia o práctica espiritual. Cuando el interés es genuino, genera su propia energía y nos inspira a ponernos en contacto directo con lo que se presenta mental, emocional y físicamente al escuchar con calma de una manera nueva. Esto es así para cualquier persona, sea cual fuere su problema psicológico particular (todos tenemos en cierto grado algún problema psicológico). El trabajo meditativo no necesariamente tiene que transformarse en un escape o una huida del dolor que los problemas psicológicos nos producen. En tanto la necesidad de comprender lo que nos está perturbando sea genuina, podemos estar presentes en lo que está sucediendo en este cuerpo-mente perturbado momento a momento.”**

Por tanto, un interés profundo en aquello que nos está sucediendo, hace posible una apertura a lo que se presenta, sin defensas, sin conceptualizaciones.

Trabajar con personas que buscan ayuda significa prestar atención a lo que surge momento a momento. La prioridad está en escuchar y observar juntos con apertura y, si se presenta la ocasión, formular preguntas simples, sin saber, sin buscar respuestas y soluciones inmediatas; dejar que surjan y se desplieguen los sentimientos, las emociones, las preguntas y los comentarios en un espacio de escuchar en calma sin saber. En realidad ayudar es vaciar la mente y entrar en lo que la persona está transmitiendo, y al mismo tiempo, en lo que sucede en mí. No es fácil porque el cuerpo-mente es adicto a su programación: buscar soluciones, tratar de desembarazarse del dolor y el sufrimiento, desear tener éxito ayudando al otro y obtener las consiguientes satisfacciones. Pero, de tanto en tanto, escuchar juntos sin interferencias condicionadas despliega su prodigiosa sabiduría, expresión y compasión.

Cuando leí esto me acordé de lo que Carl R. Rogers decía hace años en su libro “El proceso de convertirse en persona”:

He aprendido lenta y gradualmente que la ayuda que puedo prestar a una persona conflictuada no reviste la forma de un proceso intelectual ni de un entrenamiento. Ningún enfoque basado en el conocimiento, el entrenamiento o la aceptación incondicional de algo que se enseña tiene utilidad alguna. Estas maneras de encarar la terapia parecen tan directas y tentadoras que, en épocas pasadas, ensayé muchas de ellas.

Carl R. Rogers ponía especial hincapié en la relación que se establecía con el paciente más que en los conocimientos que el terapeuta podría tener o transmitir. En esa relación, daba especial importancia a la autenticidad y transparencia de los verdaderos sentimientos del terapeuta en ese momento y a su vez a una apertura y cálida aceptación del mundo del paciente, para que sea el mismo paciente quien encuentre las respuestas en su interior.

Por tanto, volvemos a lo tantas veces escuchado en nuestro curso de Terapeutas Transpersonales: crear por parte del terapeuta un espacio de escucha atenta, abierta, sin juicios ni anticipaciones es vital para que el paciente vaya abriéndose a lo que su interior

está queriendo expresar. Pero evidentemente, para ello, el terapeuta transpersonal ha tenido que hacer sus propios cuestionamientos meditativos. Se ha tenido que abrir al misterio de su propia ira, de su miedo, de sus angustias, con el interés genuino de saber. Ha tenido que contactar directamente con estos sentimientos dejando a un lado sus conceptos y teorías al respecto.

Cuando siento en mí la angustia, habitual cuando me despierto a las noches, trato de abrirme a ella, de sentirla, de conocerla. Me doy cuenta que mi mente intenta enseguida racionalizar la situación, poner títulos, rótulos, imágenes, teorías creando así una distancia. A veces no consigo salir de esa zona mental. Pero otras veces consigo abrirme totalmente a ella, hasta que poco a poco se va disolviendo la angustia. Esto hace que vaya perdiendo el miedo a que haya sentimientos que me superen porque estoy aprendiendo el modo de abrirme a ellos y conocerlos de primera mano.

Por tanto, me parece fundamental lo que nos dice Toni Packer sobre la importancia de un interés profundo y genuino en conocer lo que está sucediendo en este momento, sin anticipar, con una actitud de "realmente no sé". Ese interés es el que va a posibilitar la apertura a lo que sea que se esté produciendo ahora, más allá de los habituales conceptos que nos dejan en una zona de control donde nada nuevo sucede.

BYRON KATIE: ¿QUIES SERÍAS SIN TU HISTORIA?

