

JOSÉ MANUEL MARTÍNEZ SÁNCHEZ

Hacia el despertar espiritual

**Meditación, autoconocimiento
y desarrollo personal**



José Manuel Martínez Sánchez

Hacia el despertar espiritual

Meditación, autoconocimiento y desarrollo personal



Título: *Hacia el despertar espiritual.
Meditación, autoconocimiento
y desarrollo personal.*

© José Manuel Martínez Sánchez, 2009

© de la edición: Editorial Lulu

Lulu Enterprises, Inc.
860 Aviation Parkway, Suite 300
Morrisville, NC 27560

www.lulu.com

Reservados todos los derechos.

ISBN: 978-1-4452-1048-3

E-mail del autor: martinezsanchezjm@gmail.com
Blog del autor: <http://lasletrasdelaire.blogspot.com>

Foto de cubierta por Guyon Morée

ÍNDICE

Prólogo	9
1. Caminos del despertar	11
El conocimiento directo del Ser	11
Pensar en no pensar	13
La búsqueda espiritual	15
Conciencia, iluminación y energía vital	19
La vida y su silencio revelador	22
Misterios cotidianos	23
Del sentimiento místico de la vida	24
La experiencia mística	28
La primera y última verdad	29
El maestro interior	30
2. Por el camino de Buda	35
El nirvana final	35
Sabiduría interior	36
Meditando el <i>Sutra del corazón</i>	37
La budeidad	38
La enseñanza budista del desapego	40
La brújula del despertar	49
El camino espiritual de la meditación y el silencio	50
3. Yoga y libertad espiritual	55
La esencia del yoga	55
Yoga. De la dualidad a la unidad	64
Dichosa quietud	68
La percepción de la totalidad	69
La concentración de la mente	71
La experiencia del Ser en la meditación	73
Tu entrega es tu regalo	75
Meditación energética	76
Técnica de meditación energética	77

4. Discursos del alma	83
El deseo y sus sombras	83
El viaje hacia la verdad	90
La escritura como terapia	93
Tautologías de la identidad	98
5. Vida y despertar	103
Acción y pensamiento	103
Carpe diem	105
Para una vida feliz	107
Realidad interior y exterior	110
La revolución interior	112
Los límites del lenguaje	114
La búsqueda de la verdad	117
La experiencia del amor	119
El milagro de existir	121
Vivir el ahora	122
La conciencia, luz de todas las cosas	124
6. Poemas	129
La nueva conciencia	129
Tú eres la Luz	131
Oración de gratitud	132
Amor infinito	134
Atman	135
El silencio de Buda	136
Despertar de la conciencia mística	137
Estrellas del paraíso	138
Un instante	140
Persistencia del ser	141
Instante sapiente	142
Manantial de conciencia	143
El mundo y yo somos uno	144

La verdad es una tierra sin caminos.

Jiddu Krishnamurti

PRÓLOGO

Este libro trata, fundamentalmente, de espiritualidad, meditación y desarrollo personal. Cuestiones que, como se verá, son a menudo inseparables. Tanto el camino budista, como el del yoga y la meditación, la mística, la indagación psicológica, filosófica, humanista y espiritual, nos ofrecen herramientas esenciales en nuestro propio camino individual. Estas páginas recorren distintos senderos con el fin de mostrar respuestas ya encontradas y de proponer otras nuevas, pero, sobre todo, con el interés de establecer las preguntas adecuadas que nos orienten y despejen el camino, teniendo en cuenta siempre, como expresó el propio Buda, que la verdad última la encuentra uno mismo y nadie más puede encontrarla por nosotros.

Puede verse, por tanto, este libro, como una guía o manual de espiritualidad, como una síntesis, desde el punto de vista del autor, de las cuestiones más relevantes que surgen en la senda de aquel que mira más allá del yo ordinario poniendo su atención en el Ser con mayúscula que le conforma y que conforma al mismo tiempo su realidad vital, la realidad de la que participamos -y la cual integramos- todos los seres vivos.

Así, el lector encontrará en estas páginas -por encima de todo- la expresión de una experiencia propia; buscando ir más allá de lo individual para describir algo común en el sendero del espíritu: la experiencia del despertar espiritual. Algo que todos los seres, de una forma u otra, experimentamos día a día en el camino cotidiano de nuestra existencia.

Albacete, 1 de octubre de 2009

CAMINOS DEL DESPERTAR

EL CONOCIMIENTO DIRECTO DEL SER

Ya no queda nada por conocer, nada que conseguir mañana. En este mismo momento la libertad está a tu alcance, la conciencia está en ti y puedes descansar en ella, en la infinitud simultánea de la no discriminación, de la no dualidad. Cuando el pensamiento se aquietá surge el verdadero conocimiento, se accede a un grado superior de experiencia directa del conocimiento (*vijnana*) en el que todo es comprendido a través del contacto con lo real, con lo que es.

En el *Yoga Vasishtha* leemos: "Aquél que comprende que todo el universo no es realmente sino conciencia y permanece calmado, es protegido por la armadura de Brahman; es feliz". Esta profunda comprensión no se expresa en palabras, su expresión es el cambio mismo de la conciencia, la revolución del ser traspasado por su experiencia directa con la identidad que verdaderamente le expresa. No se trata de negar la realidad ordinaria, tampoco de aceptarla, no es necesaria ninguna actitud, ninguna elección, solamente se trata de ser, de fundirse, de estar absorbido por lo que quiera que acontezca. Desde esta esencial vivencia del ahora, sin mí ni los otros, pero en mí y en todos, la mente se asienta en su discernimiento (*viveka*), en su inteligencia (*budhi*), en la realidad del estado despierto, consciente, de la unidad.

El Buda, en su estado meditativo que le llevó al despertar, se fundió con la respiración, con el espacio ilimitado, con la

conciencia ilimitada, con la nada, hasta llegar, tras estas absorciones, al estado perfecto de “ni percepción ni no percepción”. En este estado de ecuanimidad y vacuidad completa, que ni siquiera ha de llamarse estado -pues está más allá de cualquier modificación- extinguió su conciencia individual en la felicidad suprema, indescriptible, del nirvana.

Dirá Nagarjuna: “Cuando la conciencia ha encontrado y se ha aposentado en su destino, entonces la personalidad psicosomática¹ queda impregnada de ella”. Esta conciencia advertida no hay que buscarla fuera, está en nosotros, es ella realmente quien nos reconoce, desde lo más profundo del corazón, donde el amor no puede borrarlo el olvido y el reencuentro es inevitable, pues todo exiliado busca constantemente su hogar, su origen, hasta que lo encuentra. Como al despertar de un sueño comprendemos que éste no fue real, así, en el despertar a la Conciencia Absoluta, al Sí-mismo, a Brahman, a Dios... comprendemos también que esta vida ha sido una ilusión; y así, en esta realidad, superamos las limitaciones del ego y nos asentamos de nuevo en la conciencia de Brahman, en nuestra conciencia más allá de cualquier restricción, absolutamente embarcada en la libertad del ser.

Ya no hay fronteras, ya no queda nada por conocer. Yo soy lo conocido. Yo soy eso. Yo soy, indago en mí desde Mí, desde el Sí. Esta indagación (atma vichara), de puro contacto real, de puro acercamiento, de puro desvelamiento, no tiene límites posibles, la dicha es Dicha constante e infinita. El conocedor me conoce, y en esa entrega, yo ya no soy el que conoce ni lo conocido, soy eso, el Conocimiento, la Conciencia. Oigamos de nuevo el *Yoga*

¹ Nama-rupa (nombre-forma).

Vasishtha: “Meditamos en ese Ser inmutable, nuestra realidad, cuya beatitud surge en la mente a causa del estrecho contacto entre el que ve y lo visto”. Sigamos, pues, meditando. Disolviendo cada vez ese estrecho cerco, hasta fundirnos, completamente, en lo que somos y siempre hemos sido: nosotros mismos.

PENSAR EN NO PENSAR

Aquello que la conciencia conoce la mente no puede descifrarlo, a pesar de los símbolos, los mundos del discurso y paradigmas del lenguaje -con los que el pensamiento juega- resulta quimérico nombrar claramente las palabras del espíritu, las letras del aire. La mente es energía constante y cambiante, espejo de la realidad y rostro de la misma. Cuando conseguimos desapegarnos de la mente, verla desde afuera, sin implicarnos y sin que nos implique, llega un acercamiento directo al pensar silencioso, una curiosa paradoja que deja de serlo cuando la voluntad se torna en conjunción de presencia y acto. En la presenciada presencia de nuestra conciencia de estar (voluntad) el acto va encaminado a ser siempre reflejo de la identidad de su ser. Y es en el silencio donde el ser, libre de ilusiones, se conoce a sí mismo; porque está frente a sí mismo, frente al ritmo y la armonía de su potencia originaria, la fuente de su energía naciente y no nacida: su conciencia.

Leemos en la Bhagavad Gita: “La mente es rebelde e inquieta, pero se la pone bajo control con la práctica perseverante y el desapego”. Para apaciguar tal rebeldía es conveniente llevar una y otra vez a la mente a un silencio sereno y para que en tal acto no exista conflicto es prioritario comprender que la dualidad se alimenta con el

apego y que la unidad, la libertad más allá de todo conflicto y dualidad, se encuentra en el desapego hacia esa energía de la mente que busca una y otra vez conocerse por medio de elaboraciones. Pero, una vez que llega el gran discernimiento de que el ser es completo por sí mismo y que estar -reposar- en él supone vivir -realizar- esa completitud, ¿qué más podemos querer elaborar a partir de esa certeza tan simple y grandiosa? Simple, porque está en nosotros y sin esfuerzo alguno podemos instalarnos en ella. Grandiosa, porque al instalarnos ahí el ser abraza su totalidad unitiva. Desde esta posición tan inequívoca e ilimitada, cito a Schopenhauer, "todo suceso de la vida se acepta como una manifestación de su poder". Una visión realista, nada especulativa ni fantástica, un estar en el mundo, aquí y ahora, atento, integrado y fundido con todo lo que sucede, en su exacto acontecer.

La meditación, como puede deducirse, no es un acto aislado que llevamos a cabo en circunstancias concretas, encerrados en una habitación, a oscuras del mundo, sino que es el tomar conciencia de una actitud vital que se corresponde con estar siempre lo más cerca de nosotros que podamos. Es decir, la actitud más natural posible, ser lo que somos. Y así nuestra energía vital, sosegada, integrada en su ser, alcanza su estado de creatividad más pleno. El pensamiento, sin duda, es necesario, la razón es necesaria, pero, como todo, hasta cierto punto, sabiendo dónde están sus límites, no dándole más de lo que nos pueda ofrecer. Finalmente, llegamos a la conclusión de que a través de lo sencillo se resuelve lo más complejo. Parece arduo quizás llegar a ese silencio natural, domeñar al pensamiento, fluir en la vacuidad de la no mente y estar con ella sin embargo, conociéndola en su estado original de donde surge lo naciente. Nos llega la pregunta y con ella el enigma, por ello, conviene no perderse en los recovecos de esos enigmas

por elucubraciones sin fin, que solamente consiguen agotarnos más. Elegir la respuesta sencilla nos aventura la vivencia profunda, nos da la clave correcta que ciertamente siempre hemos sabido. Así, leemos en el Shobogenzo del maestro Dogen: “Sentaos inmóviles en el estado de quietud de la montaña. Pensad en no pensar. ¿Cómo se piensa en no pensar? No pensando”. Y otra vez volvemos al silencio.

LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL

¿Tiene sentido buscar? Si decimos que sí, querremos saber entonces en qué consiste ese sentido. No ha de ser un sentido porque sí, deduciremos. A menudo buscamos sin comprender profundamente el sentido de aquella serie de acciones por las que la voluntad nos guía. Queremos entender entonces, dicho de forma genérica, por qué buscamos un sentido a la vida y por qué hacemos lo que hacemos para tratar de hallarlo.

Cada ser humano es un universo. Tiene una forma distinta de buscar y encontrar. Y así, creo, debe ser. Que la individualidad, como semilla creativa, sea la llama que encienda la pasión de la búsqueda espiritual. En esto, la religión orienta pero también constriñe, reduce, sistematiza e impide, de esta forma, que la espontaneidad del sujeto creativo pierda su fuerza y fluya con menos intensidad, al ser limitado por las imposiciones de las creencias y métodos preestablecidos.

La nueva espiritualidad, el llamado nacimiento de una ‘nueva conciencia’, se fundamenta en estos valores de libertad. Es imposible el conocimiento si la mente no es libre, si algo impide su vuelo. La necesidad social de unos valores comunes para la convivencia no impide la asimila-

ción e interpretación propia del conocimiento, que es, por otro lado -por mucho que se deseé velar- una cualidad innata del ser humano. Sin duda hay más riqueza evolutiva en las ideas cuando éstas parten de miradas distintas y no son reducidas por los paradigmas de la tradición, por una determinada forma de pensamiento.

Tan importante es conocer la tradición como enseñar que la verdad es un proceso al que uno ha de llegar por sí mismo, si así lo siente. No hay verdad espiritual que no sea el resultado de un proceso individual. Estas verdades individuales, al ser exteriorizadas, transmitidas, ayudan a otros, sin duda, pero nunca pueden ser en exclusiva las verdades de otros nuestras propias verdades. Toda experiencia de conocimiento resulta de una comprensión interior absolutamente personal.

Hay, en resumen, una verdad por cada ser que la concibe.

El anhelo de búsqueda

Lo importante es darse cuenta de esa semilla interior que necesita ser alimentada para crecer. El alma, el espíritu, o como queramos llamar a ese brote de luz que brilla en nuestro interior, nos muestra que somos algo más que materia, cuerpo, razón... Que somos algo que trasciende a todo eso. Partimos, al darnos cuenta de ello, a un viaje muy íntimo de búsqueda vital, que nos lleva a preguntarnos multitud de cuestiones necesarias para el hallazgo de sentido existencial.

El comienzo de todo camino implica un deseo de iniciar. Hemos de diferenciar el deseo negativo del deseo positivo. El primero solamente genera sufrimiento, el segundo, por el contrario, se encamina hacia la realización personal, una

vez que va siendo objetivado. Un deseo equilibrado, que va siendo realizado por medio de la voluntad, no tiene por qué producir sufrimiento cuando aceptamos las posibilidades del fracaso y entendemos que estas posibilidades, de cumplirse, también nos ayudan en nuestro desarrollo personal. En este sentido, el fracaso no existe negativamente, sino que es otra forma de comprensión de uno mismo: constancia, limitaciones, consecuencias del error, perseverancia, paciencia, etc. Ante la caída, suele decirse: "levántate y anda".

Autoconocimiento

Toda senda, por muy lejana que la consideremos de nosotros, al transitarla, nos revela. Con la mirada puesta en el interior comprendemos más fácil nuestras capacidades y limitaciones. El trabajo continuo en uno mismo nos permite evolucionar, disipar las sombras contradictorias, los espejos infieles y las imágenes preconcebidas de uno mismo.

¿Qué significa conocerse a uno mismo? Simplemente es estar presente en todo momento. Es la única forma de darse cuenta de lo que uno hace, piensa y siente. Todo ello configura lo que somos; y si lo observamos: sabremos quiénes somos. Observar libremente, sin imposiciones, sin decirme continuamente: *tengo que observar*.

Cualquier cosa que pasa, incluso el pensamiento, puede ser visto desde fuera. Se trata de posicionarse más allá del *yo*, pero sin censurarlo. Que el *yo* haga lo que tenga que hacer; nosotros, situados en la *conciencia testigo* (o consciente de sí misma), miramos la consecución de los fenómenos que al *yo* se le aparecen. Es posible, muy posible, que nos olvidemos frecuentemente de la *conciencia de testigo* y el *yo* nos enrede en sus divagaciones y creencias; es, en esos momentos, donde

la censura no conviene sino la resolución de volver al *yo testigo* de forma natural, como el que cierra los ojos y vuelve a abrirlos sin conflicto alguno.

YO TESTIGO > (YO)

Los paréntesis cercan al *yo*, simbolizando la estructura limitada del pensamiento; y el *yo testigo*, desde afuera, sin limitación alguna, **observa (>)** esta estructura en funcionamiento.

El proceso de observar. La conciencia

El *yo testigo* es quien se da cuenta del *yo*. No es necesario para ello ningún proceso intelectual sofisticado, sino una mera disposición de apertura a la relajación, para que en ese estado se incremente la receptividad puesta en la autoobservación. Darme cuenta de que *yo estoy aquí* abre un paradigma de preguntas vitales. ¿Quién está aquí? ¿Un cuerpo? ¿Una mente? ¿Una conciencia?

¿*Yo soy el cuerpo?* Es fácil, totalmente lógico y razonable, la identificación con el propio cuerpo. A primera vista es el objeto más evidente con el que nos podemos identificar. ¿Pero quién se da cuenta de ese cuerpo? ¿La mente? La mente indaga estas suposiciones, pero hay un nivel superior que posibilita estas indagaciones: la conciencia.

A través de la conciencia me doy cuenta de que pienso (mente) que soy el cuerpo, la mente, las emociones... Luego, en primer término, soy la conciencia. Ella se da cuenta, no sólo del cuerpo o la mente o las emociones que me van delimitando, sino del ser que soy, en su conjunto. Siempre, por encima de las variaciones de todos los elementos

y fenómenos, la conciencia está ahí, sin mácula, para darse cuenta de todo el hecho de ser.

CONCIENCIA, ILUMINACIÓN Y ENERGÍA VITAL

La conciencia es un universo; su sol es el amor.

Henri Fréderic Amiel

El sol de la vida abre nuestros corazones. El hálito de la respiración nos sumerge en la vivencia consciente de nuestro ser, nos alimenta de energía vital e inspira una realidad animada en la que habitamos tratando de hallar aquello que nos conecta con un estado más pleno de nuestra existencia.

La conciencia es una verdad sin límites, un tesoro del hombre que canaliza sombras vedadas y luces detenidas. La conciencia pone en movimiento el renacer de lo que somos, instante a instante, nos transporta al conocimiento e interpretación del mundo, integrados en el lenguaje o en el silencio, la capacidad de comprensión se expande y nos arroja al encuentro con el paraíso de nuestra identidad.

Todo instante, todo movimiento, todo fenómeno, es una revelación. Lo infinito cognoscible se destila en la quietud del saber. Supimos cosas increíbles a lo largo de nuestra vida, buenas o no tan buenas, que nos cambiaron por siempre, que nos hicieron ser otros. Se abrió una nueva dimensión del percibir, un nuevo paradigma de interpretación que en su crecimiento y renovación constante hizo de nosotros asumir la virtud de la experiencia.

Un viaje en el que nunca perdemos lo esencial, aquello con lo que ya vinimos, es la vida. Una conciencia recobrada, en el sentido de la reminiscencia platónica, y una conciencia activa, agente, generadora, en el sentido de Anaxágoras. La razón -entendimiento, ‘nous’- genera el tiempo, como argumentaron los idealistas; y el tiempo -dirá Ockam- genera la verdad. Lo que existe es tal porque lo vemos, lo que conocemos es lo existente y lo desconocido no existe en la conciencia, en el centro individual del universo: uno mismo. Conocer es recordar, en el plano de la conciencia cósmica, porque siempre ha estado ahí.

La conciencia individual se va fundiendo con la conciencia total, cósmica o eterna. Caminamos en busca de un tesoro perdido, al encuentro de nuestra identidad completa: la ‘supraconciencia’. El espíritu nunca muere, leemos en la Bhagavad Gita; es inmutable. La conciencia de la muerte y el cambio forma parte de ‘maya’, la ilusión, aquello que trae el mundo fenoménico ordinario de la vida física. El camino espiritual consiste en volver a conectar con nuestra parte eterna, con lo Eterno. La iluminación es el estado -o sustrato- del ser esencial, totalmente conectado con la Fuente. Un estado puro, original, de conciencia plena.

Nuestra energía vital es potencialmente infinita. En Reiki distinguimos entre energía vital y energía universal. La canalización es el paso de la energía universal a través de nuestra energía vital. Sin embargo, esta distinción es inexacta pues ambas energías son la misma, como una gota de agua del océano y el océano en toda su extensión. Nosotros somos esa gota que forma parte de ese Todo y que en Él es indistinguible.