El enfoque de Byron Katie es el que más puede aportar al ámbito concreto del terapeuta transpersonal. El pilar de El Trabajo (nombre con el que llama a su metodología para indagar los pensamientos que nos hacen sufrir) está también basado en la apertura al “No Saber”. Más adelante explicaré esta metodología, que parte de un problema concreto del ego para abrirse a *lo que es* (su libro más conocido se titula *Amar lo que es*). En su libro *Mil nombres para el gozo* dice:

Pensar que sabes algo es creerse una historia del pasado. Es una locura. Cada vez que crees saber algo duele, porque en realidad no hay nada que saber. Estás tratando de apegarte a algo que no existe. No hay nada que saber y no hay nadie que lo quiera saber.

Así que es mucho más fácil saber que no sabes. Es más amable también. Amo la mente no-se. Cuando sabes que no sabes, estás naturalmente abierto a la realidad y puedes dejar que te lleve a donde quiera. Puedes soltar tu identidad y ser quien realmente eres, lo ilimitado, lo innombrable.

Después de sufrir una severa depresión que duró 2 años, Byron Katie (EEUU) tuvo una profunda experiencia. Se despertó una mañana sin ningún concepto de qué o quién era. “Era como si algo distinto se hubiese despertado, hubiese abierto los ojos y estuviese mirando a través de los ojos de Katie. ¡Y ese algo se sentía encantado! Se sentía embriagado de alegría. No había ninguna separación, nada resultaba inaceptable: todo tenía su propia identidad”. A raíz de esta experiencia desarrolló un método, sencillo y muy potente, llamado El Trabajo, cuyo fin es investigar aquellos pensamientos que nos hacen sufrir y darnos cuenta que en realidad esos pensamientos son una distorsión de la realidad.

Conocí a Byron Katie en un retiro en Alemania el verano del 2010. El retiro duraba 9 días. Éramos unas 400 personas. Mi primera sensación fue de rechazo, porque no esperaba tanta gente. Además, el montaje me pareció como muy “americano”, “muy “marketiniano” y poco espiritual. Muy bien organizado, pero me recordaba más a una reunión de tipo empresarial, que no lo que yo esperaba después de haber leído un libro suyo. El perfil de Byron Katie tampoco tiene que ver con los estereotipos (ridículos por otra parte) que yo tenía de una mujer espiritual. Byron Katie transmite mucho de todo y te puede abrumar. Mucho amor, mucha energía (directa, no se anda por las ramas para decirte lo que piensa) y mucha inteligencia. Nos pidieron que no diéramos detalles del retiro para que la gente que acuda allí en otra ocasión vaya abierta y sin prejuicios. Lo que puedo decir es que para mí fue una experiencia inolvidable, y creo que la herramienta que nos proporciona esta mujer es muy potente y útil para indagar aquellos pensamientos que nos hacen sufrir e ir más allá de ellos. Antes de explicar la metodología, voy a exponer los principios básicos que están detrás de la misma, tal como los explica Byron Katie en su libro “Amar lo que es” :

Principios Básicos

Advierte cuándo tus pensamientos están en desacuerdo con la realidad

Únicamente sufrimos cuando creemos un pensamiento que está en desacuerdo con lo que es. Cuando la mente está perfectamente clara, lo que es es lo que queremos. Las personas que todavía no están familiarizadas con El Trabajo dicen a menudo: “Pero si renunciase a mi discusión con la realidad perdería parte de mi poder. Si simplemente acepto la realidad, seré pasiva. Quizás incluso pierda el deseo de actuar”. Yo les contesto con una pregunta: “¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?” “Ojalá no hubiese perdido mi trabajo” o “He perdido mi trabajo; ¿qué puedo hacer ahora?” ¿Qué es lo que te da más poder?

El Trabajo revela que lo que piensas que no debería haber sucedido sí debería haber sucedido. Debería haber sucedido porque así fue y ningún pensamiento del mundo puede cambiarlo. Eso no quiere decir que lo toleres ni que lo apruebes. Sólo significa que eres capaz de ver las cosas sin resistencia y sin la confusión de tu lucha interior.

Podemos saber que la realidad está bien tal como es porque, cuando discutimos con ella, sentimos tensión y frustración. Cuando dejamos de oponernos a la realidad, la acción se convierte en algo sencillo, fluido, amable y seguro.

Ocúpate de tus propios asuntos

Sólo puedo encontrar tres tipos de asuntos en el universo: los míos, los tuyos y los de Dios. (Para mí, la palabra Dios significa “realidad”. La realidad es Dios porque gobierna. Todo lo que escapa a mi control, al tuyo y al de cualquier otra persona es lo que yo denomino “los asuntos de Dios”.)

Buena parte de nuestras tensiones proviene de vivir mentalmente fuera de nuestros asuntos. Pensar que yo sé lo que es mejor para los demás es estar fuera de mis asuntos. Incluso en nombre del amor, es pura arrogancia y el resultado es la tensión, la ansiedad y el miedo. ¿Sé lo que es adecuado para mí? Es mi único asunto.

Si comprendes los tres tipos de asuntos lo bastante para ocuparte de los tuyos propios, este conocimiento puede liberar tu vida de una manera que ni siquiera eres capaz de imaginar. La próxima vez que sientas tensión e incomodidad, pregúntate de quién son los asuntos en los que te ocupas mentalmente, ¡Y quizás estalles en carcajadas! Esa pregunta puede devolvarte a ti mismo. Tal vez llegues a descubrir que ,en realidad, nunca has estado presente y que te has pasado toda la vida mentalmente en los asuntos de otras personas.

Y si practicas durante un tiempo, quizá descubras que en realidad no tienes ningún asunto y que tu vida funciona perfectamente por sí misma.

Enfréntate a tus pensamientos con comprensión

Los pensamientos son como la brisa o las hojas en los árboles o las gotas de lluvia que caen. Aparecen del mismo modo, y a través de la indagación, podemos entablar amistad con ellas. ¿Discutirías con una gota de lluvia? Las gotas de lluvia no son personales, como tampoco lo son los pensamientos

Cobra conciencia de tus historias

Con frecuencia utilizo la palabra “historia” para referirme a los pensamientos o secuencias de pensamientos que tenemos el convencimiento de que son reales. Una historia puede ser sobre el pasado, el presente o el futuro; sobre cómo deberían ser las cosas, cómo podrían ser o por qué son. Las historias son teorías que no han sido probadas ni investigadas y que nos explican el significado de estas cosas. Ni tan siquiera nos damos cuenta de que son sólo teorías.

Busca el pensamiento que está tras el sufrimiento

Nunca he experimentado un sentimiento estresante cuyo origen no fuese el apego a un pensamiento falso. Tras cada sentimiento incómodo se esconde un pensamiento que no es verdadero para nosotros. “El viento no debería estar soplando”. “Mi marido debería estar de acuerdo conmigo”. Tenemos un pensamiento que discute con la realidad, experimentamos un sentimiento estresante, y después, actuamos sobre ese sentimiento, creando todavía más tensión. En lugar de comprender la causa original – un pensamiento- , tratamos de transformar nuestros sentimientos estresantes, buscando en el exterior. Intentamos cambiar a otra persona, o echamos mano del sexo, la comida, el alcohol, las drogas o el dinero, a fin de encontrar un confort temporal y la ilusión de tener el control.

La indagación

Indagar o investigar es someter un pensamiento o una historia a la prueba de las cuatro preguntas y la inversión (que explico más adelante). La indagación es un procedimiento para poner fin a la confusión y experimentar la paz interior, incluso en un mundo donde existe un caos aparente. Por encima de todo, consiste en comprender que todas las respuestas que necesitamos están siempre a nuestra disposición en nuestro interior.

En su libro también explica un proceso para la selección de estos pensamientos a indagar, que aquí no voy a exponer.

A continuación, voy a transcribir este proceso de indagación, tal como ella lo explica también en el libro “Amar lo que es”.

Indagación: Las cuatro preguntas y la inversión

- 1. ¿Es eso verdad?***
- 2. ¿Tienes absoluta certeza de que eso es verdad?***
- 3. ¿Como reaccionas cuando tienes ese pensamiento?***
- 4. ¿Quién serías sin ese pensamiento?***

A lo largo de este proceso, explora la apertura a otras posibilidades que están más allá de lo que crees saber. Comprobarás que no hay nada más excitante que descubrir la mente desconocida.

Es como zambullirse en el agua. Continúa haciendo la pregunta y espera. Permite que sea la respuesta quien te encuentre. Yo lo llamo “el corazón que recibe a la mente”: la polaridad más benévola de la mente (el corazón) recibiendo a la polaridad que está confundida porque no ha sido investigada. Cuando la mente pregunta sinceramente, el corazón responderá. Quizás empieces a experimentar revelaciones sobre ti y tu mundo capaces de transformar tu vida entera, para siempre.

Ahora, utilizando las cuatro preguntas, investiguemos un ejemplo: “No me gusta Paul porque no me escucha”. A medida que leas, piensa en alguien a quién todavía no hayas perdonado del todo.

1. ¿Es eso verdad?

Pregúntate: “¿Es verdad que Paul no me escucha”. Permanece en calma. Si realmente quieres saber la verdad, la respuesta a esa pregunta aparecerá. Permite que la mente haga la pregunta y espera a que emerja la respuesta.

2. ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Considera estas preguntas: “¿Tengo la absoluta certeza de que es verdad que Paul no me escucha? ¿Puedo saber realmente si una persona está escuchando o no? ¿Acaso en ocasiones aunque parezca que no estoy escuchando sí lo estoy haciendo?”

3. ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

¿Cómo reaccionas cuando piensas que Paul no te escucha? ¿Cómo le tratas? Haz una lista. Por ejemplo: “Le lanzo ‘mi mirada’. Le interrumpo. Le castigo no prestándole atención. Empiezo a hablar más rápido y más fuerte e intento forzarlo a que me escuche”. Continúa haciendo tu lista, y a medida que vayas profundizando en tu interior, observa cómo te tratas a ti misma en esa situación y cómo te sientes. “Me encierro en mi misma. Me aílo. Como y duermo mucho y me quedo mirando la televisión durante días. Me siento deprimida y sola”. Advierte todos los efectos que provoca pensar: “Paul no me escucha”.

4. ¿Quién (o qué) serías sin ese pensamiento?

Ahora considera quien serías si no fueses capaz de pensar: “Paul no me escucha”. Cierra los ojos e imagina que él no te está escuchando. Imagínate que no tienes el pensamiento de que Paul no te escucha (ni siquiera el que debería escucharte). Tómate el tiempo que necesites. ¿Qué es lo que ves? ¿Cómo te sientes?

Haz la inversión.

La afirmación original: “No me gusta Paul porque no me escucha”, al invertirla, podría transformarse en: “No me gusto a mí misma porque no escucho a Paul”. ¿Es eso verdad para ti? ¿Escuchas a Paul cuando piensas que él no te escucha? Busca otros ejemplos de cómo no escuchas.

Otra inversión que podría ser igual de verdadera, o incluso más, es: “No me gusto porque no me escucho a mí misma”. Cuando estás fuera de tus asuntos y pensando en lo que Paul debería hacer, ¿te estás escuchando a ti misma? ¿Pones en espera tu propia vida cuando crees que él debería estar escuchando? ¿Puedes oír cómo le hablas a Paul cuando crees que debería escucharte?

Si le he dedicado tanto espacio a explicar la metodología de Katie es porque, como decía al principio, creo que puede ser una herramienta muy útil al terapeuta **transpersonal**.

Quizás leyendo este ejemplo pueda parecer que es un método demasiado sencillo, básico. Puedo decir por experiencia que es una metodología muy potente, capaz de ayudar en la superación de problemas muy graves. Creo que una de las claves está en el salto de la

pregunta tres a la cuatro. Pasar de sentir las reacciones al pensamiento que nos hace sufrir, a sentir qué soy sin ese pensamiento. Una vez más apertura a lo que somos más allá de nuestros pensamientos. El hacer este ejercicio una y otra vez lleva a des-identificarse paulatinamente de los pensamientos. Ahí está el toque transpersonal de esta metodología. El permitir que uno vaya dándose cuenta que no es sus pensamientos. Estamos totalmente pegados a ellos y este proceso, hecho de una manera repetitiva, hace que uno se vaya des-apegando de ellos. Hace que uno se vaya dando cuenta que estos pensamientos cambian, y lo que permanece no tiene nada que ver con ellos.

Por otra parte, en las inversiones uno se da cuenta que lo que ha escrito sobre otra persona, es igual o más verdad aplicado a uno mismo. Mientras uno piensa que su problema está ahí fuera – mientras piense que cualquier persona o cualquier cosa es la responsable de su sufrimiento- la situación es irremediable. Significa situarse para siempre en el papel de víctima. Las inversiones son un modo de empezar a llevar la verdad a casa y a liberarse.

Para terminar, voy a transcribir algunas frases que me han gustado de su libro “Amar lo que es” y que ella misma las remarca entre capítulo y capítulo.

“Si tuviese una oración sería esta: ‘Dios líbrame de desear amor, aprobación o aprecio. Amen’ “

“Nadie puede herirme: ese es mi trabajo”

“La realidad es siempre más amable que las historias que contamos sobre ella”

“Yo no abandono mis pensamientos: me enfrento a ellos con comprensión, y entonces, son ellos los que me abandonan a mí”.

“Nada que esté fuera de ti podrá nunca proporcionarte lo que estás buscando”

“Todo ocurre para mí, en lugar de ocurrirme a mí”.

Y la que tiene relación más directa con el título de este trabajo:

“¿Qué prefieres, tener razón o ser libre?”

Gran parte de nuestra identidad está formada por ideas sobre nosotros y sobre lo que nos rodea. Nos da una impresión de falsa seguridad el agarrarnos a esos conceptos, en lugar de estar abiertos a que entre aire fresco que cuestione nuestra “ideología”. No se si es cuestión de valentía, o de un intenso amor a la verdad lo que permite que se abran nuestras herméticamente cerradas ventanas.