La ilusión del ‘yo’ (ego), nos hace olvidarnos de ese mar en el que fluimos al unísono con la existencia múltiple del cosmos. Nombre y forma (‘nama’ y ‘rupa’) son inquisitivos,

nos animan a negar esa indistinción, quizá por temor, y a camuflarnos con identidades ilusorias. Tiempo y espacio forman parte, al segmentarlos, de esa confusión que nos desliga de la Fuente. Tiempo y espacio son Uno en consonancia.

El aliento vital, (energía, chi, prana...), es la conexión entre el uno ilusorio y el Todo. La respiración es la raíz que arraiga al ser con la vida. Un fenómeno que descubrimos al hacernos conscientes del proceso, totalmente, y que finalmente deja de ser fenómeno y pasa a llamarse Eso. Pasa a ser algo de nuestro interior que no ocurre, sino que es, ha sido y será, por siempre.

Al comprender el proceso de la iluminación en toda su extensa realidad, nos damos cuenta de que siempre estuvimos ahí y que -quizás- vimos la película del recuerdo de nuestro propio olvido. Así, finalmente, el olvido se disipa, y volvemos a ser el que somos, el que siempre hemos sido.

Con humildad y con amor el avance es tan intenso que la rapidez del viaje nos colma de bendiciones, gratitud y felicidad. El arduo viaje se torna en dicha al comprender que somos hijos del sol del amor. Criaturas que aprendieron el sufrimiento como viaje iniciático hacia una gracia purificada y sanadora. Criaturas preparadas para sanar el sufrimiento de sus prójimos con la misma dedicación y alegría que la posibilidad de sanarse a uno mismo, porque al sanar a nuestro prójimo la fuerza de la compasión hace que nuestro prójimo nos sane a nosotros. El amor es recíproco y desinteresado. La reciprocidad no es un motor que hemos de activar sino que se activa por sí solo al actuar de forma consciente con la humildad generosa del amor sin condiciones.

Dirá Swedemborg que “la conciencia es la presencia de Dios en el hombre”. La dicha de la existencia consciente es el oro derramado a lo largo de nuestro camino. Así que solamente tenemos que dar forma al oro y entregar sortijas de amor y verdad. Una vida consciente -y coherente con esa conciencia- es un billete hacia la inmortalidad. La ofrenda da sentido a lo que hacemos, la gratitud da sentido a lo que tenemos y la vida -por sí misma- da sentido a lo que somos.

LA VIDA Y SU SILENCIO REVELADOR

El silencio es sincero, corona a la quietud de aire naciente. No existe el olvido para el hombre que vive en la vacuidad pura de su ser. Allí no hay memoria ni recuerdo, sólo conciencia completa de su eternidad.

El tiempo es una ilusión, es el reflejo de la eternidad; no su imagen auténtica. En la quietud consciente el que observa es lo observado, el que ve se siente visto por su propio ser, que vuela más allá del tiempo y del espacio.

El rumbo del silencio y de la vacuidad nos trasladan por un fluir etéreo de identificación permanente con la unidad, con aquello que no es lo uno ni lo otro, sino ambas partes constituyendo un todo orgánico ilimitado en sus correspondencias y manifestaciones.

El ser no soy yo, ni tú, sino todos y nadie al mismo tiempo. Gotas de agua en un infinito océano, cuya esencia es la misma, cuyo sometimiento al accidente es causal, lleno de sentido, pero impermanente.

Lo accidental se resuelve en ineludible a medida que despejamos el camino de malezas inservibles, nos liberamos

de todo cuanto obstaculiza el paso ligero y nos adentramos en lo real completamente inmersos en lo que está sucediendo (lo que es), no en lo que sucedió o sucederá. Cada paso que damos nos muestra el sentido del paso anterior y nos guía hacia el paso siguiente. La quietud camina y fluye por el sendero de la verdad y el conocimiento en su más pura simplicidad

Así, uno surcará sinceramente su senda, tal y como cantara Antonio Machado: “ligero de equipaje, casi desnudo, como los hijos de la mar”.

MISTERIOS COTIDIANOS

*La brisa de la gracia divina sopla para todos,
pero para sentirla tenemos que desplegar la vela.*

Ramakrishna

Estar abierto al misterio nos ayuda a percibir el instante como algo impredecible. Supone tener la confianza de que algo nuevo puede pasar, esa certidumbre inquieta de aceptar lo inesperado como signo necesario de nuestro aprendizaje vital. Estar encerrados en convicciones perennes nos aleja de la comprensión de aquello que suponemos distinto o propio de nosotros. Pero nada nos es ajeno, todo cuanto vemos a nuestro alrededor nos concierne, nos toca de lleno.

La voluntad de acercarse a esa región inhabitada que se nos presenta en el escenario de nuestra existencia es el primer paso para comenzar a establecer un vínculo de conocimiento con lo extraño.

Nosotros elegimos que el vislumbre de lo extraño se convierta en luz acompañante o en sombra despedida. Pero -al menos- es legítimo y casi obligado acercarse -aunque sólo sea pasando inadvertidamente de largo- por el foco del enigma, sin llegar a cegarnos.

En el saber científico hay que experimentar lo que en principio es sólo una hipótesis. En el saber de la vida acostumbramos a construir teorías de las hipótesis, desde la distancia, con sólo una sospecha, sin ningún indicio irrefutable. Por ello, el misterio siempre será misterio, pero algo cambia en nuestra manera de abordarlo cuando nos dirigimos a observar su geografía.

Cuando queremos ver el secreto descubrimos nuestro amor por la vida, nuestro anhelo de experimentar más allá de lo conocido, en busca de nuevos continentes de enigmas y quimeras. Cuando algo nos sorprende, cuando algo sacude el esquema rígido de nuestras vidas, es porque estamos en buena disposición -como un niño, como un joven aprendiz lleno de vida- y se produce una auténtica revolución interior. No hay que tener miedo. Porque el verdadero misterio no deslumbra, ilumina.

DEL SENTIMIENTO MÍSTICO DE LA VIDA

I

Todos los buscadores encontraron al final una semilla de luz por la que brotó su destino, su afán de otorgar un sentido a la existencia. Muchos supieron cosas esenciales, llegaron a respuestas tan valiosas que sus corazones se llenaron de gozo y llenaron de gozo a quienes comprendieron el mensaje de esos maestros incansables y

lúcidos que apostaron por la Verdad y ganaron.

Hay tantas enseñanzas que da miedo aceptar una sola y posiblemente no sea lo más adecuado. Sin embargo, una sola esencia llena el camino del espíritu, un aliento especial que surca lo indómito y destierra el ánimo por los sonoros resplandores del eco sapiente. Una sola esencia alimenta el despertar de los habitantes de la luz, de los que apuestan por ser ciudadanos del nirvana sereno de la sabiduría.

El corazón puro anhela su sueño de beatitud, lo encuentra y duerme en él plácidamente hasta un nuevo despertar. Los verdaderos iluminados conocen su destino, es decir, saben que no hay destino por conocer.

El presente es la única y última verdad, la meditación nos otorga la forma idónea de adentrarnos en el ahora, en 'lo que es', en 'lo que somos'. No somos más que lo que nos muestra el espejo de lo real, un universo visto desde una ventana concreta, una visión del Todo en nosotros, desde nosotros. No se puede ir más allá, al menos en el tiempo existencial de nuestra dimensión humana.

Ser humanos, como advierte el budismo, conlleva sufrimiento. En la indagación de nuestro dolor llegamos al conocimiento, nos convertimos en testigos de la experiencia, no en experimentadores, y así, nuestra visión adquiere una perspectiva de lejanía desde la cual resulta más fácil ver la realidad total y no una porción subjetiva de la misma.

En la meditación *zazen*, cuando fijamos la mirada en la pared blanca que hay frente a nosotros, no miramos realmente la pared. Nuestra vista no está puesta en un objetivo concreto, está en relajada atención, mirándolo todo sin mirar a nada El arte del *zazen*, y de la meditación en general, consiste en estar atentos en la inacción, es la acción

del no hacer, supone una concentración tan profunda que se mueve en la vacuidad, todo fenómeno es observado, pero no analizado, ni siquiera tenido en cuenta, nada más que advertido como fenómeno sin contenido, esencialmente vacío, pasajero, fútil.

Así, el instante se convierte en una danza de éxtasis, un *samadhi* o *satori* espontáneo que se va prolongando como una sinfonía a la que asistimos como espectadores, sin conocer su comienzo ni su final, solamente dejándonos llevar por los aromas y surcos de la melodía. Es una vivencia poética, creativa, que no se torna en palabra, hecho, sino que en su no nacer perpetúa su prodigo de espectáculo vivenciado, trazando símbolos como nubes en el cielo, en cambio constante y aparentemente eternas.

Cada nacimiento conlleva una muerte previa; y viceversa. Por tanto, nada nace ni muere realmente, sino que es un mismo fenómeno al que hemos llamado de distinta forma.

Los caminos del alma son ilimitados. La búsqueda, el hecho de buscar, es un prodigo por sí mismo, un seguir a pesar de la corriente en contra, un sentir en el presente la semilla de un nuevo comienzo que nos acerque algo más a la verdad intuida.

La revelación se convierte de esta forma en un fenómeno de luz sin precedentes, en un salto prodigioso hacia la realización plena, comprendiendo de forma nítida y verdadera aquello que antes no alcanzábamos a ver.

Ahora -ese conocimiento sagrado- es tan real que se vivencia sin interpretación alguna.

II

¿Qué es necesario para conocer a Dios? ¿Cómo podemos saber algo de Él de una forma verdadera? Sin duda, estas preguntas son tan complejas como la vida misma. Son tantas religiones las que afirman saber de Dios, lo describen y sentencian sus mandamientos de una forma que parece no dejar atisbo de dudas a los creyentes para reafirmarse en su fe, ya sea judía, cristiana, musulmana, etc. Para muchas sociedades religiosas, que los fieles tengan dudas sobre su Dios es una amenaza, un pecado que sólo se remedia aceptando las sagradas escrituras y sometiendo a la conciencia para que quede libre de dudas. Aceptar la palabra de sagrada, aunque nuestra conciencia quede insatisfecha. Es difícil comprender esto, la necesidad de aferrarnos a una verdad establecida, el miedo a lo nuevo, la amenaza de lo no explorado, la inseguridad que supone pensar por uno mismo problemas de tanta trascendencia.

Pero hay preguntas a las que sólo puede responder la propia conciencia, que nadie puede resolver por nosotros. Hay preguntas que suponen un reto a la razón y a la inteligencia. Nuestra naturaleza, afortunadamente, nos insta al auto-descubrimiento. Una conciencia acostumbrada a ello, a no estancarse en conocimientos ajenos y anticuados, tiende a seguir evolucionando a pesar del vértigo de asomarse al precipicio de lo ignoto.

La duda es un tesoro para la supervivencia de la razón. Una razón creadora, agente, que no se abandona al tumulto ciego de la tradición. Somos testigos del fenómeno y el fenómeno nos hace cómplices

El místico Sri Ramakrishna indica lo siguiente: “Los rituales deben seguirse. Pero, cuando uno crece en espiritualidad, su observancia no es necesaria. Entonces, la mente se

concentra en Dios y logra la comunión con Él”.

Los rituales son un método tradicional de devoción. Su eficacia consiste, precisamente, en su tradición, esto es, en que han sido usados por miles y miles de personas que han conseguido cierto grado de iluminación espiritual, incluso la iluminación completa. Son un método de sabiduría muy útil, pero no necesarios para conseguir realizar a Dios.

Nuestros propios rituales cotidianos, el vivir en sí mismo, ya es una manera de realización. Encontrar la forma adecuada de llevar una vida coherente y plena, sentir esa manera de vivir que nos acerca cada vez más a Dios es la meta de toda persona con anhelo espiritual. Y, desde luego, el anhelo de Dios es ya un gran paso hacia su encuentro con Él.

LA EXPERIENCIA MÍSTICA

Cuando ya todo es un sentir constante, una visión entregada, sin restricciones, un aliento unido con lo Absoluto, el corazón brilla placentero, conociéndose en una observación unitiva, donde cuerpo, mente, emociones y espíritu brotan por sí mismos, sin esfuerzo alguno, expectantes del instante y de la gozosa semilla que recogen en esta vivencia que parece eterna, en la que tiempo y lugar no tienen cabida.

El cuerpo está en no se sabe dónde, iluminado por un sol de percepciones inauditas. La mente ha sido penetrada por el vacío, un silencio único que parece sinfonías angélicas. Las emociones se multiplican y evaporan en cuestión de segundos, para volver a sentir otra oleada de sutiles sensaciones incontrolables.

Y el espíritu... el espíritu se llena de lo inmenso, en un

éxtasis de gratitud, incommensurable, de gracias derramadas y de verdades reveladas. El Ser, en definitiva, todo uno, comprende su dimensión infinita, sublime, indescriptible; y descansa dichoso sabiendo que se ha entregado a la más alta experiencia posible, que solamente podrá ser rebasada por la siguiente.

No hay duda, como sentenciase Lope de Vega, “esto es amor”; y “quien lo probó lo sabe”. Mejor guardar entonces el silencio de la espera inquieta y mágica de los amantes, pues, ya lo dijo Kabir: “¿De qué sirven las palabras cuando el amor ha embriagado el corazón?”.

LA PRIMERA Y ÚLTIMA VERDAD

Morir es pasar del portal al interior de la casa.

Padre Llanos

La última verdad, más allá de lo pasajero, proviene del silencio y de una especie de desvelamiento íntimo donde la realidad se hace tan profunda que no hay espacio para lo fugaz. Es todo una dimensión de vivencias eternas en su instante, no separadas sino latentes en una totalidad que parece ya experimentada. Es un sentir comprendiendo el no-sentido, una ubicación en el perpetuo devenir del ser.

Cuando se comprende que la muerte no es un hecho, solamente un quedarse en el tiempo sin el tiempo, en el lugar sin el lugar, todo se presencia sereno y quieto, una quietud agradable pero abismal, un abismo detenido pero poderoso. Como una cascada sublime o un eco del no-ser,

siendo en su distancia una llegada y en su meta un laberinto de verdades.

La última verdad es la primera. Es un salir del sueño hacia otro sueño más consciente, donde el soñador sabe que sueña y lo soñado se hace sombra de otro sueño que soñamos verdadero.

Más allá de lo pasajero hay un inmortal susurro en que se siente el sentido de todo lo que hacemos, porque comprendemos que todo ya está hecho y que sólo rememoramos, en un fluir de amor existencial, el milagro de haber sido.

La muerte -para el místico- es un comienzo, un salir del cuerpo para entrar en el alma de su Amada. Y todo amor verdadero es eterno porque siempre, en cada instante, hay un comienzo. Todo es un comenzar de gratitud plena al interiorizar la comprensión de esa unión milagrosa con lo eterno. Y de este modo el místico puede aceptar la muerte, porque sabe que sin ella no habría comienzo.

EL MAESTRO INTERIOR

El maestro interior, es decir, uno mismo, sabe -ante todo- que su relación con Dios -en última instancia- ha de ser directa, sin intermediarios. Esto puede darse como examen de conciencia, experiencia mística, revelación, intuición; o de otras múltiples formas. De esta manera, llegará a una conexión más pura con la verdad. El maestro interior tiene la última palabra. Él es quien procesa la información obtenida, él es quien interpreta, capta, concibe la verdad que le han intentado trasmitir. Él es el único que puede tomarla como verdadera o dejarla a un lado. Su conciencia.

Pero quizá no convenga distinguir entre tú, yo, el otro...,

pues todos somos uno, el Uno. “Sólo aquello que el Uno quiere puede ser en verdad agradable para cualquiera”, dijo Krishnamurti. No importa si yo me equivoco o si es el maestro “exterior” quien se equivoca. O si yo acierto o mi maestro acierta. Se trata -únicamente- de ver claramente, de distinguir lo real de lo irreal. El verdadero maestro es Yo, Brahman.

A menudo los buscadores espirituales hacemos esta petición procedente de una *upanishad*: “Condúceme de lo Ilusorio a lo Real, de la Oscuridad a la Luz, de la Muerte a la Inmortalidad”. La búsqueda está presente en el buscador, hasta que finalmente se disipa el sentimiento de búsqueda, incluso de ser el buscador. “Yo soy”, sencillamente nos decimos, sobran los atributos.

Más allá de las fronteras de la ilusión está la realidad, abierta e infinita. ¿Cuándo veremos claramente la realidad? ¿Seguimos esperando a despertar? ¿Creemos que nunca lo conseguiremos? ¿O que, sí, algún día, pero lejano, llegará la iluminación? Posponer es un error, sólo hay presente, sólo desde el presente actuamos y aprendemos. Sólo desde el presente llegaremos al despertar espiritual, a la iluminación, a la liberación. ¿Entonces, a qué esperamos? ¿Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy?

En verdad, no hay enseñanza que aprender. No hay ningún guión preestablecido de la realidad, de la verdad. Todo se está haciendo. Todo está surgiendo en este mismo instante, nuevo y total. No hay ningún dharma que no sea lo que yo estoy viendo ahora. En el capítulo I de la Ribhu Gita leemos esto: “No hay ningún dharma, ninguna pureza, ningún concepto de verdad, ningún miedo. Puesto que sólo el Brahman es, ten la certeza de que no hay ningún no-Sí mismo”. Y esto otro: “El Gurú, en verdad, no existe; verdaderamente, no hay ningún discípulo. Puesto que sólo

el Brahman es, ten la certeza de que no hay ningún no-Sí mismo”.

Ten la certeza de que tú eres tu verdadero maestro, de que solamente tú puedes conocer a Dios, a Brahman, y no necesitas de más intermediarios que tu propia conciencia puesta en observancia. Si tienes alguna duda, pregúntate que haría el Maestro en tu lugar. ¿Qué harías ahora si participases claramente de la Conciencia de Brahman, del Maestro?

En el Ken Upanishad leemos: “Si crees conocer bien al Brahman, entonces sabes muy poco de él, porque la forma de Brahman que ves como condicional en todos los seres no es más que una nimiedad. Así pues, deberías indagar más sobre el Brahman. Yo no creo conocerle, ni creo no conocerle, y no obstante le conozco. El que sabe que Él es distinto de lo conocido y de lo desconocido, ése Le conoce”. Es, y, la comparación es mínima, como intentar conocer el universo mirando la inmensidad que ante nuestros ojos se descubre. Más allá de lo que nuestros ojos ven del universo se esconde una inmensidad excepcional. Lo mismo ocurre a mucha mayor escala si cabe con Dios. Si nosotros somos Brahman, si el universo es Brahman, si aquello que ni siquiera concebimos que forme parte del universo -porque lo desconocemos- es Brahman, entonces, al menos, la humildad de conociedor de lo divino puede guardar silencio y enamorarse -en rapto místico- del misterio de su Amor. “Aquel que Le realiza [dice el Ken Upanishad] en cada latido (bodh) de conocimiento y conciencia, ése alcanza la inmortalidad”. La luz del conocimiento brilla intensa en el corazón de quien la realiza. Llegamos a la Luz y la certeza se proclama. No hace falta convencernos -ni que nos convezcan- de ello. En cada respiración, en cada latido del ser, cuando la Unidad se manifiesta, se disipa todo sentido

miento de dualidad. No hay elección. No hay mal ni bien enfrentados. El camino correcto está por encima de la moral, de la ética. Es un camino sagrado. No sé trata de definir, de conceptualizar, de llegar a una teoría legítima y lógica de Dios. Se trata de vivirlo intensamente. De experimentarlo. Y esa experiencia no te la puede dar ningún otro maestro que no sea el Maestro (Dios, Brahman, Babaji, el Padre, el Amado, etc.)

En el Atma Bodha, Adi Shankara manifiesta que “sólo a causa de la ignorancia el Ser aparece como finito. Cuando la ignorancia es destruida, el Ser, que no admite ninguna multiplicidad, revela verdaderamente su Ser por Sí Mismo, como el sol cuando las nubes se apartan”. En esa Unidad manifiesta de todas las cosas, interiores como exteriores, vemos más allá de sentimientos de agrado o desagrado, pues se elimina toda identificación egoísta. En el trabajo basado en la acción consciente para habitar en el estado de unidad (kriyayoga) nos limpiamos de impurezas e ilusiones, ignorancias, apegos e insatisfacciones, entregando nuestro trabajo, nuestro servicio, nuestras ofrendas, a la Conciencia Superior, para regresar a ella, como quien regresa a su hogar, tal que Ulises, después de la batalla épica, para volver a reinar el Yo, el Atman, con la sabiduría de la experiencia, pero, sobre todo, con la sabiduría de haber seguido siempre una voz interior cada vez más sonora y profunda, que nos desveló el camino hacia nosotros mismos, hacia el Ser, hacia la Verdad.