LEONARD COHEN: POESÍA

Puede sorprender el hecho de incluir a Leonard Cohen en este trabajo. Lo he hecho porque, al igual que otros artistas, tiene el don y la virtud de situarnos más allá de lo conocido, a las puertas del Misterio, a través de su poesía y su música. Alguien decía que la poesía es un hermoso medio de comunicar aquello que no se puede comunicar por medio de las palabras.

La única vez que le he visto en directo ha sido en un concierto de su última gira hace un par de años, en Bilbao (miles de personas llenaban el recinto) La primera parte del concierto la ví sentado en mi asiento numerado, bastante lejos del escenario. En el descanso, bajé abajo y me pude colar a la zona de la primera fila, y sentarme en el pasillo, justo en frente del escenario. Disfruté, y alcancé mi particular éxtasis, en parte por la calidad del concierto y en parte gracias a mi juvenil idolatría hacia el personaje.

Me gustan sus poesías porque son muy humanas, muy de este mundo, pero apuntan hacia lo que está más allá. Cuando leo sus poemas me siento reconciliado con mi imperfección, con mis dudas, con mi confusión que son parte del “juego”.

Para entender algunas de estas poesías es necesario saber que Leonard Cohen, después de un tiempo de sobrevivir entre concierto y concierto a base de diferentes pastillas antidepresivas y de otro tipo, tomó la decisión de romper con su anterior vida e internar en un monasterio zen, en Mount Baldy, con el maestro Joshu Sasaki Roshi.

Los siguientes poemas son de esta etapa de su vida. En ellos se entrelazan, de una manera hermosa, un plano muy humano y terrenal, con un plano más trascendente. El plano de las dudas, de la plegaria, de lo mundano se entrelaza sutilmente con un plano que va más allá.

ROSHI

***La verdad es que nunca entendí
lo que decía
pero de vez en cuando
me veo
ladrando con el perro
o doblándome con los arco iris
o ayudando
de otras pequeñas maneras***

MI VIDA CON HABITO

***Al cabo de un rato
No sabes
Si lo que añoras
Es una mujer
O lo que necesitas
Es un cigarro
Y un poco más tarde
Si es de noche
O de día***

(..... continúa)

**De pronto
Te das cuenta
De la hora que es
Te vistes
Te vas a casa
Enciendes un cigarro
Te casas**

El siguiente poema hace referencia a los títulos, a los rótulos, a las imágenes mentales que tenemos de nosotros mismos y de los demás. Esos títulos no hacen más que limitar nuestra identidad infinita a unas pocas palabras y a las imágenes y emociones con que están relacionadas dichas palabras.

TITULOS

**Tenía el título de Poeta
y quizá lo fuera
por un tiempo**

**También el título de Cantante
me fue concedido amablemente
aunque a duras penas podía afinar**

**Durante muchos años
me conocieron como Monje
me afeité la cabeza y llevé hábito
me levantaba muy temprano
odiaba a todo el mundo
pero obraba generosamente
y nadie se dio cuenta**

**Mi reputación
de Mujeriego era un chiste
que me hizo reír con amargura
las diez mil noches
que pasé solo**

**Desde la ventana de un tercer piso
sobre el Parc du Portugal
he mirado la nieve
caer todo el día**

**Como de costumbre
aquí no hay nadie
Nunca hay nadie**

**Misericordiosamente
la conversación interior
es cancelada
por el blanco ruido del invierno**

(...continúa)

***“No soy la mente
ni el intelecto
ni la callada voz en tu interior...”
también se cancela***

***Y ahora Amable lector
¿en nombre de qué
en nombre de quién
vienes
a perder el tiempo conmigo
en estos lujosos
y menguantes reinos
de la Vida Privada sin Sentido?***

El siguiente poema hay que escucharlo con música (dudo de la calidad de la traducción pero se capta su espíritu). De hecho, es una canción. Su escucha me produce una conmoción muy honda. Es solemne. La siento como una plegaria, y me imagino casi en postración, rendido, dirigiéndome a Él y poniendo todo mi ser en manos de su voluntad.

SI FUESE TU VOLUNTAD

***Si fuese tu voluntad
que no hablase más
y que mi voz callase
como lo hizo antes,
no hablaré más
sabré esperar
hasta que me llames
Si fuese tu voluntad***

***Si fuese tu voluntad
que una voz fuera verdad
desde esta rota colina
yo te cantaré
desde esta rota colina
Todas tus alabanzas resonarían
si fuese tu voluntad
dejarme cantar***

***Si fuese tu voluntad
si hubiese una oportunidad
deja que los ríos se llenen
deja que las colinas se alegren
derrama tu piadoso consuelo
sobre estos corazones ardiendo en el fuego
Si fuese tu voluntad
hacernos sanar***

***Si pudieras acercarnos
y atarnos fuerte
a todos tus hijos aquí abajo
en sus luminosos harapos
en nuestros luminosos harapos
todos vestidos de muerte
Y dar fin a esta oscuridad
si fuese tu voluntad***

Siento que el cantar u orar “si fuese tu voluntad” o “hágase tu voluntad” es una expresión de ceder por fin el control y de rendirse al “No-Sé”. El ser humano, al borde de la desesperación, o en un atisbo de lucidez, se rinde por fin a aquello que le trasciende, porque empieza a darse cuenta que no controla su vida ni puede entender su significado.

En 1999 L. Cohen sintió que su camino espiritual no había llegado todavía a su fin y se fue a Bombai en busca de otro maestro: Ramesh Balsekar. Se alojó en el Kemp's Corner Hotel. Una de las nietas de Ramesh corrió enseguida a informar al maestro de que entre los asistentes estaba el “mismo príncipe de las Tinieblas, Leonard Cohen”. Este poema es de aquella época.

LA ACTITUD CORRECTA

***Menos un par de horas
por la mañana
que pasé en compañía
de un sabio
he estado en la cama
sin comer
apenas unos tragos de agua***

***“Eres un viejo con buen aspecto
me dije al mirarme al espejo-,
pero lo más importante
es que tienes la actitud correcta.
Te da completamente igual que esto se acabe
o que siga.
En cuanto a las mujeres
y la música
habrá mucho de eso
en el paraíso.”***

***Entonces fui a la mezquita
de la Memoria
a expresar mi gratitud.***

La poesía y la música tienen el don de ponernos directamente en un estado que difícilmente se puede alcanzar de otra manera. Nuestra mente sabe que no se trata de entender y por tanto se abre a otra dimensión. Antes decía que las palabras de Toni Packer, por su tono poético, me producen inmediatamente una gran calma y sosiego. La poesía de Leonard Cohen también aquieta mi mente, despertando infinidad de sentimientos, pero siempre con una hondura y profundidad especial.

RAMESH BALSEKAR: HÁGASE TU VOLUNTAD

Decía Ramesh :

“La verdadera fe en Dios sólo puede significar mi aceptación inquebrantable de lo que suceda en cualquier momento como algo que no podría haber dejado de suceder en ese momento y lugar. La auténtica fe en Dios sólo puede estar basada en la aceptación absoluta del concepto “Hágase tu voluntad”.

“Realmente, la frase en la cual mi enseñanza entera está basada es “Hágase tu voluntad” O como los musulmanes dicen, Inshallah (Si Dios quiere). O para ponerlo en las palabras de Buda: “Los eventos ocurren, las acciones son efectuadas, no hay un hacedor individual”.

Ramesh había sido discípulo del Sri Nisargadatta Maharaj, uno de los más importantes maestros de la escuela advaita y autor del libro *I am that*. Casado y padre de tres hijos, Balsekar entró a trabajar como administrativo en el Banco de India, cuya entidad acabó presidiendo desde 1967 hasta 1977, fecha en que se jubiló para dedicarse en exclusiva a recibir a sus discípulos en su casa de Bombai. Su ejemplo de cómo un sabio podía vivir en sociedad participando en la vida tan activamente como cualquier otra persona, disfrutando de los placeres y sufriendo los reveses, y todo ello sin orgullo, culpabilidad, odio, envidia o celos, no fue más que su práctica consciente de la “no dualidad”.

Aproveche un viaje a Bombai por motivo de trabajo, para asistir a varias charlas de las que Ramesh daba en el salón de casa todos los días, un par de años antes de su muerte (el año 2.009). Es el maestro que más me ha impactado con su presencia. Cuando llegué, me miró a los ojos y me saludó con las dos manos juntas en el pecho y una leve inclinación de la cabeza. Su mirada transmitía transparencia, humildad, inteligencia, y mucho amor. Me dijo si quería preguntar algo pero yo estaba tan intimidado que le dije que no. Su manera de comunicar era muy directa, profunda y con mucho sentido del humor. En un momento dado dijo mirándome: “Realmente no sabes ni cual va a ser tu propio pensamiento”. En ese momento, para mi sorpresa, brotaron lágrimas en mis ojos, probablemente porque se abrieron de par en par las ventanas al Misterio, a la conciencia de que no se nada”.