POR EL CAMINO DE BUDA

EL NIRVANA FINAL

(*Despedida de Buda y Ananda*)

Libre de las cadenas del tiempo diviso el horizonte del silencio, frente al vacío exploro mi conciencia detenida en la quietud de los abismos. Hay lágrimas de belleza en el interior de este alma agotada, en el espacio de los astros de luz, en el corazón de todas las cosas.

Ananda llora mi partida como un niño asustado, quisiera decirle que me acompañe... pero es imposible. El camino final es de uno solo.

-*¿Hacia dónde vas ahora, después de tanto tiempo juntos? ¿Por qué me dejas?*

-*Este es el momento de separarnos, mi querido Ananda. Pero antes quiero decirte algo, serán mis últimas palabras, mi última enseñanza.*

-*¿Dime qué es? Te escucho atentamente.*

-*Sé tu propia luz.*

Ananda supo en ese instante lo que yo pude entender a lo largo de muchos años de meditación y soledad. Ambos comprendimos, en el abrazo último, que volveríamos a encontrarnos próximamente, allí donde el tiempo no existe y la rueda deja de girar, para siempre.

SABIDURÍA INTERIOR

(Comprendiendo el dharma)

¿Qué es el dharma? No hay nada que no lo sea.

Ajahn Chah

El conocimiento del dharma, es decir, de la enseñanza budista esencial, no es un proceso intelectual sino todo lo contrario, consiste en una plena y sencilla atención de la realidad, tanto interior como exterior.

Atención plena y sencilla, porque la sencillez es plenitud. No hay manera mejor de adentrarse en la realidad de uno mismo que viviéndola por completo, sin otro presupuesto que el del ‘estar ahí’. Nuestra vida se compone de información que recibimos, la cual interpretamos en la mente o conciencia. La información nunca es asimilada en su carácter objetivo sino que el velo de la conciencia estila una visión de la misma a nuestra medida. El fenómeno brilla intenso y lo recogemos difuminado, necesariamente manipulado.

El dharma siempre está presente en la realidad. La vida –en todas sus manifestaciones- nos invita a un aprendizaje continuo. Comprender la ley budista, la ley natural del dharma, es lo que nos acerca al despertar, a la iluminación presente de nuestro devenir.

El sufrimiento enseña, el placer enseña, el cambio enseña. Al fin, comprendemos que no hay sufrimiento ni placer constantes en esta vida, que lo impermanente es precisamente la esencia, lo único que no cambia. Estar ahí, completamente ahí, en esa realidad presente de las cosas: eso es el dharma.

Una serena reflexión de Ajahn Chah versa así: “El dharma tiene que ser hallado a través del examen de tu propio corazón y mediante la observación de lo que es verdadero y de lo que no lo es, de lo que es equilibrado y de lo que no es equilibrado”. La máxima del equilibrio se nos recuerda aquí como una verdadera receta de la buena salud psicológica. Esta máxima tan oriental nos invita a que observemos por nosotros mismos para discernir lo que es verdadero de lo que no lo es, para hallar -en ese discernimiento- el mapa del camino medio, el cual se anda con voluntad y confianza en nuestra propia sabiduría interior. La sabiduría interior representa la luz del camino; y la confianza en ésta, el valor necesario para adentrarnos en el mismo.

MEDITANDO EL SUTRA DEL CORAZÓN

Todo está vacío y a la vez no podría estar más completo. La naturaleza del vacío es una comprensión única, “la perfección de la sabiduría” es llamada. Allí, la forma, sensaciones, percepciones, impulsos y conciencia son fenómenos que se presentan como un no-fenómeno, como una extensa realidad silenciosa, no causal.

El efecto con su causa se rinden al estado de imperturbabilidad propia del sabio iluminado. En él la impresión de la flor no puede ser más ni menos que lo que es, captada por completo, en la vacuidad, tan perfecta como imperfecta al mismo tiempo, tan eterna como fugaz.

La realidad de la meditación, conducente al nirvana, produce el sosiego de la extinción y la entrega. Una entrega al todo que nos supera, por eso nos rendimos felizmente a ello. Nos rendimos a las causas y efectos del dolor; y así el

dolor se evapora. Nos rendimos a las causas y efectos del apego; y así redescubrimos nuestra naturaleza libre y serena. Asistimos a la liberación de las ataduras, con la ofrenda de la entrega, con la rendición confiada a la verdad que otorga manifestarse.

En esa manifestación del ser el ser es sanado por completo. En su ser *que se es* sin nada que le falte, con todo lo que la luz de la conciencia anima, desprende y absorbe. En un camino de luz regenerador y purificante.

Pero mucho más o mucho menos que esto, es aquello que “la perfección de la sabiduría” concibe. La enormidad de lo sencillo.

La sutilidad más sutil del aire penetra en la conciencia alimentando al sabio de amaneceres en su instante de realidad genuina y vaciadamente completa.

Solamente una bocanada de aire, como un mantra que penetra en el ser, nos sobra para llenar el corazón de sabiduría inefable. *Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.*

LA BUDEIDAD

La esencia del Buda baña la pureza del espíritu humano; y nos invita, a través de su mensaje, a reconocer la verdad que hay en él por medio de nuestra experiencia. Un mensaje claro y conciso: tenemos la posibilidad de despertar a la libertad y de abandonar la ilusión del sufrimiento. Un método todavía más claro y conciso: el camino medio. Y una razón fundamental: nosotros mismos.

La evidencia del beneficioso estado de salud espiritual

ineludible para el recorrido del sendero vital promueve que nuestra actitud bídica se encamine día a día hacia su logro más alto. Para ello usamos la herramienta de nuestra conciencia cabal, la cual nos hace ver en cada momento, y de forma adecuada, quiénes somos.

Víctor Hugo definió la conciencia como “la brújula de lo desconocido” y también como “la cantidad de ciencia innata que tenemos en nosotros mismos”. Pascal dijo de ella que “es el mejor libro de moral que tenemos”. Así que, con todo esto, podemos deducir que nos sobra con preguntar dentro de nosotros para hallar respuestas.

A veces uno no se fía de su conciencia, piensa que también puede estar cubierta por el velo de la ilusión y de la ignorancia. Pero, sin embargo, ello puede deberse a una incorrecta disposición de la misma, no a una causa natural. Accediendo a su materia esencial descubrimos la clara sabiduría que es capaz de revelarnos. La autoconfianza es fundamental en este proceso de diálogo con la conciencia. *Diálogo*, que literalmente significa *a través del logos*, es una operación cognitiva que puede hacer uno consigo mismo, lo cual además es muy recomendable, para no desligarse de su pensamiento, que ha de estar en coherencia recíproca con lo que siente y hace. En un proceso integral de vida *inteligente*, en el sentido más espiritual y -a la vez pragmático- de esta palabra.

Despierta al buda que hay en ti, y entonces tú habrás despertado. La comprensión nos revela un sentido, y el sentido una comprensión. Por ello, no hay diferencia entre nosotros (presente) y el buda que hemos de llegar a ser (futuro), cuando comprendemos que el tiempo es un elemento más de la rueda del sufrimiento (*samsara*) y que solamente tenemos que llegar a ser quienes ya somos. Pero un poco más conscientes. Solamente.

LA ENSEÑANZA BUDISTA DEL DESAPEGO

Semillas de oro hemos recogido del pensamiento de los sabios, frases y actitudes que han ilustrado una verdad determinante y lúcida en nuestra propia búsqueda interior. El hombre sabio -con sus destellos vivos de conocimiento- aporta luz al camino de la vida. Ellos han comprendido y, por ello, nos hacen comprender. Su palabra no es artificio sino manantial de vivencia sapiente.

La palabra del Buda transcrita en el Dhammapada² ilustra esa voz genuina del hombre sabio. En ese texto podemos leer cosas como esta:

“Como un lago profundo es transparente y tranquilo, así se vuelven los sabios al escuchar la Enseñanza” (VI.82).³

¿De qué enseñanza se nos habla? Sencillamente de la enseñanza que proviene de la visión clara (vipassana) de la realidad (dharma). Aquellas verdades que, como para el científico, se revelan por sí solas al observar los procesos naturales de la vida.

Buda significa *despierto*, el que despierta a esa visión clara. La enseñanza de Buda es el resultado de su observación, no de una especulación teórica. Buda despierta al observar a un anciano, a un hombre enfermo y a un cadáver. A partir de ahí -y tras ver finalmente a un sannyasin (renunciante)- se da cuenta, más allá de su retiro palaciego, de las realidades de la existencia. Y decide dedicar su vida a la meditación, a estar atento. Pues “aquel que medita constantemente y persevera, se libera de las ataduras y obtiene el supremo Nibbana”, dilucidará más tarde el Buda. (Dhammapada, II.23).

² *Buda y su enseñanza*. (2007). (R. Calle, Trad.) Madrid: Edaf.

³ Se indica, respectivamente, el capítulo y versículo citado del Dhammapada.

La meditación es el dominio de la mente, la superación del velo de la ilusión y la estabilidad consciente de la misma. De este modo, la atención surge como cualidad natural y original de la mente. Con la meditación conectamos con la naturaleza esencial de la mente, aprendemos a conquistarla, pues al principio la presentimos como indomable, separada de nuestra voluntad.

“La mente es muy difícil de percibir, extremadamente sutil, y vuela tras sus fantasías. El sabio la controla. Una mente controlada lleva a la felicidad” (Dhammapada, III.36).

Una vez que comprendemos la ilusión del sufrimiento, percibido tan real por el hecho de apegarnos a él, damos el paso siguiente que consiste en aprender el desapego, en vencer los obstáculos de la ignorancia, del deseo y del sufrimiento.

Pero, ¿cómo distinguir lo real de lo irreal? Creo que es una de las preguntas fundamentales para empezar a despejar la fragosidad del camino.

No obstante, e inevitablemente, tenemos que enfrentarnos con esa fragosidad. Observar cara a cara todos los fenómenos para despejar al máximo su manifestación primaria, que se advierte en su vacuidad. Hay unos versos del Dhammapada que nos ubican frente a esa realidad difícil de no-identificación de los fenómenos, ya nos sean agradables o desagradables, invitándonos a una mirada neutral (no de frialdad, a pesar de que así lo parezca). Esos versos dicen así:

“No identificarse con lo que es agradable ni identificarse con lo que es desagradable; no mirar a lo que es placentero ni a lo que es displacentero, porque en ambos lados hay dolor” (XVI.210).

Tras una sesión de meditación uno se va dando cuenta de estas dualidades tan básicas. Cuando la visión se enfoca

hacia el mundo cotidiano de luces y sombras, la capacidad de autoconciencia incrementa notablemente y la observación se sensibiliza en un primer término para estabilizarse después en la armonía mental.

El apego (klesha) es causa de aflicción y supone un obstáculo para la consecución del conocimiento esencial. La virtud de una mirada instalada en la vacuidad de los procesos mentales nos ayuda a no contaminar de interpretaciones aquello que en sí mismo no lo tiene. Damos nosotros el contenido, subjetivo, de algo cuya naturaleza nos revela una primera sensación que no ha de ser susceptible de continuidad. Puesto que todo es impermanente, la virtud del buda consiste en captar la fragancia instantánea de esa permanencia sin dejar de lado la continuidad de los otros fenómenos impermanentes que se van sucediendo y atisbando nuestro dharma.

Resulta difícil dejar volar la fragancia de la rosa cuando nos es grata, quisiéramos acaso recrearnos en esa experiencia incluso cuando la rosa ya no está entre nuestras manos. Lo mismo ocurre con las personas amadas, con los sueños, con el tiempo...

"Evita la identificación con lo querido, porque la separación de ello representa dolor; las ataduras no existen para aquel que no hace diferencias entre querido y no querido" (XVI.211).

En este pasaje del Dhammapada se nos habla de evitar la identificación con lo querido, de comprender que para aquel que no diferencia lo querido de lo no querido las ataduras no existen. Y la consecuencia del dolor -por supuesto- vuelve a salir al escenario. El dolor es resistencia. Nos resistimos en muchas ocasiones porque no sabemos evitarlo y en otras porque no queremos. El ego se recrea en el dolor, mientras que en la felicidad el ego se disuelve por completo. Sin embargo, las ocasiones de dolor, su inevita-

bilidad, son una causa que más valdría prevenir, antes que pasar por tan duras pruebas. He ahí uno de los beneficios de la meditación, que previene futuras situaciones egotistas, ya que nos hacemos conscientes del *yo* y aprendemos a controlarlo, en primer término, y a disolverlo, finalmente. Esa es, en efecto, la verdadera práctica del desapego, aquella que ya no puede identificarse con nada, salvo con todo.

“Sólo podrás practicar dharma puramente si has desarrollado desapego por esta vida”⁴.

Aquí, Lama Zopa Rimpoché, nos indica una condición fundamental para el avance por el sendero del conocimiento budista. Como vemos, el desapego puede desarrollarse, en un entrenamiento vital, donde el sufrimiento inevitable, a largo plazo, puede ser visto como algo positivo en nuestro camino de aprendizaje. Pero, evidentemente, nadie quiere pasar por el sufrimiento, y la práctica del desapego es una forma de evitar futuros lamentos. En la entrada al sufrimiento nos empuja la ignorancia, en la salida de él nos da la mano la sabiduría. Por eso, uno se da cuenta y sabe que no caería en el mismo error otra vez, pasando directamente a la sabiduría sin tener que someterse a la dura prueba del dolor. Quizá, para ello, tengamos que pasar muchas veces erróneamente. Así es la vida, en esencia, un darse cuenta constante, un desarrollo progresivo de la conciencia, un sueño del que vamos despertando poco a poco. Dijo el Buda:

“Cuando el fuego de la lujuria se extingue, se es feliz; cuando el fuego del odio, de la ilusión, se extingue, se es feliz; cuando el orgullo, las opiniones erróneas y todas las pasiones y dolores se extinguen, se es feliz”. (*Jataka, Introducción, i.60 ss.*)⁵

⁴ Rimpoché, L. Z. (1999). *Virtud y realidad*. Alicante: Ediciones Dharma.

⁵ *El camino al nirvana. Antología de textos del Canon Pali.* (1997). Madrid: Edaf.

Nirvana, que en una traducción libre podría definirse como *la felicidad de la extinción*, es un concepto que atrae a existencialistas, nihilistas, religiosos ortodoxos y heterodoxos, filósofos y maestros de casi todas las tradiciones y escuelas. En muchos casos el concepto se reduce a los intereses de los fines especulativos de quienes elaboran su discurso. Sin embargo, captar la dimensión esencial de este concepto supone una tarea más que de intelección o de erudición, de sensibilidad. Sensibilidad a la hora de adentrarse en el área más trascendente del espíritu humano. Su más alto logro espiritual. Por ello, en la mayoría de los casos, se habla de un carácter indefinible del término *nirvana*. Y, probablemente, sea la concepción más acertada.

También, como en la teología negativa de Maimónides, uno logra acercarse al significado del nirvana diciendo precisamente aquello que el nirvana no es. Esto, como ya señaló Erich Fromm, sucede en numerosas tradiciones espirituales, tanto occidentales como orientales, a la hora de tratar de referirse a la Verdad Esencial o al Absoluto. Por ejemplo, en el Tao Te King leemos:

“Del Tao se puede hablar, pero no del Tao eterno.

Pueden nombrarse los nombres, pero no el Nombre Eterno”.⁶

“En el budismo mahayana [dice Erich Fromm] el Altísimo es el vacío absoluto (la vacuidad), que tan sólo puede ser aludido por *lo que no es*.⁷ En el Sutra del Corazón, leemos lo siguiente:

“Así Shariputra, en el vacío no hay forma, ni sensaciones, ni

⁶ Tse, L. (1993). *Tao Te King* (Versión de John C. H. Wu ed.). (A. Colodrón, Trad.) Barcelona: Edaf.

⁷ Fromm, E. (2006). De misticismo y religión. En J. Silva (compilador), *El humanismo de Erich Fromm* (pp. 139-142). México, D.F.: Paidós.

percepciones, ni impulsos, ni conciencia; no hay ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo ni mente; no hay formas, sonidos, olores, sabores, tactos, ni objetos mentales; no hay conciencia de los sentidos".⁸

En esa extinción de la mente, de los sentidos, de las cosas aprendidas, se da cabida a algo nuevo, a una auténtica experiencia de la felicidad directa. El desapego consiste en esto precisamente, en dejar de agarrarse a los objetos, en vivirlos mientras están y en dejarlos pasar cuando ya no están. Todo cambia, es impermanente, vive en continuo proceso de cambio. El deseo de devenir nos aleja del ahora, el deseo sensual nos encadena, la ignorancia nos llena de falsas concepciones. Las corrupciones (asavas) -en definitiva- obstaculizan el camino libre, no contaminado, puro y espontáneo. La mente que se baña en el vacío -por el contrario- se renueva a cada instante, experimenta el ser ilimitado, comprende atentamente que todo nace y muere, y más allá de eso: hay algo eterno, el nirvana. La felicidad de la extinción.

Vemos, de este modo, que la búsqueda de la verdad esencial nos sugiere una cierta o absoluta relajación de hasta los más altos sentidos, llamados intelectivos. No se puede llegar a través de la mente, del razonamiento, al conocimiento real de las cosas. Hay una extinción de la mente, una conciencia de lo sublime manifestada en la experiencia de la vacuidad. Una mística del silencio reveladora de lo profundo. Un conocimiento sin conocer, un hacer sin hacer.

Quizá sea paradójico que el vacío llene, que la cesación marque un comienzo, que la quietud nos mueva por la existencia. Pero, la mirada ha de vencer el obstáculo de la

⁸ *El sutra del corazón (Prajñá-páramitá hrdaya sutra)*. Consultado el 9 de Junio de 2009 en Librosbudistas.com: <http://www.librosbudistas.com>

dualidad para comprender aquello que va más allá de los conceptos y del discurso de los mismos. Nombre y forma son agregados de la ignorancia. Así construimos al *yo*, las creencias, los condicionamientos.

Por eso, el primer paso para el verdadero conocimiento consiste en la extinción del encadenamiento a la mente y a su juego de construcciones ilusorias, que nos sujetan a ese ciclo de renacimientos y muertes (*samsara*) por el que vagamos atados al sufrimiento (*duhkha*), apegados al *yo*, a lo tuyo y a lo mío. A esa soledad de vernos separados unos de otros. Distintos, solos y aislados.

La disolución de toda la masa del dolor es reencontrarse con la naturaleza de budas que todos tenemos. Es la cesación de un ciclo de encadenamientos al dolor, con sus causas y efectos, con sus múltiples formas de manifestación. El sufrimiento muchas veces se convierte en adicción (*shenpa*), incluso aunque lo sintamos como un placer. Por ello, el desapego se inserta en la doctrina del camino medio, del que tanto nos habló Nagarjuna o el budismo zen y, en general, las grandes escuelas que aplican una coherente mirada ante el hecho de vivir la vida. Un sabio estar en el mundo, en armonía y equilibrio, alejados de los extremos, que son los que siempre hacen que nos desmoronemos por un lado u otro.

El camino medio es un ética de vida saludable, basada en la búsqueda de un equilibrio en todo lo que hacemos, mediante una acción mesurada o recto entendimiento. De este modo, concebimos que el nirvana, su búsqueda, no supone un abandono de nuestra conexión con la vida ordinaria, esto es, no se trata de irse más allá (aunque en último término así sea), de trascender, lo que acaso podría verse como una especie de evasión existencial. Nagarjuna lo explicó extraordinariamente bien:

“Se enseña [en el mensaje del Buda] que el sentido último descansa

en lo convencional, y que sin alcanzar este sentido último no se entra en el nirvana”⁹.

Nagarjuna nos insta a diferenciar entre la “verdad convencional” (samvrti) y la “verdad según el sentido último” (paramartha) con el fin de explicar que ambas no pueden separarse y han de ser comprendidas por igual, siendo la primera el vehículo hacia la segunda. Así, el monje budista toma refugio en el Buda, en el Dharma y también en la Shanga o comunidad de monjes, lo que se denomina las Tres Joyas. Es indispensable esa convivencia con el otro, esa experiencia -aparentemente- común, para asimilar en toda su extensión el camino budista.

La vacuidad es un camino, no un concepto. El desapego también lo es. Ambos forman parte de otra experiencia o camino que consiste en dejarse llevar por la comprensión directa. Me refiero a la cesación. Y más concretamente, parafraseando a Patanjali, a la cesación de los procesos mentales, a la unión con nosotros mismos (yoga). Llamémoslo infinito, divinidad, ser, alma, o cualquier otra concepción, queda claro el espacio de comprensión que subyace a tal experiencia personal. Porque el Buda, como dijimos al principio, vivió en carne propia lo que serían las bases de su enseñanza. El autoconocimiento fue la llave del conocimiento. Puede resultar subjetivo, pero no hay nada más objetivo que el propio objeto viéndose a sí mismo, sobre todo cuando la mirada es clara y penetrante.

En la meditación se aprende a clarificar esa mirada. Porque, como escribiera Antonio Machado, “el ojo que ves, no es ojo porque tú lo veas, es ojo porque te ve”¹⁰. La meditación es

⁹ Arnau, J. (2002). Mula Madhyamaka Karikah. El Texto Fundamental del Camino Medio. Nagarjuna. *Estudios de Asia y África*, XXXVII (3), 527-557.

¹⁰ Machado, A. (2004). *Poesías completas*. Madrid: Espasa Calpe.

como un espejo en que lo visto nos devuelve al propio observador.

Recordemos el siguiente fragmento del Milinda-Pañha:

“¡Oh Rey Milinda! Cuando un yogui que ha practicado bien *vipassana*, que conduce al sendero precursor (*pubbabhaga-magga*), que antecede al sendero noble (*ariya-magga*), **alcanza el estado en el cual cesa el fluir de las fuerzas mentales y corpóreas**, se puede decir que se dirige hacia *Nibbana*”.¹¹

La entrada en el nirvana comienza con la cesación de esas *fuerzas mentales y corpóreas*. Fuerzas que apreciamos en cierto sentido inevitables e incluso necesarias para la vida. Por tanto, el nirvana se suele atribuir al momento de la muerte, pero no tiene por qué ser así. Conviene añadir la apreciación de que esa cesación no opprime, sino que libera (moksa). Las fuerzas mentales y corpóreas quedan liberadas y por esta razón hablamos de vacuidad y de desapego, porque ya no hay nada a qué apegarse si estamos liberados. Volver al pensamiento, volver al sentimiento, etc., podría suponer de nuevo un encadenamiento. De ahí que los llamados liberados en vida, como lo fue Buda, son considerados muy pocos. Pero no por ello deja de ser posible, ya que todos compartimos la naturaleza del buda. Es aquí, mediante ese reconocimiento de capacidad intrínseca para la consecución de la budeidad, donde comienza el Sendero Noble, y donde todas nuestras acciones tratan de encaminarse por ese camino medio de sabiduría interior. Quizá un día, y no muy lejano, en medio de la espontaneidad de nuestra virtud, nos demos cuenta, sencillamente, de que somos felices. Y entonces pudiéramos decir que hemos despertado.

¹¹ Sayadaw, M. (1999). *Hacia el Nibbana por el Óctuple Sendero*. (R. Martínez-Lahoz, Trad.) México: Fondo Dhamma Dana.

LA BRÚJULA DEL DESPERTAR

Existir supone ensayar. Y ensayar supone equivocarse, aprender de los errores, corregir y seguir ensayando. Resulta difícil reconocer el equívoco. Podemos caminar inconscientemente por un sendero incorrecto, finalmente nos damos cuenta, cuando nos percatamos de que ese sendero no nos lleva a ningún sitio, de que solamente nos está produciendo sufrimiento, ansiedad, desorientación existencial. Entonces tratamos de encarrilar, de advertir los pasos mal dados para encauzar el tránsito. Nunca es tarde, ni siquiera cuando la fatiga nos impide el ánimo para desentrañar la madeja de la confusión.

Nunca es tarde si mantenemos, aunque sólo sea, un ápice de confianza.

No hay pasos baldíos completamente, todo nos muestra una enseñanza, incluso el error, o quizás el error sobre todo. El error nos muestra la certeza de nuestra naturaleza humana más instintiva. Aquella que nos conduce a equivocarnos en pos de nuestro beneficio superviviente, egoísta. El instinto del deseo nos lleva a querer aquello que nos producirá un placer instantáneo, son los sentidos los que dirigen la mente hacia el deseo, no la conciencia.

La conciencia queda dormida cuando despiertan los sentidos.

Para los budistas la mente, como la vista o el oído, no deja de ser un órgano más de percepción. Un agregado (artificial) de nuestra naturaleza (real). Los sentidos tienen una función proyectiva-objetual. Es decir, hay ojo para aprehender los objetos visuales, hay oído para aprehender los objetos sonoros... Nuestra naturaleza humana (samsárica) no es más que una estructura interior diseñada

para organizar (percibir, samjna) lo exterior. Y de esa percepción surge una conciencia (vijnana) de los objetos eternos. Una memoria, un reconocimiento, una interpretación. Un error.

Recuerdo ahora el método budista para la correcta visión: la cuarta Noble Verdad o del Óctuple Sendero. El método para la liberación a través de la visión correcta. La forma de adelantarse al error, la forma de ir directos a la verdad. Pero esta visión correcta, en su teoría, no deja de ser puro idealismo, pura teoría. Un código ético-fenomenológico cuya puesta en práctica comprende un inmenso mar también lleno de dicotomías ensayo-error. Este inmenso mar se llama 'dhyana' (meditación).

Sin embargo así son los caminos del mundo, nadie nos puede asegurar que siguiéndolos lleguemos al destino correcto, porque, finalmente, siempre es uno mismo, uno solo (y sus circunstancias) el que camina. Y solamente él tiene la brújula de su alma.

Es bonita esta libertad, no hay por qué tener miedo a perderse. Mirando hacia dentro la brújula siempre nos vuelve a marcar el camino, mirando hacia dentro nunca nos olvidamos de que el camino del corazón sigue latiendo... inmenso, intenso, verdadero.

EL CAMINO ESPIRITUAL DE LA MEDITACIÓN Y EL SILENCIO

“El silencio es la oración”, reza el Atma Puya Upanishad. Y, realmente, poco más necesitamos para llegar al conocimiento de lo esencial. En una oración ordinaria, verbal, nos escuchamos a nosotros mismos; son las palabras, el lenguaje, lo que desea comunicar con lo

Supremo. Y el lenguaje está limitado, es un instrumento para usar entre humanos, pero no para comunicar con lo divino.

'Oración' (del lat. oris-ratio: 'la boca que razона') podría definirse como "la razón expresada por medio de la boca o de las palabras" y 'palabra' (del lat. parábola gr. Parabolé: 'comparación', 'símil') no es más que una imagen que suplanta al objeto, es decir, un presupuesto subjetivo de lo real.

Por tanto, el acceso a lo real se nos escapa al ser interiorizado en lenguaje, como entendería Lacan, lo real no-es, o no puede comprenderse. Lo real es la nada.

He aquí una palabra, 'nada', de gran trascendencia filosófica, convertida en un 'ismo' por autores como Schopenhauer o Nietzsche. Y es que el nihilismo supone la gran desembocadura del pensamiento filosófico moderno y posmoderno. El 'ismo' de la existencia, según Sartre, radica en la aceptación de la nada frente a lo trascendente o metafísico. Recordemos la obra clave sartreana de la formulación del existencialismo: "El ser y la nada".

¿Qué puede hacer el ser frente a la nada? ¿Qué puede hacer 'algo' frente a algo que es 'nada'? ¿Qué puede explicarnos que de la nada surja algo? ¿Qué sentido tiene ser algo para ser luego 'nada'?

Aquí tenemos la gran dicotomía del sentido de la existencia: idealismo-materialismo. Lo esencial frente a lo accidental.

El ser-esencial de Parménides frente al ser-accidental de Heráclito. El 'todo es' frente al 'todo cambia'.

El budismo asigna dos cualidades de la existencia que

niegan la esencia. La característica del no-ser o no-alma (anatman) y la impermanencia (anitya).

El budismo no habla de la nada sino del vacío (sunya). Véase el Sutra del Corazón. Y hay una gran diferencia. La nada es intransitable, pero en el vacío se puede entrar, afortunadamente.

La meditación es la entrada en el vacío. El nirvana (según sus acepciones etimológicas primarias) es la felicidad de la extinción, la dicha ilimitada que proporciona el vacío. Por lo que no es errado decir que el 'vacío' es todo y es nada al mismo tiempo.

La meditación es la llave de entrada a la nada. Los nihilistas y existencialistas cerraron esa puerta con llave y la tiraron al océano para que no la pudiéramos encontrar nunca. Nos dijeron que no había llave, es más, que no había puerta. Y, seguramente, ellos así lo creían, no nos engañaron, simplemente no lo sabían. Entraron en la nada con la llave de la razón, del intelecto. Abrieron la puerta sin ver la puerta, usaron la llave sin ver la llave. Y luego cerraron esa puerta con una llave distinta, imaginaria, y nos dijeron que la puerta estaba cerrada. Pero la llave de la meditación solamente abre la puerta, no la cierra. Esa es la diferencia.

Tanto la concepción budista de la existencia, como la nihilista u otro sistema de pensamiento, no deja de ser alegórica: imagen, palabra, oración. Crear teorías equivale a orar, a soltar la razón por la boca. Creamos un pensamiento lógico-causal, sin darnos cuenta de que nosotros inventamos las causas. Inventamos el sistema lógico y sobre tal trabajamos, pensamos, creamos. Pero de forma limitada, como el tren que viaja por la vía. Tiene un progreso real, nadie puede negar que no avance, sin embargo siempre sigue la misma ruta, la misma vía. Cualquier modificación

del trayecto más allá de la vía lo hace descarrilar. Está diseñado para avanzar siguiendo una línea previamente trazada, sin opción alguna de improvisación.

En la meditación no hay trayecto marcado. No es una vía, no es una teoría.

La meditación es la entrada hacia la libertad. Y como tal, no tiene mapas, organización, estructura... Es pura infinitud de espacio y de tiempo.

No podemos conocer el tiempo, pero el tiempo nos conoce muy bien. El tiempo sabe dónde estamos aunque nosotros no sabemos dónde está el tiempo. Si lo ves ya se ha ido. Si te das cuenta de que lo ves -que es la única manera consciente de ver- ya se nos ha escapado. Por eso no podemos parar el tiempo, porque la naturaleza del tiempo es su continuo movimiento, su impermanencia. El fluir del que nos habló Heráclito. Y del que también nos habló Buda.

Hay unos versos del poeta español José Ángel Valente que nos dicen mucho a este respecto: "Cuando ya no nos queda nada, / el vacío del no quedar / podría ser al cabo inútil y perfecto".

Meditar es despojarse del lastre del 'yo'. Hacernos más ligeros, más simples, más fundamentales. De forma progresiva nos vamos desatando el nudo que a lo largo de nuestra vida ha ido adquiriendo una intrincada complejidad.

En los versos de Valente vemos que después de 'nada' aparece 'el vacío'. "Cuando ya no nos queda nada, el vacío del no quedar..." Haciendo una interpretación budista diríamos que es al 'yo' al que no le queda nada, un 'yo' liberado del lastre del ego o identificación con la forma e imagen de sí-mismo. Ya no queda nada y se produce

‘el-vacío-del-no-quedar’. Un vacío “inútil y perfecto”. Entendemos útil como algo que sirve para algo, que tiene una función utilitaria. En la meditación lo útil está de más pues no se persigue un fin en sí mismo. Por tanto, ese vacío es perfecto en sí mismo. Sin finalidad, sin función para algo, simplemente perfecto por sí. Un estado de dicha meditativa (samadhi), sin tiempo ni espacio, sin nombre ni forma, sin causa ni efecto. Libre, inútil y perfecto.

Volvamos la mirada al primer verso citado en este texto: “el silencio es la oración”. Lo primero que llama la atención es esta equivalencia antitética entre ‘silencio’ y ‘oración’. Como vimos, la oración es siempre un acto verbal y aquí se nos dice lo contrario, que la oración es silencio. Queda clara la metáfora, la cual nos acerca a la comprensión del silencio como el estado meditativo más sublime, como la verdadera oración. En este sentido, es en el silencio donde conectamos con lo espiritual, lo trascendente, lo que no llegamos a vivenciar en nuestro estado ordinario y cotidiano. En el silencio conectamos –en primer lugar- con nosotros, nos miramos frente a un espejo limpio y estable. En esa estabilidad o quietud, todo se observa tal como es, porque la atención mental se queda agarrada a su vacuidad, y el espacio del ser se llena del silencio comprendiendo ahí –en ese océano de paz- la realidad de la identidad –o, mejor dicho, su ilusión-, ya que se destejan los hilos mentales del ego y del tiempo, y penetramos, con el silencio, en la puerta luminosa de la eternidad.

YOGA Y LIBERTAD ESPIRITUAL

LA ESENCIA DEL YOGA

Sobre los Yoga Sûtras de Patañjali (Libro I)

Todo empezó en la India, pero el yoga ha existido siempre, desde el principio de los tiempos. No es una técnica concreta, un invento desarrollado por maestros del oriente; todo eso vendría después. El yoga es solamente la ‘unión’ con uno mismo, el hombre consciente de que es conciencia, de sí mismo como hombre. En esa unión, reconociendo el cuerpo y la mente que transportamos, entendemos que la fusión va mucho más allá. Y nuestros ojos no sólo ven su propio cuerpo y su sombra, sino el cuerpo y la sombra de los demás, incluso, el cuerpo y la sombra de la tierra, de los ríos, del mundo. En esa unión el hombre se reconoce un ser total, integrado en el cuerpo universal de la conciencia mundana. Tu mirada es también la mía y tú muerte será mi propia muerte.

Entrando en la construcción del yoga como corriente espiritual, o, denominada por Osho, “ciencia del alma”, hemos de viajar a la India, siglo II a.C, donde un filólogo llamado Patañjali compuso los llamados *Yoga Sûtras*¹², testimonio fundacional del arte del yoga.

¹² Patañjali. *Yoga Sûtras. Aforismos sobre Yoga de Patâñjali*. Consultado el 10 de Mayo de 2009 en Yogadarshana. Yoga y Meditación:
<http://www.abserver.es/yogadarshana/indiceYS.htm>

Libro I (Samâdhi Pâda). Interiorización

En el Libro I (Samâdhi Pâda) se lee que “yoga es el estado en que cesa la identificación con la actividad mental” (I.2). Esta consideración primera es de vital importancia e incluso puede entenderse como una excelente síntesis de lo que significa el yoga. Sencillamente, yoga es el cese de la mente. A primera vista esta observación puede parecernos ilógica, incluso absurda, ya que la mente está en continuo movimiento y su cese se nos vislumbra como imposible, al menos que uno esté muerto.

Pero, en la meditación, alcanzar el estado de cese de la fluctuación mental, (citta-vrtti-nirodhah), supone un entrenamiento gradual de interiorización que, afortunadamente, puede llegar a culminarse y encontramos numerosas pruebas de ello, observadas por neurólogos con máquinas que captan la actividad neuronal, llegando a ser, para la comunidad científica, un asombro sin precedentes, al observar a numerosos yoguis y monjes budistas en tal estado de estable y apaciguada actividad cerebral.

Para llegar a experimentar la realidad tal cual, la meditación reconoce que los objetos mentales dificultan el proceso y, para ello, se trabaja en ejercicios que fomentan la calma mental, la atención verdadera en uno mismo, sin distracciones. A continuación, leemos: “entonces, en el estado de yoga, se produce el establecimiento de ‘lo-que-observa’ en su propia naturaleza” (I.3). Lo que observa (drastu), como espectador, como sí mismo esencial (purusa), es la condición o naturaleza propia (svarupe). En otra versión del texto leemos este aforismo de forma mucho más simplificada:

“Entonces el testigo se asienta en sí mismo”¹³. Asentarse en sí mismo abarca una capacidad de interiorización extraordinaria, aunque no es más que estar presente, consciente de sí mismo, sabemos que lograrlo requiere entrenamiento para efectuar tal acto de una forma sencilla y natural, sin resistencia alguna. Cualquier otro estado comprende lo que se llama “las modificaciones de la mente”, “actividades mentales”, “cambios” (*vrttayah*), ordinarios, que se alejan del estado de yoga. Éstos son cinco: “los medios para conocer con certeza, el conocimiento erróneo, la construcción mental, el sueño profundo sin ensueños y la retentiva” (I.6). Nos interesa investigar en el primer punto, esto es, “los medios para conocer con certeza” (*pramana*), que son tres: “percepción directa, inferencia lógica y referencia a autoridades dignas de confianza” (I.7).

El conocimiento correcto

La percepción directa (*pratyaksa*) entraña un punto fundamental en la realización del yoga. De los tres procesos mentales del conocimiento correcto que expone Patañjali es ésta quizá la cualidad más compleja y profunda. Significa, fundamentalmente, lo que está delante de nosotros de manera directa. Aquello que es captado por los sentidos en su primera manifestación, el fenómeno en sí percibido. Veamos a continuación algunas de las consideraciones más interesantes de Patañjali expuestas sus *Yoga Sûtras*.

¹³ Osho. (2007). *El sendero del yoga. La ciencia del espíritu*. Barcelona: Planeta DeAgostini.

"Mediante la práctica de las técnicas del yoga y el desapego cesa la identificación con los procesos mentales" (I.12).

La práctica (abhyasa), sin lugar a dudas, es un punto fundamental. El éxito del yoga consiste, sobre todo, en su capacidad para concretar lo abstracto, esto es, en poder ofrecernos un método práctico con el cual llevar a cabo la realización espiritual. La filosofía del yoga es, por tanto, empírica, se habla de lo que se sabe, de lo que se ha experimentado en primera persona y se han conocido sus resultados. No es apropiado aceptar ciertas doctrinas del yoga porque sí, sino más bien comprender que tales doctrinas son la causa y el efecto de la experiencia, por lo que viene a ser una doctrina natural fruto de la observación interior.

He ahí que la práctica nos abra las puertas del autoconocimiento. Cuanto más practicamos, más sentido tiene lo que hacemos, mejor entendemos lo que exteriormente se nos dice qué es el yoga o la espiritualidad. No hay nada mejor que ser nosotros mismos el objeto que servirá de experimentación para el entendimiento y vivencia del yoga.

La filosofía del yoga es la consecuencia de su práctica, primero se realiza y luego se transmite la realización. Así los yoguis aprenden de primera mano lo que otros (sus maestros o gurús), también de primera mano, han aprendido.

El desapego (vairagya) es una consecuencia de la práctica, que finalmente se convierte en causa, y todavía más allá, en algo no condicionado, natural. Se trata, pues, de ir

eliminando obstáculos para conectar con nuestra ‘mente no nacida’ o esencia (Atman). Aquello que está libre de la ilusión (maya) es el recuento con el origen, con la inocencia, con la sabiduría. Creo apropiado recordar las siguientes palabras de Swami Sivananda: “El sabio es feliz. El Yogui es feliz. Quien ha controlado su mente es feliz. La felicidad proviene únicamente de la paz de la mente. Pero esta proviene, a su vez, de un estado de mente en el que no hay ilusión”¹⁴.

Paz mental y no ilusión nos abren las puertas a la práctica del desapego. Ambos conceptos viven interrelacionados, retroalimentados, en definitiva, son sinónimos. El desapego, nos dice Patañjali, equivale a entendimiento, a “la conciencia de dominio”¹⁵ (samjña) sobre uno mismo.

La práctica del yoga, y en consecuencia, la del desapego, se establece mediante tres premisas: largo tiempo de práctica, en la forma correcta y con regular frecuencia. Este compromiso de ejercicio nos conduce a un estado de gradual desapego “a raíz de la visión del si-mismo-esencial”¹⁶ (I.16).

“La expresión del ser supremo es om” (I.27)

El ser supremo¹⁷ (isvara) comprende la realización de purusa, es un paso más, un paso especial (visesah). Y he aquí la forma práctica que Patañjali nos comunica para la

¹⁴ Sivananda, S. (2009). La felicidad está en el interior. *Yoga Letter* (4). 58

¹⁵ (I.15).