Toda su enseñanza se basa en que no hay un hacedor individual. Los hechos suceden. De hecho, la única práctica que recomendaba era investigar eso en uno mismo. Es interesante en este sentido, este dialogo entre Ramesh y un “buscador”.

B: Tengo una pregunta más. Ahora dispongo de una simple aceptación intelectual del concepto de que ningún ser humano es verdaderamente un hacedor, y, aún así, esta aceptación intelectual ha tenido como consecuencia un extraordinario sentimiento de libertad. Sólo puedo imaginarme cuál sería el efecto final si fuera capaz de aceptar totalmente este concepto, no como un simple concepto más, sino como una verdad absoluta. Sé que eso sólo puede suceder si ésa es la voluntad de Dios y mi destino. Pero puesto que la sensación de hacedor sigue estando ahí, ¿no hay algo que pueda hacer para acelerar el proceso?

R.B. Entiendo perfectamente por qué formulas esta pregunta. Sientes que te estás acercando al final de tu búsqueda. Te sugeriré lo que deberías intentar hacer, porque has aceptado que el suceso final – la aceptación total de que no eres un hacedor- sólo puede depender de la voluntad de Dios. Lo que te voy a sugerir es en realidad muy sencillo: lo único que tienes que hacer es examinar el concepto de que no eres el hacedor en el fuego de tu propia experiencia personal. Al final de este proceso, o bien lo rechazarás o lo aceptarás totalmente, no sólo como un concepto, sino como la verdad misma, puesto que has sido tú quien ha llevado a cabo el análisis y éste se ha

basado en tu propia experiencia. Lo único que tienes que hacer es elegir una acción e investigarla concienzuda y honestamente, no con vistas a buscar la confirmación de que verdaderamente puedes considerarla tu acción, sino con una mente abierta. Al final del día, tómate unos 20 minutos en los que vayas a estar solo, relájate e investiga una acción concreta de la que estés convencido que es tu acción . “¿Cómo sucedió la acción? ¿En algún momento concreto decidí de repente llevar a cabo esa acción?”. Tu investigación te revelará de inmediato que lo que comenzó la acción fue en realidad un pensamiento y que, por supuesto, no tenías ningún control sobre el hecho de que ese pensamiento concreto surgiera en ese justo momento. Es más, si ese pensamiento sobre el cual no tuviste ningún control no hubiera sucedido, tu acción no habría sucedido. En esas circunstancias ¿puedes llamar a dicho suceso “tu acción”? La respuesta es, obviamente, “no”, es decir, ese suceso no fue tu acción.

Hace poco, leyendo el “El ladrón de cerebros” de Pere Estupinyá, que trata sobre los debates más candentes en el mundo de la ciencia en estos momentos, descubrí que la ciencia también está poniendo en cuestión el libre albedrío, en un capítulo titulado “Tu libertad es una ilusión del cerebro”. Por lo visto, diferentes análisis hechos en el cerebro humano demuestran que la sensación de libertad existe, pero no es la causa del movimiento, sino una percepción posterior. Los movimientos se generan inconscientemente, y la ilusión de voluntad llega después. Un resumen de las dos opciones a considerar sería el siguiente:

- La voluntad (libre albedrío) como fuerza generadora de movimiento: primero tomamos una decisión consciente, ésta activa los mecanismos del cerebro motor, y ellos generan un movimiento.
- La voluntad como percepción: una serie de procesos inconscientes activan los mecanismos del cerebro motor, se genera un movimiento, y a imperceptibles instantes aparece una decisión consciente de haber tomado esa decisión.

En el caso del control del movimiento, la neurociencia está demostrando que la opción b) es la que más se ajusta a la realidad, aunque la mayoría piense que debe tratarse de limitaciones tecnológicas, porque obviamente la a) tiene que ser la correcta.

Para los científicos, el hecho de que no tengamos libre albedrío es una funesta y angustiada noticia. Como dice el doctor Dennet:

“No tener libre albedrío sería algo así como estar en la cárcel, hipnotizado, paralizado, o ser una marioneta... Cada mensaje que el inconsciente nos envía está basado en imágenes vagas pero muy potentes: zombis, extraterrestres manipuladores, siniestros “cerebros” al mando de la delicada operación sensitiva que consideramos que somos”

Para los místicos sin embargo es una experiencia de máxima Libertad, de sentir que no hay seres separados tomando decisiones individuales, sino un Todo que fluye en armonía, y en cuyo seno cada momento es pleno y perfecto.

Si miro mi pasado, veo claramente que yo no he tomado las decisiones. Mis decisiones han sido pensamientos que han surgido sin que yo haya hecho nada para ello. Sin embargo, el presente lo vivo como si fuera en cada momento el protagonista de mis decisiones.

Un ejemplo claro donde he visto, mirando otra vez hacia atrás, que no he tomado decisiones es en la realización de este trabajo. Ya nos comentó Raul que una vez elegido el tema nos irían surgiendo ideas durante el día. Lo que he constatado es que mi mente ha estado trabajando **por su cuenta**, día y noche, y que el trabajo ha ido saliendo con fluidez, sin que yo haya intervenido (aunque constantemente mi ego se hace propietario de todo el proceso).

De hecho, si algún día estaba bloqueado, tenía la confianza de que en poco tiempo mi mente encontraría una salida al bloqueo, por su cuenta, y así ha sido.

Abriendo un paréntesis divertido relacionado con este tema del libre albedrío, quiero comentar un par de anécdotas de esta mañana con mis hijos. Esta noche mi hija menor Ane (9 años) ha dormido conmigo en mi cama. Cuando se ha despertado, me ha comentado el sueño que ha tenido. Me ha dicho que gracias al sueño ya sabe por qué la gente es rubia, fea o mala. Cuando el bebé está en la tripa de la madre, se mueve y sin querer toca con los piecitos unos botones que están allí alojados. Según qué botón toca, le tocará ser de una manera u otra. Le he preguntado si el bebé puede elegir los botones y me ha dicho que no. Eso sí, una vez que ha tocado el botón de “malo” (en concreto) le piden una contraseña, que me la ha dicho al oído. ¡Toda una teoría sobre el libre albedrío!

Después nos hemos levantado y nos hemos sentado a desayunar con Pablo (mi hijo mayor, 10 años). En un momento dado, Ane ha exclamado, al hilo de no sé qué conversación, “Yo soy Ane”. Pablo ha reaccionado diciendo “Tu no eres Ane, ese es tu nombre”. Aprovechando el momento yo le he preguntado “¿Entonces tu tampoco eres Pablo? ¿Quién eres?” A lo que me ha contestado: “No se, No soy nadie, Nadie es nadie” y ha desaparecido debajo de la mesa (prometo que no hablo de estos temas con mis hijos). Si hubiera estado mi ex en la conversación hubiera exclamado “¡Qué horror, otro místico en la familia!” (Lo digo con todo mi cariño hacia mi ex, y con la conciencia de lo difícil que tiene que ser tener, por momentos, a un marido que no aterriza).

Cerrando el paréntesis, terminaré este apartado sobre Ramesh Balsekar y el libre albedrío , con un poema de Leonard Cohen:

DIVERTIDO

***Es tan divertido
creer en Dios.
Deberías probarlo alguna vez.
Pruébalo ahora
y averigua si
Dios quiere
o no
que creas en Él.***

CONCLUSION

Como conclusión al trabajo quiero volver a señalar que lo que es común en la enseñanza de todos estos maestros es la imposibilidad de entender el Misterio de nuestra existencia por medio de palabras y de hecho, como decía Eckart Tolle en su charla en Barcelona, los que llevamos tiempo en la búsqueda tenemos “el trabajo” de olvidar todos nuestros conceptos al respecto. Creo que es fundamental en este sentido, volver a conectar cada uno con su inquietud y anhelo primordial, porque ese anhelo viene de lo profundo de uno mismo, más allá de teorías, razones o justificaciones del plano mental. En otras palabras, siento una gran necesidad de reconexión con la inocencia inicial, con una actitud auténtica y sincera de apertura hacia lo Desconocido, con una actitud de “Realmente No Sé”.

Deseo terminar este trabajo agradeciendo a todos estos maestros y seres humanos que en su momento me han abierto las ventanas al Misterio y que han sido tan importantes en diferentes etapas de mi vida. Probablemente era mi destino encontrármelos en mi camino, realmente no sé, pero lo que sí sé es que he vivido momentos inolvidables y mágicos junto a ellos.

Deseo también agradecer de corazón a los que han sido mis maestros y fuente de inspiración durante este año. Me refiero a José María, Raul, Patricia, Luis, Elena, Manu, José Miguel y por supuesto a mis colegas del curso. Hemos compartido momentos muy intensos, muy hermosos y de mucha clarividencia.

He elegido este tierno poema de Hafiz, dirigida a un discípulo, como punto final a estas páginas.

Simplemente, siéntate ahí

**Ahora simplemente, siéntate ahí.
No hagas nada. Descansa.**

**Pues tu separación de Dios
es el trabajo más duro del mundo.**

**Déjame que te traiga bandejas de comida
y algo que te guste
para beber.**

**Puedes usar mis palabras
como pequeña almohada
para tu cabeza.**