¹⁶ Purusa

¹⁷ Eso

realización de ese ser esencial, esto es, la conocida repetición del mantra *om*¹⁸.

Esta práctica meditativa es sencilla y fundamental, de su sencillez se desprende la esencia del yoga, pues finalmente necesitamos poco -o casi nada- para llegar a la realización, que se desprende de un proceso de simplificación. Lo más simple, correctamente interiorizado, en yoga, resulta lo más profundo.

Om es la expresión de *eso*. En esa cesación o desapego el yogui se desprende de todos sus condicionamientos para experimentar el estado primigenio. Por ello, un mantra tan breve, el verbo primero, el sonido del hálito, de la creación, resulta de una intensidad asombrosa en la práctica meditativa. *Om* es el cimiento, la base sobre la que se erigen todos los demás mantras.

Superando los obstáculos. Pacificación y estabilización de la mente

Sin duda, en todo camino hay obstáculos que vencer, piedras con las podemos tropezar y que, de alguna manera, es bueno que así sea, ya que el error asimilado avanza un paso exponencial hacia el conocimiento de lo verdadero.

Patañjali observa los siguientes obstáculos: “Enfermedad, apatía, indecisión, falta de entusiasmo, pereza, deseo obsesivo, confusión, incapacidad para alcanzar un cierto nivel de evolución e incapacidad para mantenerlo.” (I.30).

¹⁸ “La repetición de *om* conduce a la evocación del significado del ser supremo (I.28); mediante la evocación del significado del ser supremo, se logra la interiorización de la conciencia y la desaparición de los obstáculos” (I.29).

La superación de los obstáculos se produce al estabilizarse en *tattva* o principio esencial. Con el fin de neutralizar el obstáculo -por ejemplo- de la apatía, observamos el principio esencial de la alegría y tratamos de proyectarlo en todo momento, así se logra la pacificación de la mente (I.33). No se trata de caer en la dualidad, sino por el contrario, de neutralizarla, de absorberla en la profunda comprensión de “lo que es”. Así, nos damos cuenta de que la apatía no es más que una forma ensombrecida de la alegría. Una alegría espontánea no es egotista, mientras que la apatía siempre lo es. Comprendiendo la causa de nuestra apatía, como testigos de ella misma, ya no nos puede influir y, por tanto, se disipa. Sin conflicto alguno. Sin censura.

Dijo Krishnamurti: “El conflicto aparece tan sólo cuando me veo ‘a mí mismo’ enfrentado con una acción frustrada¹⁹”. Se trata pues, de comprender la naturaleza del ‘yo’ para advertir la realidad tal cual, sin interferencias, en un estado de liberación: que no es sino otro sinónimo más de alegría, dicha o felicidad.

Por tanto, ¿cómo se superan los obstáculos? Mediante la consecución de un estado de pacificación de la mente. ¿Y cómo se logra pacificar, estabilizar, la mente? Patañjali nos dice: “con la meditación en lo que es agradable” (I.39).

Patañjali expone varias métodos para lograr la pacificación de la mente²⁰:

- 1.- “Proyectando amistad, compasión, alegría y ecuanimidad hacia todas las cosas y situaciones”.
- 2.- “Mediante la retención y expulsión del aliento”.
- 3.- Mediante una “percepción excepcional del objeto”.

¹⁹ Krishnamurti, J. (2002). *Antología básica*. Madrid: Edaf.

²⁰ I.33-I.39

- 4.- “Con cualquier percepción excepcional luminosa y sin dolor”.
- 5.- La mente que usa como objeto de concentración “un ser que ha logrado la liberación del deseo²¹”.
- 6.- Mediante el “conocimiento intuitivo” que procede del sueño profundo.
- 7.- En general, meditando con lo que le es agradable a la mente.

La “percepción excepcional²²” (*pravrtti*) del objeto (*visayavati*) en el que se basa la concentración resulta sublimada, en completa absorción sensorial, de ahí que se aprecie esta experiencia de divina y extrasensorial. El foco de la concentración se intensifica hasta tal punto que la estabilización mental -como la respiración o el sueño profundo- surge sin necesidad de intervención, y mucho menos de interpretación. Aquí es donde entra en juego el concepto de conocimiento intuitivo (*jñana*), que no puede tener otra procedencia que el sueño profundo. Comúnmente podemos oír aquello de que el yogui no tiene sueños (o ensueños), que descansa en Brahman o que el verdadero *dharma* es la experiencia de la vaciedad (*sunyata*).

Lo sutil adquiere un valor predominante en el yoga. Es una vivencia meditativa que capta los matices más variados. La sensibilidad cobra también vital importancia como medio de conocimiento. La meditación es un acto creativo, en tanto que está puesto, mediante la atención, en un lugar de percepción total, ya sea en un objeto concreto o en la

²¹ En Buda, por ejemplo.

²² Sin duda, se relaciona con la experiencia extática (*samadhi*), aunque ésta última supone un paso más.

experiencia perceptiva en general, captando así todas las dimensiones posibles que su capacidad de atención, en un ritmo constante de amplificación, le permita. Por esto la meditación es un acto creativo, porque siempre supone una mirada nueva al paisaje infinito de nuestro ser.

La meditación en un objeto de agrado (*yatha-abhimata*) nos pone de manifiesto la libre elección del practicante de yoga del objeto de su concentración, el cual, indudablemente, varía en cada persona. Es un resultado más de esa práctica gradual mediante la cual finalmente el yogui estabiliza su mente eligiendo el modo de hacerlo. Un objeto puede ser la respiración, el silencio, una zona del cuerpo, un mantra, un sonido, una imagen mental, etc. En definitiva, aquello que agrade al yogui y le permita avanzar y profundizar en su experiencia meditativa. Si antes vimos que el *om* era un objeto primordial de meditación, atisbamos, sin embargo, esa apertura a la libre elección en el último punto que nos especifica Patañjali. Uno puede conectar con la fuente del si-mismo, de este modo, a partir de su propia observación de aquello que le resulta agradable. Queda, por tanto, esa invitación a la espontánea búsqueda interior del practicante de yoga en su individual búsqueda de *purusa* o del ser ‘supramental’²³.

Resultados de la pacificación de la mente

Los resultados, como cabe esperar, son de un valor inmenso. Se llega al cese completo de identificación con los contenidos mentales (*sarva-nirodhat*), y por tanto, al *samadhih* o interiorización completa. No hay semilla, no hay

²³ Empleando la terminología de S. Aurobindo, con ‘supramental’ nos referimos a la mente cósmica, divina o total.

origen (nirbijah). Se llega al conocimiento intuitivo (prajña), a la interiorización completa sin reflexión (nirvitarka samapatti), donde el conocer, el proceso de conocer y lo conocido se funden en una sola cosa, se disuelve la separación, estableciéndose en una naturaleza no manifestada, no provista de contenido alguno. La memoria y memoria profunda (subconsciente) quedan purificadas, limpias. (smṛti-parisuddhau).

La pacificación de la mente (citta-prasadanam) es el gran paso hacia todo lo demás, una vez logramos tal estabilización mental continuamos accediendo por la senda de la iluminación. Todo el viaje del yoga es un camino de despertar, de iluminación. Con la luz despierta el mundo y la conciencia. El hombre que ha despertado, ya no observa la realidad indirecta, mediante sombras o proyecciones²⁴, sino que vive la realidad directa, él es la luz, su conciencia es la luz que disipa la oscuridad, su mente clara no está ya sometida a la manipulación del inconsciente con su visión condicionada.

Ya sin asociaciones verbales, ni siquiera sutiles, la mente se asienta en la quietud pura de no identificación con cualquier contenido mental, vive una experiencia directa de realización del si-mismo verdadero y esencial.

YOGA. DE LA DUALIDAD A LA UNIDAD

El yoga pudiera concebirse como un comportamiento vital basado en integrar el ‘yo’ con aquello que parece ajeno al ‘yo’. Es adecuado subrayar la palabra ‘parece’ porque en el

²⁴ Recordemos el mito de la caverna de Platón (República, VII).

camino del yogui hay la certeza -el darse cuenta- de que no subsiste nada ajeno a uno mismo. La dificultad estriba, quizá, en que sentimos aquello que menos nos agrada como lo más distinto a nosotros; y más difícil de comprender todavía es que tampoco somos solamente aquello que tanto nos agrada sino ni lo uno ni lo otro, pues toda identificación muestra una limitación, una mirada parcial. Así, el yogui observa el proceso sin la conciencia de que es su 'yo' el que interviene en él. El observador -continuamente- es lo observado, y viceversa.

Otra posible definición de yoga: el arte de la unión con lo divino. Pero, ¿qué es lo divino? Acaso el principio generador de todo lo que hay, esto es, la vida. Quizá esta acepción nos ayude a delimitar un concepto tan amplio como coartado por sus diversas comprensiones, tanto sociales como individuales. Sin embargo, lo divino es indefinible (e identifiable) así como lo es el 'yo'. En el arte del yoga diríamos que se trata de unir al hombre con 'lo que es', disolviendo las separaciones (y restricciones) que limitan la vivencia de su naturaleza completa.

El concepto de Dios se ha usado -como en el mito, recordemos que 'Dios' deriva de 'Zeus'- para tratar de dar entendimiento a aquello que la razón no entiende, que le desborda, cuya realidad se percibe como sobrenatural. Los yoguis buscan experimentar esa realidad completa que intuyen tan ilimitada y vasta como lo pueda ser el universo, pues guardemos el concepto de Dios, en una apreciación gradual, como el último concepto de todos, aquello en lo que ya no puede haber nada más allá, ya que lo abarca todo en su infinita realidad. Por tanto, ante un concepto de un alcance de dimensiones inexpresables, cualquier definición resulta difusa y limitada. Así, no se trata de especular sino de vivenciar; y de ahí los magníficos resultados de este arte hindú ancestral.

Por tanto, desear conocerse a uno mismo y desear conocer a Dios es la misma cosa; tan sobrenatural sobreviene la palabra ‘dios’ como la palabra ‘yo’, pues está claro que casi nada sabemos de ambas a estas alturas de la historia humana.

Este mágico misterio inabordable interroga a la mente inquieta que busca conocer al ser en que se aloja. Busca conocer eso. Aquello que no es ni esto ni aquello. Eso es el Brahman, ilimitado e incommensurable.

¿Hacia dónde se dirige el espíritu cuando se busca a sí mismo? La respuesta es evidente, estamos ante un camino de búsqueda interior. Desde dentro se comprende el afuera. Y miramos lo de afuera como si estuviera dentro de nosotros, eso es la integración de uno mismo con la ‘otredad’. Así, Octavio Paz –en su poema *Lectura de John Cage*– escribe con versos magistrales: “Dentro de mí los oigo pasar afuera, fuera de mí los veo pasar conmigo²⁵”.

Hay en la meditación, en el yoga, una sensación en la cual el ‘yo’ se convierte en ‘el que percibe’ y en ‘lo que percibe’, pareciendo una misma cosa, un mismo proceso. Esta integración de no discriminación entre el ego y lo que está fuera de él, puede verse como una superación de la ignorancia esencial, en la que una de sus múltiples facetas es la división ilusoria. Una división que surge como efecto de un proceso mental de egoicidad, de ahí su carácter ilusorio. He aquí el problema, esto es, cuando el yo se diferencia y cree que no es lo que ve, a no ser que vea su propia imagen frente al espejo.

Claro está que, en tanto que materia pudiéramos pensar muy lógicamente que somos una forma concreta, nuestro

²⁵ Paz, O. (1996). *Obra poética I*. Barcelona: Círculo de Lectores.

cuerpo, independiente, que está en el mundo y convive con otras formas diferentes a él. Sin embargo, si nos vamos al nivel mental podríamos dudar de esta afirmación, ya que la percepción es el resultado de un proceso mental proyectivo. El cerebro crea la realidad, no es la realidad por sí sola la que crea lo que vemos. De ahí que la realidad no sea concebida, ni siquiera percibida de la misma manera por todos.

El método de observación contempla una doble dimensión de espacio-tiempo y es ahí donde se desarrolla la misma (movimiento); y en ningún caso pudiera ser concluyente el proceso de observación mientras funcionemos en esa cuarta dimensión del tiempo que está continuamente actualizándose, cambiando, fluyendo desde un eterno presente vivencial.

Así que, ¿por qué nos esforzamos en identificar algo, tanto el yo como lo otro, si ambos son objetos cambiantes, indeterminados, ilusorios? ¿Quién ha conseguido atrapar el instante? Una vez que creemos haber atrapado el instante con nuestras manos el instante ya se fue y es otro nuevo instante el que tenemos entre nuestras manos que también se habrá ido, por el sendero de lo sucesivo.

¿Dónde está esa forma concreta que somos en tanto que materia? ¿Podemos realmente afirmar que somos eso? Y el niño que fuimos y que ahora vemos en la fotografía, ¿dónde está?, ¿somos nosotros? Puede que ni se parezca a nosotros.

El yogui sabe que todo esfuerzo por intentar sujetar al yo es caer en la ignorancia. Incluso comprendiendo que el yo lo es todo (el que percibe, el proceso de percibir y lo percibido) sabe que ese todo está vacío, o que luego será otra cosa. ¿Por qué esforzarse entonces en esa tarea tan agotadora de ‘querer’ captar la realidad? ¿Y si, sencillamen-

te, se captase la realidad, y no nos aferrásemos a esa captación? ¿Y si, el apego se diluyese como el yo, todo en un proceso existencial de completa observación del instante, en este eterno presente, en este aquí y ahora? Entonces no habría pasado (nada que querer recuperar), ni futuro (nada que querer conseguir). Solamente presente, un continuo nacer.

DICHOSA QUIETUD

Es en la quietud donde reposa lo absoluto, hallándose la mente apaciguada y serena, recogida en un bello ensimismamiento de claridad. Pero la quietud necesita de un destello de movimiento para que aflore el ritmo espiritual (la respiración), pues como expresa una frase taoísta: "La quietud en la quietud no es la verdadera quietud" (Ts'ai Ken t'an). *Yin* necesita de *yang* como la noche del sol para poder completar su círculo perfecto de vida. No hablamos de una quietud circunstancial sino de una quietud que asume lo circunstancial de las cosas, elevándose sobre ellas. Es decir, a pesar del ruido de afuera (el mundo) o de dentro (la propia mente) es posible reposar en -observar desde- la quietud intrínseca que todo lo impregna y en la cual penetramos fácilmente a través de la meditación.

Nunca puede ser difícil llegar a la quietud, porque el meditador comprende que ya está allí y solamente tiene que posarse sobre ella, al igual que se posa la cabeza sobre una suave almohada. Esa almohada de agradable quietud es el aire que respiramos, el aliento vital con el cual conectamos conscientemente. Como dijo Peter Matthiesen: "En este preciso aliento que ahora tomamos yace el secreto que todos los grandes maestros tratan de transmitirnos".

La respiración nos conecta con la vida, alimenta al espíritu en este viaje de mortal ritmo aéreo, comprendiendo, que es con ella, con la respiración, con quien partimos inmortales hacia ese mar de lo eterno que es el fluir del alma en su dichosa quietud meditativa.

LA PERCEPCIÓN DE LA TOTALIDAD

A menudo aparece la cuestión de si en la meditación hay que enfocar la mente de una determinada forma, si hay un modo correcto, el más correcto, de hacerlo. Yo considero que no. La meditación, que es el acceso a la libertad más pura, ¿cómo podría limitar un modo de acción preestablecido? Sin embargo, hay, por decirlo así, consejos, de meditadores que basándose en su propia experiencia, apuntan ciertas orientaciones, no para tomarlas al pie de la letra sino para que comprobemos por nosotros mismos la efectividad de la misma, y de serlo, que la apliquemos en nuestra meditación, siempre con libertad y espontaneidad, sin sometimiento alguno. En el *Kausitaki-Upanishad* leemos: "El prana es el Brahman". Esta percepción directa y natural (la del aire que respiramos) nos lleva al reconocimiento de que ello nos da la vida y que por tanto el aire es la vida, el dios o el Brahman. Meditar desde el aliento vital fue también la técnica sublime con que el Buda se iluminó. Como señala Ajahn Buddhadasa: "la vigilancia a través de la respiración nos permite completar cualquier verdad natural importante mientras inspiramos y espiramos". Añadimos una nueva palabra: vigilancia. Que equivale a atención (sati). Que equivale a meditación (dhyana). A ser conscientes de lo que ocurre y podemos experimentar.

En el *upanishad* citado leemos también: "Yo soy el prana con naturaleza de conocimiento". Brahman es el prana, luego

yo también lo soy, puesto que experimento constantemente el prana. Esta percepción constante del aliento vital nos lleva sin duda al nirvana. ¿Cómo dirigir un barco sin timón? Estando en nosotros, en lo que en nosotros acontece es estar en el prana, mirar desde el prana. De esa percepción primera se llega a todo lo demás. En el *Anapanasati Sutra*, Buda nos enseña a respirar mientras nos damos cuenta del propio cuerpo, de nuestros sentimientos y mente; y de la atención a lo que ocurre, al efecto de ello: la impermanencia y cesamiento de cada inhalación y exhalación, y de cada ciclo de respiración. Vemos, ciertamente, desde nosotros, que algo comienza para terminar y que algo termina para volver a comenzar.

He aquí un pensamiento de Sri Shankaracharya: "El hombre sabio, en la grandeza de su conocimiento y discriminación espiritual, ve el Si mismo como la única realidad, y considera: *yo soy Brahman*". Al conocer lo real, discriminamos lo que es sin necesidad de acceder a lo que no-es, la ilusión de la mente no tiene ya lugar en el hombre despierto, que despierta a la visión de su ser natural. Subido en esa visión natural observa los objetos superfluos que pueden originarse siendo espectador sapiente de su necesaria cesación, de su vacuidad. En el ascenso y descenso del prana, no cabe caída alguna, cuando el espectador sube y baja, conscientemente, con él (con su respiración). Shankaracharya habla del hombre ignorante, quien piensa *yo soy el cuerpo*; y del hombre inteligente, que piensa *yo soy un alma individual unida con el cuerpo*; pero es el hombre sabio el que ve más allá, quien sabe que tanto el hombre-materia como el alma individual son la misma ilusión.

El hombre sabio participa del prana que lo anima todo, y su ánima no puede estar por tanto separada, sino serlo todo.

He aquí uno de los misterios de la percepción, aparentemente limitada por el foco, pero realmente abierta a la totalidad.

LA CONCENTRACIÓN DE LA MENTE

La mente acostumbra a vagar en sus pensamientos, generando actividad, movimiento. Una fuerza, un impulso, quizá llegado del karma, mueve la mente avivando una trayectoria que, como al pedalear un rato la bicicleta y después soltar los pedales, sigue su curso por sí sola. Entonces, si además el trayecto se torna cuesta abajo, el pensamiento, como la bicicleta, se nos vuelve ingobernable, el impacto del freno repentino podría ser desastroso. La mente genera y genera nuevos impulsos, dialoga con ellos, se involucra constantemente en esos monólogos interiores que sacuden la quietud mental, quietud ausente en ese nivel, pero presente en lo más profundo (lo subyacente). El pensamiento es regenerador. Un solo pensar sobra para poner en marcha todo el engranaje del movimiento mental, un nuevo impulso y la velocidad aumenta, el discurso se recobra. Entonces, ¿qué hacemos para instalarnos en la quietud sin conflictos de este tipo?

El silencio mental, estable, supone un trabajo excepcional, pero de inigualable valor cuando se logra. La primera regla es no entrar en lucha con el pensamiento, no formar la dualidad ruido-silencio, no mantenernos en ese combate infructífero. Hay que vencer la dualidad. No es necesario ese diálogo represivo con la mente.

Razonable es, ante ese desequilibrio, encontrar un punto de equilibrio, una base sólida hacia la cual llevar toda esa energía mental. A esto se llama concentración, *dhârâna*, en

sánscrito; que llevará, según Patañjali a la meditación (*dhyâna*) y a la absorción profunda (*saṃādhi*), cuyo perfeccionamiento y uso apropiado de cada uno de ellos es llamado: *samyama*, control mental. (Yoga Sutras, III, 4).

Y un punto (objeto) básico que observar es la respiración, el aliento. Algo que sucede sin que nosotros lo provoquemos, siendo, por tanto, una energía espontánea, como la vida misma. La respiración tiene un ritmo, una vitalidad musical. Un suceder coordinado, inteligente. En el texto budista-taoísta *T'ai-yi Kin-hua tsong che* (Tratado de la Flor de Oro del Uno Supremo) leemos lo siguiente: "Sin hacer rítmico el aliento resulta imposible alcanzar el secreto más profundo". La energía generadora de pensamientos nos distancia del aliento y observamos luego que el ritmo pierde su armonía. Al observar el aliento, al hacernos uno en él, recordamos su ritmo latente, ese manantial de paz sobre el cual reposamos la mente. Leemos también en el Tratado citado: "Tras un trabajo consecuente de cien días, la luz se vuelve pura: entonces puede emprenderse el trabajo con el Fuego del espíritu". En este texto se nos dan dos objetos de concentración: la respiración (como base) y el entrecejo (como centro al que enfocar la energía, "campo de fuerza y de luz"). Ya sea el entrecejo, el corazón, todo el cuerpo, todos los chakras, de forma simultánea o escalonada, de forma selectiva o enfocando la concentración en el punto que se manifieste en forma de dolor, sensaciones, percepciones, etc. La clave de esto es la capacidad que tenemos para ser dueños de nuestra propia energía y que no sea ella la dueña de nosotros. Entender la capacidad propia -con la atención- de establecer el foco, y reposar ahí, penetrando -conociendo en profundidad- la vasta intensidad de luz que el foco desvela. Actuar al observar, al apuntar la mirada, pero ser pasivos en el

proceso de observar, como espectadores. Activos al impulsar el arco. Pasivos al mirar el recorrido de la flecha.

Con la respiración enfocada en atención constante (la acción de la no-acción), dejamos de reimpulsar el movimiento del pensamiento (de la distracción) y mantenemos su quietud controlando los impulsos mentales, sin forzar, recordando solamente -cuando perdamos la atención- que debemos volver a establecernos ahí, en la quietud enfocada. Así el silencio mental se convierte en un bálsamo de paz absoluta, de dicha meditativa capaz de desvelarnos nuestra naturaleza original, de llevarnos a ella. La contemplación permanente, como se nos advierte en el Tratado de la Flor de Oro, es fluida y sutil: "La contemplación fijante es necesaria: produce la fijación de la iluminación". Fluida y sutil, su centro es la libertad más pura, una libertad inteligente, es decir, amorosa. "Por eso [leemos en este Tratado] los discípulos deben tender a ello con corazón sincero".

LA EXPERIENCIA DEL SER EN LA MEDITACIÓN

En la meditación hay una comprensión muy espontánea a la hora de progresar hacia el espacio de la no-mente. Lo primero, es que se disuelve la concepción misma del espacio como limitación de la conciencia. La mente divide y la no-mente multiplica hasta que se abraza la esencia misma de la multiplicidad, esto es, la infinitud. Es por esto que resulta inadecuado hablar, definir, en este ámbito de libertad absoluta. Llamarlo experiencia ya es limitar su contenido, pues toda experiencia requiere unos instrumentos perceptores, que en el cuerpo físico, están limitados a los sentidos, y en el cuerpo mental a los

pensamientos. Nosotros percibimos el pensar y nos identificamos con este, pero, ¿acaso conocemos la razón exacta que motiva un tipo de pensar y no otro? Al mirar desde la conciencia, todo proceso tiene su llegar y su partida, sin que obstruya la percepción no motivada del hecho fenoménico. Franklin Merrell-Wolff prefiere llamar a la experiencia del despertar o del nirvana: "Reconocimiento". Dijo lo siguiente relatando su propio despertar a la conciencia: "Fue un Despertar a un Conocimiento que podría denominar: *Conocimiento por medio de la Identidad*". Vemos aquí que la identidad se desprende como un conocimiento esencial de la pura Realidad.

Cuando dejamos de reducir el conocimiento a la concreta experiencia que inconscientemente buscamos o anhelamos, y nos abrimos totalmente a todo lo que es, con la atención no dirigida, sin objeto alguno, entramos en la conciencia múltiple, en la llamada experiencia extática, o de unión total con el Uno. Ahí puede ocurrir cualquier fenómeno, pero la Identidad no depende de ellos. Ahí puede experimentarse la felicidad más absoluta, pero la Identidad no se esfuerza por controlar -aumentar o disminuir- esa emoción, sentimiento o pensamiento. Todo está y no está, porque ya es reconocido, ocurre sin el deseo de que ocurra, porque el deseo es necesidad, carencia, y esta felicidad siempre ha estado, no se va ni llega, somos uno con ella ahora y siempre. Krishnamurti relata así una vivencia de realización: "¡Había una calma tan honda en el aire y en mí...!, la calma que existe en el fondo de un lago profundo e insondable. Como el lago, presentía que mi cuerpo físico, con su mente y sus emociones, podía agitarse en la superficie; pero nada, absolutamente nada podía perturbar la paz de mi alma". A pesar de los cambios aparentes que

nos suceden y que incluso nos trastornan negativamente, podemos reconocer la paz absoluta del alma, intocada por nada, inalterable como la ley cósmica siempre creativa e increada que rige todos los acontecimientos.

El Katha-Upanishad dice lo siguiente: "Aquello por lo cual uno percibe lo que habita en los sueños y lo que habita en el estado de alerta como al grande y al eterno Ser, el sabio no se aflige". Y también nos dice: "El conocimiento del Ser no nace ni muere". Nos damos cuenta de la invulnerabilidad del conocimiento último, indefinible como concepto, pero definido como realidad reconocible en la valiosa y siempre presente Consciencia, que da luz y perenne florecer al Ser en que somos todo lo que se puede ser y no ser.

TU ENTREGA ES TU REGALO

Tu entrega es tu regalo. La entrega al conocimiento de tu ser, del Ser. Es algo indefinible que llena de dicha y de llanto amoroso. Descubrir que somos es ya abrirse al gran misterio que llamamos liberación y el renacer constante nos acerca a la esencia indescriptible del nirvana. La muerte es cotidiana. También la vida. Pero más allá la eternidad nos avisa de que somos libres para entregarnos a ese pleno milagro que todo lo define y ya nunca jamás podremos olvidar. A pesar de las lágrimas el viento sopla tenue y calmado borrando todas las heridas, convirtiendo en fresco rocío cualquier dolor pasado.

MEDITACIÓN ENERGÉTICA

Durante la meditación accedemos a un profundo silencio de despertar. Entramos gradualmente por un estado de sutil comprensión no verbal, guiados por el *prana*, la energía vital, que nos envuelve reveladora en sencilla e intensa armonía interior.

Nos conduce la respiración, tan suave como real, a la presencia firme de nuestra identidad, aquella en que la quietud goza de estable centramiento y de una disposición adecuada para el conocimiento intuitivo.

Un ‘saber no sabiendo’ que colma ingravido nuestro cuerpo y espíritu en su encuentro con la mística realidad. Un ‘estar siendo’ en totalidad y unión, llenos de amor y confianza durante el desvelamiento del Ser.

La música silenciosa que compone el espíritu durante la meditación aquiega cualquier sentimiento de temor o sufrimiento y lo disuelve con su melodía gozosa, conectando nuestro cuerpo a una verdad superior que se manifiesta tan visible como agradablemente misteriosa.

Ese misterio nos llena de paz, porque se abre una puerta a través de la cual descubrimos que somos algo tan auténtico como indefinible e ilimitado.

TÉCNICA DE MEDITACIÓN ENERGÉTICA

En esta meditación vamos a tratar de conectar con dos cualidades interiores principales, la atención y la relajación. Además, tendremos en cuenta otra calidad fundamental, nuestra energía vital y el desarrollo o potenciación de la misma. Se tratará de conectar con nuestra energía a través de la respiración para fomentar un estado de profunda relajación y de atención, lo que nos devolverá vitalidad y una maravillosa sensación integrada de armonía y plenitud.

FASE 1. La conexión

Tumbados o sentados, en una posición en la que nos sintamos completamente relajados, siempre buscando que existan las menores tensiones posibles en nuestro cuerpo, empezaremos por **conectar con la respiración a través del contacto de la misma con nuestras fosas nasales**, es decir, observaremos la sensación táctil de la respiración, tanto en su entrada como en su salida del aire.

En esta primera conexión táctil con la respiración no tendremos que hacer nada en especial. Sentiremos cómo el aire entra sencillamente penetrando por todo nuestro cuerpo, en la inhalación, y cómo sale por el mismo causándonos una agradable sensación de vaciamiento, de descarga de las tensiones físicas y mentales.

En la inhalación nuestra sensación será, por tanto, de intensa plenitud, en la exhalación, de intensa descarga y alivio al soltar las tensiones. Si nos surgieran pensamientos, bloqueos, cualquier tipo de distracción, no hay que preocuparse, muy pausadamente, sin añadir tensión

alguna, volveremos a esa tarea de conexión con nuestra respiración. Podremos visualizar la respiración como si fuesen las olas que produce el mar en un día de marea calmada y placentera, tal que la respiración fuera esas olas sobre las que flota nuestro cuerpo y se deja llevar armónicamente. **Observaremos todo nuestro cuerpo en general**, siempre a partir de la entrada y salida del aire por las fosas nasales, y poco a poco iremos sintiendo cómo el aire penetra y sale por todos los poros de nuestra piel, por todos los órganos de nuestro cuerpo. El aire nos sana, relaja, invade de dicha, es como un alimento energético que nos transporta a una comprensión plena de nosotros en este estado meditativo. **Estaremos de 3 a 5 minutos en esta primera fase.**

FASE 2. Tomar y soltar el prana

El prana es la energía que absorbe nuestro cuerpo para vivir, es, en definitiva, el aire vital del que nos nutrimos. Al tomar conciencia de este hecho, que se manifiesta en la respiración, ampliamos nuestra capacidad de absorber con mayor profundidad y enriquecimiento este aire vital. Por tanto, a continuación vamos a visualizar este proceso tan intenso con el fin de percibirlo en su manifestación más elevada.

Recordemos dónde están situados los chakras del primero al sexto, pues seguidamente focalizaremos la atención sobre ellos: el primero en el perineo, entre ano y genitales; el segundo en la región pélvica; el tercero a la altura del plexo solar, entre ombligo y corazón; el cuarto a la altura del corazón; el quinto en la zona de la garganta y el sexto a la altura del entrecejo.

Imaginamos que el aire penetra en forma de luz multicolor y brillante. Al inhalar llenamos de luz curativa el chakra primero, al exhalar esa luz se esparce fuera de nuestro cuerpo, de la habitación, de la casa, de la ciudad... hasta abarcar toda la Tierra y finalmente todo el Universo. Hacemos una relajada **inhalación y exhalación por cada chakra, desde el primero hasta el sexto y desde el sexto al primero**. Al volver a la inhalación, visualizamos de nuevo esa luz luminosa e infinita, que como los rayos del sol, aporta una placentera sensación de calor al cuerpo. La luz ingresa y purifica cada chakra, cada vez es más intensa su brillantez y resplandor, más sanadora, cálida y relajante. En la inhalación tomamos la luz, el aire brillante y vital que parte del Universo, en la exhalación esa luz sale de nosotros, soltada, y es devuelta en su ilimitada extensión hacia todo el Universo. Este proceso de toma de aire luminoso y devolución lo hacemos en cada inhalación y exhalación, respectiva y alternativamente, cada vez en un chakra, de arriba abajo y de abajo a arriba. **Estamos de tres a cinco minutos.**

Finalmente, vamos a profundizar en un chakra concreto, percibiremos cuál es el chakra que más necesita de ese prana y nos quedaremos observando, como en el proceso anterior, solamente esa zona concreta del cuerpo, llenando y esparciendo ese energía luminosa y cálida. **Estaremos alrededor de tres a cinco minutos.**

FASE 3. Absorción total del prana

En esta siguiente fase de nuestra meditación vamos a sentir la libertad y el beneficio intenso de la respiración, del *prana* que absorbemos y va purificando, alimentando nuestro cuerpo de relajación interior, vitalidad equilibrada y

armonía placentera. Percibiremos el aire, en cada respiración, en su sensación táctil al atravesar las fosas nasales, observando la expansión del vientre en la inhalación y así su ascenso a los pulmones, siempre manteniendo la sensación táctil en la fosas nasales. Haremos una respiración mucho más lenta y relajada que en la fase anterior, tratando de que el aire que respiramos sea inaudible y así mucho más sutil el proceso. **En la inhalación visualizamos cómo entra el aire, con esa pequeña expansión del abdomen, desde el chakra primero hasta el sexto, haciendo pequeñas subinhalaciones, breves tomas de aire por cada chakra.** Al llegar al sexto chakra y final de la inhalación, nos quedamos uno o dos segundos sin respirar, observando esa pequeña retención, que seguidamente integramos con el proceso de expulsión de aire, totalmente libre, más ágil y fluido que la inhalación. Al terminar con la exhalación volvemos a observar esa pequeña pausa de no respiración que se da antes de volver a inhalar. Prestamos especial atención a ese proceso de nueva vida, de nueva toma de energía, altamente purificadora y sutil que es la inhalación, tratando que esas subinhalaciones por cada chakra sean equilibradas, durando el mismo tiempo en su asenso. Seguidamente se efectuará el ya mencionado proceso de retención de dos o tres segundos hasta volver a exhalar, consciente y liberadoramente. **Vamos repitiendo estas respiraciones durante tres o cinco minutos.**

FASE 4. Atención y relajación consciente

Terminaremos nuestra meditación con una respiración todavía más libre, donde inhalación y exhalación se producen espontáneamente, como si fueran esas olas del

mar que van y vienen de dentro hacia fuera y nosotros estuviésemos flotando sobre ellas. Estamos flotando en la respiración, fluyendo en ella. **En la inhalación todo nuestro cuerpo, poros de la piel, músculos, órganos, huesos... sienten el aire vital, la energía pura y luminosa, todo nuestro Ser se deja llevar por el *prana* que todo lo abarca.** Si en la inhalación observamos alguna parte de nuestro cuerpo en tensión, o un pensamiento inoportuno, preocupaciones o cualquier otra distracción, ni nos preocupamos ni tratamos de evitarlo, solamente nos damos cuenta, tomamos absoluta conciencia de eso que está pasando y aprovechamos la exhalación para liberarlo, para soltar todo lo que hay que soltar, para fluir con el aire saliente y con él abandonarnos a esa sensación de profunda paz al ser llevados hacia la expansión del aire, que nos vacía sublimemente y nos relaja tal como nunca nos habíamos relajado. En la inhalación nuevamente tomaremos conciencia de todo el ser, de una forma integral, no por regiones separadas sino todo el ser al unísono que se baña de esa toma de aire vital, intenso, activo y atento. Si observamos de nuevo cualquier otro fenómeno más allá del solo hecho de respirar, nos damos cuenta de él, otra vez, y solo el hecho de saber que con la exhalación nos desprenderemos de todo ya nos libera, como si bajásemos en canoa por la suave corriente de un río, donde no hay que hacer ningún esfuerzo para que la bajada se produzca, vivimos intensamente ese proceso donde **la exhalación nos conduce a la liberación total y natural.**

Repetiremos alternativamente ambos procesos de **inhalación, activación y atención y exhalación, desactivación y liberación** alrededor de 10 a 20 minutos hasta terminar nuestra meditación cuando así lo sintamos.

DISCURSOS DEL ALMA

EL DESEO Y SUS SOMBRAS

(*Hacia una psicología del ahora*)

El deseo nos fuerza a amar lo que nos hará sufrir.

Marcel Proust

Proyectamos nuestros deseos de futuro en el presente, olvidándonos de lo que acontece, atentos a la nada de un venir imaginado, fruto de nuestra ansiedad egotista que, en la mayoría de las veces, nos devuelve la frustración por lo que no pudo ser.

Esperar a Godot supone dejar de vivir, asentar en la imaginación la cuerda del tiempo que, como funambulistas ciegos, cruzamos precipitadamente sin saber lo que hay bajo nuestros pies, absortos en el nunca llegar del camino.

Vivir en el deseo significa olvidar el presente, generar una ansiedad constante de posibilidad placentera, porque el placer anhelado dirige nuestra motivación y herimos así el placer presente, que late en la inconsciencia abriendo impulsos irreconocibles.

Olvidar ‘lo que es’ y centrarnos en ‘lo que será’ exige un falseamiento múltiple y una infidelidad a nosotros mismos. Transitar de este modo la vida pone en juego neurosis que reconoceremos más tarde, cuando ya no seamos capaces de mirar un crepúsculo solamente atentos al crepúsculo. La mente se irá a todas partes y el vacío habrá de extender a

medida que los deseos proyectados transformen la esperanza incierta en desesperanza cierta. Cuando todo no haya sido como esperábamos tendremos que pensar en qué hemos fallado, por qué no hemos sabido cruzar este río remando a paso constante y relajado.

Hemos roto los remos y nos quedamos en mitad del río, sin poder avanzar, arrastrados por la corriente, que nos desvía de nuestro rumbo, que nos lleva a donde no sabemos, desorientando todo nuestro ser, de manera irreversible.

Pero, quizás, podemos preguntarnos, ¿por qué el deseo es tan fuerte que toma las riendas de nuestra vida y hace que todo dependa de él?

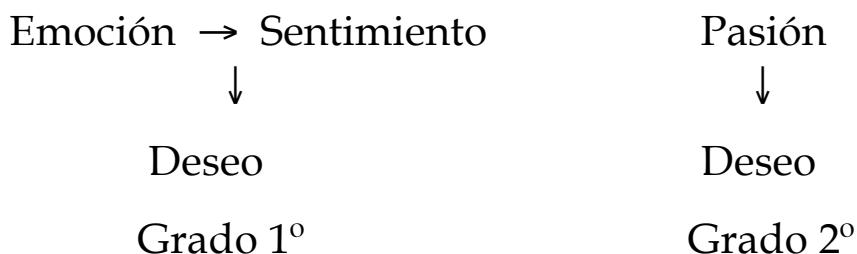
Lo imposible, o lo que no es para nosotros, de manera natural, ha de ser abandonado, pero el deseo no nos deja. Incluso lo posible no lo es todo; y el cristal por el que miramos el mundo solamente nos muestra esa parte de la visión total. Dejamos de lado lo otro, lo que no valoramos aunque sea mucho más valioso, objetivamente, que lo que nosotros tenemos por el objeto de nuestro deseo.

Desear es reducir la perspectiva. Incluso más. Desear es inventar una visión y perder el contacto con lo puramente visible, lo que está ahí, ‘lo que es’. Esto, difícilmente lo vemos embargados por el deseo.

El deseo se opone a la materia configurando una ‘metamateria’. Más allá de lo objetivo perder el rumbo solamente es cuestión de tiempo. El tiempo neurótico llega sin que nos demos cuenta, cuando ya es tarde; y buscamos sin remedio que alguien o algo nos ayude, porque nos hemos vuelto extraños de nosotros. Algo o alguien, externo, que nos de la llave para que volvamos a acceder a nuestro ser; ese que dejamos de nutrir, observar, conocer... en pos de los futuribles anhelados.

No hay emoción (quizá pasión) más motivada que el deseo. Para los estoicos una emoción era una perturbación innecesaria. Quizá fueron demasiado lejos, pero aplicado al deseo es mucho más lógica esa afirmación. El deseo es emoción intelectualizada, convertida en objeto o imagen. La alteración fisiológica -de la que hablaron Lange y James como germen de la emoción- adquiere en el deseo una sofisticación máxima. Entra en el terreno de lo simbólico, materia con la que Freud trabajó y tantos otros. ¿Qué es un sueño sino un mural caótico-simbólico de nuestros deseos? ¿Qué es un deseo sino un sueño consciente?

Grados del deseo:



Puede establecerse un esquema simple del deseo según su nivel de intensidad. El deseo en grado 1º es la consecuencia de una emoción-sentimiento, es decir, una emoción hecha consciente. Cabe recordar lo que apuntó Spinoza: "El deseo es el apetito acompañado de la conciencia de sí mismo". Este apetito, no solamente fisiológico sino espiritual, o si mejor queremos llamarlo, psicológico, conforma en sí mismo una afección particular de la naturaleza humana, de su natural discurrir.

El primer grado del deseo ya supone una alteración de lo normal, que va adquiriendo mayor grado de anormalidad.

Evidentemente, la intensidad del deseo no puede medirse mediante parámetros objetivos, al entrar, precisamente, este concepto en el mundo de lo subjetivo. Por esta razón, asumo este esquema simple como mera orientación del transcurso del deseo, en general, sin un mayor afán por lograr una medición concreta.

El segundo grado del deseo ya es, esencialmente, patológico. Asociamos deseo a pasión; pero no por ello nos referimos solamente a tipos de deseo sexual, concupiscente y/o erótico. El deseo del dinero, vg., puede ser igualmente patológico que un deseo erótico. 'Pasión' proviene de la voz griega 'pathos', de la que deriva 'patológico'. El deseo en este segundo grado pasa de ser una simple alteración/agitación fisiológica débilmente intelectualizada a una compleja afección o padecimiento psicofísico.

Hegel va mucho más allá que Spinoza y sugiere que el deseo es la conciencia misma de ser. Constituye, de este modo, el estado existencial constante; algo así como la voluntad de ser de Schopenhauer.

El deseo. La dimensión simbólica:

Pongamos un ejemplo sencillo. Tener hambre es una emoción primaria, causada por una carencia fisiológica que produce, naturalmente, un efecto negativo. La construcción simbólica de tal emoción, su expresión, su lenguaje, se convierte en simbólica cuando deja de ser 'pasión' primaria y toma 'forma' como idea. Una pasión, pese a ser más intensa que una emoción, no por ello ha de ser más sofisticada ni metafísica. El deseo de comer conlleva un juicio consciente del hecho que motiva su 'desear'.

Esta agitación patológica persigue lo que uno considera un

bien para sí. La carencia se convierte en posibilidad de ser y por tanto en objeto de deseo. Como advirtió Heidegger: “El ser para las posibilidades [se configura como] puro desear”.

Hemos de distinguir, como ya hemos sugerido mucho antes, entre ‘emoción’ y ‘expresión de una emoción’. Dirá Ernst Cassirer que “la expresión de una emoción no es la propia emoción: es la emoción convertida en imagen”. Y así, distinguirá este autor entre:



La expresión de una emoción supone un ‘acto intencional’; y a la expresión simbólica de una emoción se le añade la cualidad de ‘compleja’, porque ésta se transfigura en ‘modelo referencial semiótico’.

Sería una tarea ardua entrar y analizar esta dimensión, la cual abordaré en posteriores ensayos, pues deseo que este texto trate de una alternativa al deseo y no solamente en una anatomía del mismo; y esta alternativa es la llamada ‘psicología del ahora’.

Las motivaciones que implican el surgimiento de cualquier emoción son ‘esencias sin significaciones’ y la expresión simbólica es la respuesta más compleja que la mente da a tal motivación o estímulo. Por tanto, la complejidad rige la gradación patológica mental. Esta es la tesis del presente ensayo. Vayamos, finalmente, a su antítesis.

Hacia una psicología del ahora:

Pero no todo está perdido. El objeto de la psicoterapia es el de lograr una vida mental saludable por medio del diálogo terapéutico. Es decir, sanar ‘a través’ del ‘logos’.

No es una tarea de añadir más complejidad al cuerpo mental sino, al contrario, de liberar carga, de ‘descomplejizar’.

Esta, como la definió Aristóteles, “afección del alma”, que es la emoción, deja de afectar cuando eludimos su expresión-proyección.

Aprender a centrarnos en el ahora significa desvincularnos de la emoción-deseo, no de vivir sin ello, pues resulta imposible e inhumano, sino de no dejarnos herir por sus consecuencias, que en el segmento tiempo, aumentan su complejidad y patología. Quizá por:

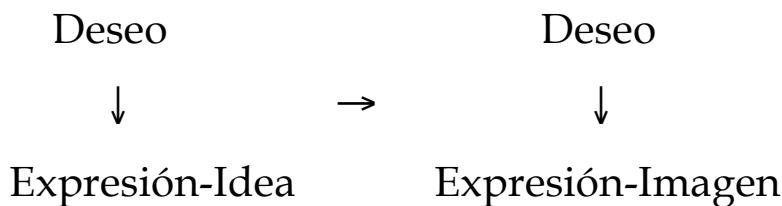
- 1º) Ignorar (ser inconscientes de) su efecto pernicioso (ansiedad, sufrimiento, frustración...)
- 2º) Ignorar el modo de combatirlas (conscientemente).

Ser inconscientes de su efecto negativo, puede ocurrirle a una persona sobrada de experiencia en estos lares, pues cada vez que se presenta la emoción-deseo la estimamos como un bien y resulta muy difícil, por el placer que nos provoca mantener ese deseo, advertir que nos está perjudicando. Bien sea un deseo ‘sensible’, bien sea un deseo ‘racional’.

Cicerón se adelantó a Freud al identificar deseo con libido. Dirá el orador romano que se desea un bien futuro. Y los filósofos éticos, matizarán acertadamente’ que el bien

deseado no ha de serlo moralmente. Tampoco entraremos en ese campo ético de los deseos buenos y malos. Sin embargo, cabe apuntar que esta variante afecta de forma significativa a la patología del deseo.

El deseo, como la razón, también produce sombras, monstruos. El deseo, como imagen, navega en el terreno de lo inconsciente; y como idea en el terreno de lo consciente. Recordemos la distinción de Sartre entre imagen e idea: “la imagen tiene la opacidad de lo infinito, la idea la claridad de la cantidad finita y analizable”.



Ambas expresiones, a mi entender, caminan juntas y se contagian en su divagar. Finalmente, el deseo tiene mucho más de imagen que de idea; y por ello resulta mucho más difícil devolverlo a la conciencia; pues el inconsciente lo expande por todo el ser, y se inserta en cada poro del pensamiento.

La psicología del ahora no busca indagar en el deseo, no busca hacerlo consciente por medios psicoanalíticos, sino que dice: “eso está bien, ahí dormita tu deseo; no lo agredas ni le pretendas sonsacar su razón de ser, sencillamente, no le prestas atención, la conciencia en el ahora no te permitirá que mires a otro lado; y mucho menos hacia tus sombras”.

La psicología del ahora es atención permanente a uno mismo en el mundo, al segundo a segundo que vive y

experimenta, no hay tiempo para fabulaciones oníricas ni proyecciones motivadas, solamente hay tiempo para la experiencia presente, la atención presente.

Las emociones y los deseos surgen e igual que surgen se marchan, como las olas que van a dar a la orilla de la playa. De nosotros depende no prolongar egoístamente la duración del proceso natural y no dejar que se inunde la conciencia poco a poco.

Estar en el presente, vivenciarlo, nos enriquece con emociones valiosas. El deseo, sin embargo, es un paso en falso que hemos de prever para evitarlo antes de que nos erosione. El deseo nos causa un placer real, pero su objeto es subjetivo y por tanto, finalmente, falseamos lo real. La neurosis comienza su cruzada, pero evitar la guerra nos procurará salvarnos de males futuros. La línea entre lo lógico y lo patológico es muy débil, casi imperceptible. Y el término medio es la medida saludable de todas las cosas.

EL VIAJE HACIA LA VERDAD

Las palabras de los otros a veces las hacemos nuestras y otras veces las negamos o extrañamos por ser incompatibles con nuestros códigos y paradigmas de pensamiento, generalmente reticentes al cambio. Las palabras de los otros refuerzan nuestro discurso, lo arman de argumentos para atacar las palabras de aquellos que no son tan nuestros, los contrincantes dialécticos del foro social de las ideas en el que participamos en la calle, en la televisión, en las páginas web, etc. El entendimiento es parcial, o lo hacemos parcial, en la medida de nuestros intereses. La especie humana está entrenada más para el ataque que para la acogida, más para el castigo que para el perdón.

Todo ello nos lleva a reflexionar sobre el itinerario evolutivo, que según Darwin, nos ha forjado más fuertes y capaces en este campo de batalla de la supervivencia. Las últimas investigaciones en neurociencias, particularmente las de Antonio Damasio, de la Universidad de Southern California, nos hablan de un mecanismo de reacción influido por las sensaciones corporales. Cada individuo, fisiológicamente, tiende a unas reacciones u otras, sometidas a las emociones primarias que, gradualmente, se van haciendo más complejas hasta desembarcar en lo que llamamos razón.

Un pensamiento, esa facultad humana de la que tanto nos enorgullecemos, no deja de ser más que el producto de un proceso animal, de sensaciones físicas -circulando por el sistema nervioso y formando sinapsis neuronales- que comportan el sentimiento, traducido por la herramienta de la facultad mencionada -el lenguaje- que irá a dar a parar al comportamiento racional. Nada más que eso, un rebuzno complejo. Recordemos las palabras de Damasio a este respecto: "es posible que la esencia de un sentimiento no sea una cualidad mental escurridiza ligada a un objeto, sino más bien la percepción directa de un lenguaje específico: el del cuerpo."

Santo Tomás e incluso Descartes dirán que hay algo más allá que la razón no puede entender, algo por encima de ella, llámese dios o alma. Pero, lo que vemos ahora, es que hay algo por debajo de la razón que ésta no puede entender, llámense células, neuronas o como queramos. La "res extensa" (material) de Descartes, esas leyes naturales establecidas en última instancia por Dios, quedan, en definitiva, como una justificación de lo injustificable, es decir, al no poder demostrar la existencia de Dios, y ésta ha sido solamente convalidada por la fe, las leyes naturales

pasan a ser un mero testimonio mecanicista, recordemos a Newton, de los hilos (divinos) que tejen y destejen lo existente. La causa de la causa pasa al dominio de la fe y la ciencia, por supuesto, no quiere -ni debe- cruzarse de brazos y se dispondrá a buscar el origen de las cosas y el por qué las cosas son como son. Creamos un acelerador de partículas para emular el Big-Bang y viajamos a la Luna o a Marte en busca del misterio del universo.

Los químicos Stanley Miller y Leslie Orgel dirán algo que, por el momento, no se puede discutir, esto es, cito sus palabras, "hay que admitir que nadie sabe todavía cómo se inició la vida". Sin embargo, todos los científicos buscan enfervorizadamente cómo saberlo, y muchos de ellos apuntan a lo más pequeño, ya que lo grandioso no se puede abarcar; y verán las bacterias y microorganismos como el punto de partida para ir trazando un mapa cada vez más y más complejo de formas de vida. Todo ello puede verse en el extraordinario libro de Lynn Margulis y Dorion Sagan, titulado "¿Qué es la vida?". Entre otras cosas se nos explica el importante suceso evolutivo del DNA mitocondrial, "producto de la fusión de dos clases distintas de organismos, cada una con su propia dotación de DNA, para formar una unidad compleja: la célula eucariota". La capacidad de autocreación ("autopoiesis") de estos microorganismos pone de relevancia ese gran misterio de la vida que avala el microscopio de Aristóteles frente al telescopio de Platón (véase la famosa pintura de Rafael al respecto, "La escuela de Atenas".)

Tanto el cielo como la tierra son tema de profunda investigación y discusión; y no conviene tirarse los trastos con tal de ganar un debate o un postulado concreto, sino tratar de convalidar ambos en la medida de lo posible, de encontrar lo complementario ante lo que queda descom-

pensado y de aunar todos los conocimientos posibles a favor de un interés general y universal: que es el incansable viaje humano hacia la verdad.

LA ESCRITURA COMO TERAPIA

La escritura terapéutica nos brinda la posibilidad de acceder a nuestro innato potencial creativo así como a descubrir nuestras emociones y pautas de pensamiento más inconscientes. Con ello se contribuye a reducir el estrés mental, reforzar la autoestima e incluso a fortalecer el sistema inmunológico (como ha señalado James Pennebaker²⁶). En definitiva, se pueden conseguir beneficios tanto a nivel psicológico como a nivel físico en general.

Esta terapia, correctamente guiada por un terapeuta, estimula la capacidad de auto-indagación de la persona, un auto-psicoanálisis en el que se incrementa la comprensión hacia uno mismo, registrando y diferenciando pensamientos y sentimientos que vagaban en la psique y que, al sacarlos afuera, al escribirlos, quedan objetivados de una manera visible.

Se pueden diferenciar tres procesos en la realización de esta terapia. El primero o de pre-escritura, mediante el cual el terapeuta asesora al receptor de la terapia para encontrar los medios y las formas de desarrollar su trabajo de escritura; el segundo proceso o de escritura en sí, configura la catarsis de la terapia, donde el receptor de la terapia libera sus emociones y pensamientos en el papel; y el tercer

²⁶ Cabrera Casimiro, Eduardo. "Efectos terapéuticos de la escritura emocional o expresiva", en *Hojas informativas de l@s psicólogos de Las Palmas*, nº89, julio, 2006.

proceso o de lectura, consiste en analizar e interpretar (terapeuta y receptor de la terapia) lo escrito.

En los tres procesos señalados tienen lugar actividades terapéuticas como el ordenamiento, la identificación, el reconocimiento y regulación de emociones, sentimientos y pensamientos. Como afirma Lanza Castelli²⁷, encontramos funciones reflexivas y de autorregulación emocional que nos permiten, como testigos, observar los propios miedos, obsesiones, fobias, traumas, prejuicios, etc. Se trata, por tanto, de ganar en auto-conciencia y en auto-conocimiento, de razonar lo emocional e integrar ambos procesos, esto es, de aprender a expresar lo que sentimos y a sentir correctamente (objetivamente) lo que hemos expresado.

Escribiendo en el papel experiencias traumáticas, un diario personal de auto-exploración, nuestros sueños, poemas, relatos, una carta imaginaria a un amor del pasado o la simple escritura automática e intuitiva nos pueden ayudar a saber más de nosotros mismos, a cambiar patrones de pensamientos, a transformar lo negativo en positivo, a realizar nuestra creatividad e imaginación dando forma a la experiencia, entregando , en resumen, sentido ético y estético a nuestra vida.

Racionalizar una emoción exige un trabajo de interiorización por medio del cual ahondar en la sugerencia emotiva. Supone transferir ese sentimiento en contenido lingüístico coherente, filtrar los somas emocionales por la razón y encontrar una correspondencia entre el sentir y la expresión del sentir. Al trasladarlo a la escritura -de alguna manera- afianzamos el sentir, le damos un lenguaje verbal

²⁷ Lanza Castelli, Eduardo. "La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo", en *Aperturas psicoanalíticas. Revista internacional de psicoanálisis*, nº025. (Enlace a la revista: www.aperturas.org).

específico que queda registrado y que se puede valorar como un objeto externo.

La expresión del sentir

Lo difícil en este trabajo terapéutico quizá sea hallar las herramientas adecuadas para canalizar la materia sensible de una forma creativa. No es lo más importante -aunque también sea adecuado- que nuestra escritura alcance el grado de texto literario, es decir, que sea una obra de arte. Pero sí es importante la intención de que lo sea, ya que fortalece nuestra riqueza expresiva el intentar dotar el texto de belleza. Por ello, en el trabajo de pre-escritura es aconsejable que el terapeuta asesore a la persona receptora de la terapia en la forma de focalizar su texto (poema, relato, ensayo, carta, etc.) y en la manera de hacer del mismo un ejercicio que nos aporte recursos retóricos, estilísticos, semánticos... Todo, sin duda, no siendo lo más importante -como digo- ayuda sobremanera en el trabajo terapéutico, no impidiendo nunca que la persona se exprese con su propia originalidad, diciendo siempre lo que quiere decir. La técnica aporta -en muchos casos- la llave perdida, esa palabra que refleja exactamente lo que sentíamos pero que nunca habíamos oído, o esa forma metafórica que tanto parecido tiene con algún aspecto de nuestra realidad emocional.

Desbloqueo emocional

Al igual que en el acto de hablar cuando escribimos realizamos un ejercicio cuya dirección camina desde dentro hacia fuera. De esta manera liberamos lo que llevamos dentro, efectuamos un desbloqueo emocional muy intenso

ya que nos adentramos en regiones de la mente que necesitaban un lenguaje para ser manifestadas y, por consiguiente, reconocidas. Al hacer consciente lo inconsciente logramos sanarnos, lo que antes era un miedo irracional o una acción neurótica y compulsiva puede convertirse en un hecho cuyas causas quedan desveladas y así accedemos a comprender el origen latente del bloqueo.

Una enfermedad física guarda una estrecha relación con el cuerpo psicológico, como afirma la nueva medicina de raigambre holística. Digamos que son dos caras de una misma moneda, un proceso de causalidades y de relaciones integradas. La patología mental, sea cual sea su etiología, conlleva unos efectos a nivel físico que se manifiestan de una forma u otra. Con la escritura terapéutica regulamos los procesos mentales, avivamos la actividad creativa y ésta amplía las posibilidades de avivamiento de la actividad neuronal.

Cuerpo y mente están intrínsecamente unidos. Cito -a continuación- las esclarecedoras palabras del neurólogo Antonio Damasio: “El hipotálamo, el bulbo raquídeo y el sistema límbico intervienen en la regulación corporal y en todos los procesos neurales sobre los que se basan los fenómenos mentales, por ejemplo la percepción, el aprendizaje, la remembranza, la emoción y el sentimiento, y [...] el razonamiento y la creatividad. La regulación corporal, la supervivencia y la mente se hallan íntimamente entrelazadas”²⁸. Por tanto, la interrelación señalada no permite antiguadas divisiones, los procesos neurales trabajan en todas las direcciones corporales. La escritura creativa nos conecta conscientemente con todo ello, nos

²⁸ Damasio, Antonio. “El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano”. Editorial Crítica, Barcelona, 2008.

permite observar fenómenos complejos compuestos de emociones, recuerdos, pensamientos, sentimientos... y nos ofrece la posibilidad de si no diferenciar sí distinguir y ordenar esa complejidad.

El escritor argentino Jorge Luis Borges escribió su magistral relato 'Funes el memorioso' como consecuencia de un problema de insomnio, él mismo confesó que -tras escribir ese texto- se liberó del insomnio. Utilizó la escritura como una vía de auto-terapia mediante la cual logró dar salida a las causas que producían su trastorno del sueño.

La escritora Isabel Allende cuenta que su novela 'Paula' le ayudó de manera crucial ante el dolor que le causó la enfermedad terminal de su hija, dice que escribir esa novela le salvó la vida. También los poetas Joan Margarit, Antonio Machado, José Ángel Valente, Jorge Manrique,... utilizaron la escritura para salvarse a sí mismos de su propio sufrimiento ante la muerte de un ser querido.

En definitiva, experiencias traumáticas y padecimientos que son enfrentados en el papel, comprendidos, liberados.

Mente y cuerpo, una misma dimensión del ser

Como hemos visto, mente y cuerpo conforman una misma dimensión de lo que somos. La escritura terapéutica trabaja, materializa aquello que está latente en nosotros, aquello que duerme en el ser y nos marca la identidad existencial, la forma de ver las cosas, de sentirlas y comprenderlas. No sólo lo que sentimos en el interior sino lo que vemos afuera es el reflejo de nuestra personalidad, de nuestra manera de interpretar y vivenciar el fenómeno de la vida en general, con sus múltiples manifestaciones. La voluntad de curarse a

uno mismo es ya el paso, el primer paso de la curación. La escritura es un medio muy aconsejable -una extraordinaria vía- para vislumbrar el misterio del sentir. El decisivo misterio, en definitiva, de vivir.

TAUTOLOGÍAS DE LA IDENTIDAD

(*Principios lógico-ontológicos de identidad e introspección*)

*Retírate dentro de ti mismo,
sobre todo cuando necesites compañía.*
Epicuro

Esa antigua máxima que invita a conocerse a uno mismo ha sido una cuestión fundamental para los filósofos de todos los tiempos. Y la mayoría de ellos han llegado a la conclusión de que en el interior está la respuesta. Una respuesta que a veces nos llega susurrada, suavemente, y que conforma un mapa de realidades subjetivas que lentamente se van configurando y tomando la forma de lo que conocemos por ‘identidad’.

Pero acceder al conocimiento de nuestra propia identidad puede resultar tautológico en términos generales, pues todo lo que pensemos de nosotros mismos será siempre nuestra identidad, según el ‘principio lógico de identidad’ donde A es igual a A, es decir: toda cosa resulta semejante a ella misma (‘ens est ens’). En un nivel superior, por así decirlo, nos encontramos con el llamado ‘principio ontológico de identidad’, que, a primera vista, corrobora el principio lógico pero que, como toda ontología, va más allá de la lógica.

Aquí, siguiendo a Meyerson²⁹, diríamos que hablar de lo real es hablar de algo idéntico a lo que nos referimos, siendo esto, como postula el citado autor, una reducción de lo múltiple, pues toda identidad desvelada deja de lado una numerosa identidad oculta o latente. Esto es, 'a' es 'a', pero también podría ser 'a1', 'a2', 'a3',...

Para Meyerson la identidad responde al principio lógico de causalidad, único modo racional de establecer correspondencias. Para Hume³⁰ la identidad del 'yo' no es posible, lo que tenemos es una multiplicidad de 'yoes' captados por impresiones, que por su subjetividad -en tanto que impresiones- son de naturaleza insubstancial. Habremos de llegar a Kant³¹ para encontrarnos con una auténtica formulación 'trascendental' de la identidad. Y es aquí donde la cuestión se nos revela extremadamente interesante.

En primer término -entiende Kant- no hay substrato de la identidad que pueda ser tocado por la razón. La lógica formal ha de ceder al idealismo si se quiere penetrar en la cuestión. 'Idea' -que tanto tiene que ver con 'identidad'- viene del verbo griego 'eidó', que significa 'ver'. Volvemos -paradójicamente- a lo mismo, esto es, a la forma, o dicho de una manera más elegante, a la imagen.

Pero esta forma, primitiva, entendida como imagen mental, deviene en abstracción pura del fenómeno, siendo necesario introducir otra palabra muy apropiada para este tema: la individualidad. Todo fenómeno, es, necesariamente, en su mostrarse, individual, idéntico a la imagen de uno mismo, pero distinto a la imagen del otro.

²⁹ Mayerson, E. (1929). *Identidad y realidad*. Madrid: Reus.

³⁰ Hume, D. (2005). *Tratado de la naturaleza humana*. Madrid: Tecnos.

³¹ Kant, I. (2008). *Crítica de la razón práctica*. Madrid: Losada.

Kant entendió la condición del 'ser inmortal' como requisito para que se muestre la auténtica identidad, para que la imagen sea real, idéntica a la esencia, al ser, al alma.

La impresión captada de una cosa, esa imagen mental que se nos aparece, se corresponde con una cualidad del ser, el sentido de la vista, por ejemplo, que impregna nuestra identidad, y, de alguna manera, pasamos a ser esa cosa vista, en primera instancia, pero no sólo eso, sino que es algo que se suma a esa multiplicidad de cosas vistas que conforman lo que somos desde que somos, esa identidad total. Por tanto yo puedo decir que $A=A$ pero sólo será así en tanto que lógica formal, mientras que los demás estén de acuerdo con esa correspondencia. En tanto que la razón práctica esté conforme con el principio lógico de identidad. Veamos un ejemplo muy claro. Podemos decir que $2=1+1$. Queda clara la identidad de ambos valores en su relación lógica. Sin embargo 2 no solamente es igual a $1+1$ sino que también es igual a $3-1$, $4-2$, $5-3$, $6-4$, etc. Por tanto, al establecer un valor de identidad reducimos la identidad del mismo en sus rasgos formales, que aunque siendo la misma cosa, se puede expresar de muchas maneras; y solamente podremos decir, taxativamente: $2=2$. Lo que, como vimos al principio, es una mera tautología que simplemente nos dice lo que ya sabíamos, lo que ya veíamos. Así, la identidad solamente puede ser lo mismo, no cabe variación alguna.

Si miramos un diccionario, vemos que las palabras establecen una relación de identidad con su significado, ($\text{casa}=\text{definición de casa}$). Si miramos cuatro diccionarios diferentes nos daremos cuenta de que la definición de casa –aunque parcialmente aproximada - no es idéntica en su expresión.

Yo no puedo decir $\text{hombre}=\text{alma}$, esta no es la identidad del hombre. Solamente podré decir $\text{hombre}=\text{hombre}$ y

alma=alma, con lo que no decimos nada. Es, por tanto, filosóficamente necesario, un enfoque trascendental para tratar cuestiones de raíz ontológica-metafísica. De alguna forma, la lógica no puede servirnos de traductor del lenguaje de Dios, aunque algunos, como en el caso de Einstein, lo interpretaran asombrosamente. (Todavía nos quedará la sospecha de si Einstein hubiera concluido exitosamente -de vivir unos años más- su teoría del campo unificado).

Cuando operamos en un paradigma -por ejemplo, el lenguaje matemático- la lógica cumple su función dentro -siempre- de ese sistema establecido *a priori*. Para Leibniz³² ('principio de identidad de los indiscernibles') cuando dos individuos tienen las mismas propiedades se consideran idénticos, dentro de ese cosmos del discurso o lenguaje establecido. Pero hallar la identidad en un campo subjetivo, no convenido y no establecido, es cuestión de metafísica y de relativismo científico, donde lo empírico es el único modo fiable -o, al menos, posible- de llegar a la verdad.

La introspección se configura como una posibilidad de observación de uno mismo basada en la propia experiencia del acto vivido. A fin de cuentas, no hay verdad más necesaria y real por conocer que la que en nosotros acontece. Es la conciencia (mente, sentidos, ánimo, etc.) la que registra el conocimiento interior, la que se da cuenta de 'lo que es su ser o su estar'. Esa auto-indagación nos devuelve la imagen de lo que somos, en un determinado momento y lugar. De lo que estamos experimentando que

³² Sacristán, M. (1990). *Introducción a la lógica y al análisis formal*. Barcelona: Círculo de Lectores.

nos 'es', y -en conclusión- que se nos presenta como una identidad de nuestro ser, experimentada en primera persona.

Si dijimos que la razón -o lógica- no puede conocer la identidad, estamos hablando de una identidad no razonada, sin lenguaje alguno para llegar al anhelado conocimiento de la identidad trascendental. Esa observación interior se convierte así en pura atención al hecho en sí de estar y ser. Se convierte en observación -stricto sensu- sin añadidura. Lo que también se conoce en Oriente como meditación o 'dhyana', 'zen', etc. Pues meditar consiste en estar atento, al cien por cien, en algo: en este caso, en nosotros mismos. Estar atento consiste en no juzgar, no inferir, no razonar... Observar, sin más, lo que 'está siendo', aquí y ahora, en este instante y en este lugar. Tanto dentro de nosotros como fuera, todo cuanto, en definitiva, nos llegue como consecuencia del 'estar atento'. Así, quizás, el resultado de esta atención experimental nos haga estar en el mundo de una forma más consciente, más contemplativa, despierta y perceptiva. Y, por tanto, más 'identificada' con la realidad.

VIDA Y DESPERTAR

ACCIÓN Y PENSAMIENTO

Es conocido el dicho popular que reclama -sobre todo en el ámbito político- más acciones y menos palabras. La facultad del buen decir no suele estar muy ligada al buen hacer; y muchas veces somos aquietados por la promesa que finalmente nunca se cumple. De ese aquietamiento solemos pasar a la inquietud, a la espera de un asomo de realidad tras las palabras dejadas en el aire.

Pero no solamente son los otros aquellos de los que esperamos el cumplimiento de la acción prometida, sino que nosotros mismos nos procuramos recetas de proyectos de acciones que postergamos ilimitadamente, sabiendo -no obstante- que hacerlas resultaría provechoso. Cabe aquí recordar aquella reflexión del filósofo francés Henri Bergson que decía lo siguiente: "Debemos obrar como hombres de pensamiento; debemos pensar como hombres de acción".

Acción y pensamiento van unidos, se retroalimentan. Procurar que ambos sean coherentes es una prueba de fidelidad a uno mismo. Muchos de los problemas psicológicos más habituales de nuestra ajetreada sociedad actual es la incapacidad para hilvanar ambos procesos y estimular así esa casuística racional donde la voluntad se dirige firme y sin escarceos. Decir lo que se piensa, pensar (y sentir) lo que se dice, hacer lo que se piensa... son combinaciones necesarias para una adecuada salud mental, sobre todo cuando nuestra conciencia sabe que es bueno llevar a cabo lo que ha pensado que podría hacer.

Bergson supo valorar ejemplarmente ambos procesos del pensar y del hacer: "La especulación es un lujo, mientras que la acción es una necesidad", afirmó. Parece que, en estos tiempos, sin embargo, los valores se han invertido. No se trataría, empero, de dar prevalencia a alguno de los términos, sino más bien de conciliar, unir, conjugar. Pensamiento y acción son las dos caras de una misma moneda.

El camino de la acción nos incita a buscar, con el pensamiento, la resolución adecuada, para que el resultado de nuestros actos no descarrile a causa de la precipitación irreflexiva. Chesterton nos sugirió lo siguiente: "La idea que no trata de convertirse en palabras es una mala idea. La palabra que no trata de convertirse en acción es, a su vez, una mala palabra".

El proceso cognitivo nos conduce -con genética elocuencia- a dar un paso más hacia el camino de la concreción material de aquello que empezó divagando en el mundo de lo subjetivo. Todo camino conlleva un punto de partida y un punto de llegada. Aunque no sepamos -en términos metafísicos- ni de dónde venimos ni hacia dónde vamos, tenemos claro que 'vamos hacia' y 'venimos de'. No importa el lugar, lo importante -como dijera Antonio Machado- es el trayecto, la acción que realiza el que camina. Y he ahí nuestra responsabilidad de saber sencillamente si estamos caminando de la forma adecuada y de elegir, si no es así, la acción correcta, buscando aquello que resulta mejor para nosotros y, como resultado, para los demás.

De este modo, el pensamiento encaminado a la acción se convierte en sinónimo de libertad y de progreso. Lo importante, considero, es superar la mera divagación improductiva y así avanzar para no petrificarse en las

gélidas aguas de la eterna pasividad.

El progreso, como sabemos, es la “acción de ir hacia adelante” (RAE), el camino por el que avanzamos día a día, como el propio tiempo que avanza sin detenerse. No es el progreso un valor sino la descripción de un acto, un acto, de por sí, neutro, pero con un trasfondo de necesidad vital, tanto para una sociedad como para el individuo. En esa necesidad de avanzar es donde podemos ubicar el concepto de ‘libertad’, requisito previo para que ese avance se realice sin restricción alguna, con la espontaneidad que otorga la virtud, en el sentido taoísta del término; y con la nítida idea, no de un horizonte concreto sino de que allá donde miremos siempre hay un nuevo horizonte por descubrir. David Livingstone, aquel explorador incansable, dijo en una ocasión: “Iré a cualquier parte, siempre que sea hacia adelante”. Un gran pensamiento, sin duda, digno de ser llevado a la práctica.

CARPE DIEM

Esa cuarta dimensión que Einstein llamó ‘tiempo’ representa –sin remedio– el reloj de arena de nuestras vidas. Es una magnitud física que nos ubica en un determinado momento de la larga historia de la eternidad. Un fenómeno marcado por el cambio y la contingencia, tanto para nosotros como para todo lo que nos envuelve, esto es, el universo.

En esa contingencia –o incertidumbre– la física moderna nos propone una cuestión reveladora y digna de ineludible reflexión. Y es que, dicho llanamente, no sabemos nada, o expuesto de una forma menos contundente, que no podemos saber nada con absoluta exactitud. No sabemos

nada del comienzo y tampoco nada del final.

Cada uno de nosotros está en un determinado punto espacio temporal, el todo está en él desde esa perspectiva, y al cambiar de posición, la perspectiva varía con él. El punto temporal objetivo siempre es el presente, el hombre no puede estar en otro lugar más que en su ahora, a pesar de la rememoración o la predicción, o los futuribles, o la nostalgia.

Como señaló Ortega: "El futuro es precisamente lo problemático, lo inseguro, lo que puede ser o no ser: no lo tenemos sino en la medida que lo pronosticamos. De ahí el ansia permanente, en el hombre, de adivinación, de profecía." Quizá la ciencia incurra en el mismo error, con sus intentos de prever lo que pasará en el universo, sus ecuaciones del devenir y su ansia de convertirse en demiurgo del destino humano.

A nosotros nos queda el presente, no tenemos otra certidumbre, y en ese lugar se va desarrollando nuestra línea o círculo de la vida. Tenemos algunas cosas seguras, como que después del verano llega el otoño, después del día la noche, etc. La naturaleza es cíclica en su comportamiento físico y lo mismo podemos presuponer del cosmos, ese orden -en expansión- cuyo tiempo, como el nuestro, no es inmutable, sino víctima de su devenir natural. Otra cosa es segura -porque lo vemos a diario- que todas las cosas nacen, cambian y mueren. Nace la luz, sus tonos van cambiando -apagándose- hasta morir con la oscuridad de la noche. Y lo mismo ocurre en nuestros cuerpos.

He aquí la máxima que necesitamos para olvidar cualquier existencialismo sombrío, una sencilla expresión de nuestro pasado literario latino, el famoso tópico horaciano 'carpe

diem'. Nuestros clásicos, desde la India, pasando por China o Japón, hasta Grecia y Italia, ya lo sabían y nos lo dijeron de muchas maneras. No hizo falta un descubrimiento científico para llegar a esta conclusión, sino solamente la experiencia vital, la sabiduría que la vida impregna en nuestra manera de vivirla a base de errores y aciertos.

Quizá nuestra condición humana se resiste a vivir solamente el presente, su acontecer instantáneo, y busca más allá de lo que está, desea, proyecta, imagina, sueña, inventa... Posiblemente el animal sea más sabio que nosotros en este sentido, ya que está libre del anhelo existencial impreso en nuestro código genético y que llamamos 'razón'. Pero la razón muchas veces no lleva la razón y como bien expresó Jorge Luis Borges: "El hombre vive en el tiempo, en la sucesión, y el animal, mágico, en la actualidad, en la eternidad instante". Tal ver sea el momento de indagar en el presente, dejando de lado lo inexistente, y hacer de cada segundo una mágica eternidad, lúcida y constante.

PARA UNA VIDA FELIZ

Para una vida feliz, haría falta un mundo feliz. Arduo parece conciliar la vida interior con la exterior, salir abierto a la incertidumbre que nos depara el mundo de las apariencias y de los otros cuerpos extraños con que hemos de convivir. Ese ingeniero demiurgo que creó y dio forma a la arcilla de nuestras almas, supo diseñar variadas tipologías de sueños existenciales.

Es Epicuro uno de los filósofos que mejor supieron hablar de la necesidad de una vida feliz, en esa tarea ateniense tan necesaria de encontrar el agrado en lo que uno hace, que

-sin duda- pasa por el anhelo de la búsqueda de la sabiduría. Nos dirá: "Busca la sabiduría: beberás de una fuente inagotable para la salud del alma". Y no importará ser viejo o joven para emprender ese trayecto vital, pues el alma no tiene edad, es inmutable, eternamente pura.

El mundo externo es una fuente inagotable de sabiduría, solamente hay que escuchar lo que nos dice el arte, esa mirada estética que primero se carga de emociones y sensaciones para seguidamente devolvernos una enseñanza inolvidable acerca del mundo y de nosotros mismos. Un libro, un anfiteatro desolado, un cuadro sublime, una improvisación de Coltrane, filosofar a la luz de una vela amistosa o el solo silencio de un paisaje virginal, nos pueden hacer sentir la felicidad del instante, la verdadera esencia de la felicidad, esa que llega espontánea tocando nuestra alma con un cálido viento de armonía sutil y comprensiva.

"No temas a la muerte y no temerás a la vida". Parece que hay máximas que curan el alma con su ráfaga de sabiduría, aunque a veces uno siente cierta ansiedad vehemente cuando las lleva a la práctica, pues tendemos a interrogar fatalmente a la realidad, dándole vueltas y vueltas hasta que el abismo o la náusea comprimen nuestro hálito de vida. La máximas de Epicuro tienen esa fuerza iluminativa y a la vez abismal, ya que trata de dar respuestas a cuestiones que nos tocan de lleno la llaga de la razón.

En el siglo XXI, atender a la sabiduría de aquellos griegos preocupados solamente por conocerse a sí mismos nos parece algo así como escalar el Everest sin comida ni abrigo. Uno se acostumbra a la filosofía de la supervivencia, esa que, precisamente no te permite filosofar, sino únicamente sobrevivir. Uno se acostumbra al tedio del cotidiano devenir hacia la búsqueda de un mañana seguro, que nos

resguarde del frío de la incertidumbre económica, laboral, social... Pero la incertidumbre existencial queda bien cerrada en la caja fuerte del paso del tiempo, dejándonos viento a la deriva, en la vasta encrucijada de ir caminando sin nuestro verdadero carné de identidad, con ese miedo tan racional de saber que un día, quizá no tan lejano, vendrá la muerte y nos pedirá explicaciones. No saber qué decir entonces resultará terrible, pues reconoceremos que viajamos baldíamente por el terreno de lo posible, pero ajenos a esa posibilidad de comprender quiénes somos, porqué estuvimos aquí y qué es realmente lo que venimos a hacer, más allá de ganar dinero, tener una casa con jardín o llegar a fin de mes. Algo que, sin duda, ya es memorable, sobre todo en estos días inciertos, pero que a más de uno dejan con un vacío en la garganta anonadado, como si la copa de vino que nos ofrecieron al comienzo de la cena se fuera convirtiendo en agua templada e insípida.

“El recto conocimiento de nuestros deseos conduce a la felicidad”, nos dirá el filósofo de Samos. La otra cara de la moneda se corresponde con el continuo encubrimiento de los deseos, con la mirada hacia otro lugar por miedo a que esos deseos nos sobrepasen, y, finalmente, hacia la extrañeza total entre lo que uno hace y lo que uno siente, pues la acción puso el velo de la apariencia del sentir del alma. La búsqueda del placer (bien entendido) nos lleva a la felicidad, dirá Epicuro.

¿Cómo ser feliz si nuestras acciones son llevadas a cabo con desagrado, si nuestros objetivos vitales no tienen una finalidad de honesta satisfacción vivencial? “Vivir y morir bien son una idéntica cosa para el sabio, para el hombre feliz”. Epicuro tenía mucha razón, morir bien todas las noches, al irnos a dormir, nos hace despertar alegres, con la

fuerza necesaria para volver a comenzar el camino del encuentro con la felicidad. Esperemos que esa inocencia renazca siempre y no se pierda nunca, por el bien de nosotros mismos.

REALIDAD INTERIOR Y EXTERIOR

Podría decirse que hay dos realidades diferentes. La que ocurre dentro de nosotros y la que se nos presenta desde afuera. Sin embargo, esa dimensión exterior siempre es interiorizada. La percepción se encarga de transformar 'lo que es' en algo casualmente distinto.

Cuando miramos el mundo, inconscientemente, interpretamos. Sentimos placer o placer ante un estímulo visual, auditivo, táctil... Los sentidos implicados en la percepción interactúan de manera asombrosa. Una sinfonía de Beethoven o un cuadro de Caravaggio nos pueden poner los pelos de punta, extendiendo la impresión primera por una red intrincada de impresiones dispares.

La emoción nos arrastra, fisiológicamente, hacia una diversidad de sensaciones; y todo nuestro ser presencia el suceso de lo real como una experiencia plena de percepciones.

La realidad interior siempre está ahí. La operación con el mundo exterior es un partir 'hacia-desde'.

El tiempo se encarga de llenarnos de información. Los sucesos se encargan de que esa información no se disuelva y tenga una función de referencia con todo lo que nos ocurre. La información primera no será nunca igual que la información que la memoria nos ofrezca después. Y así

vamos pasando la vida, recogiendo información y accediendo a copias de copias de la misma.

Una serie de impresiones visuales, acompañadas de sus referentes sensitivos durante el proceso perceptivo, no tienen un lenguaje o código concreto, como pueda ser una frase, compuesta de fonemas, significados léxicos y sintaxis. Una serie de impresiones, llamémoslas ‘emocionales’, guardan un referente estimativo. Y, de este modo, recobramos, elaboramos una nueva sintaxis (cognición), de lo que en un principio pudo suponer una cadena incoherente de realidades. Esa es la complejidad del sentir: hallar lo inesperado y hacerlo coherente para normalizar una experiencia poética, esto es, creativa.

Toda creación surge del caos. Poesía, tomada del griego ‘poiesis’, significa creación. Estableciendo una comparación semántica-etimológica podemos observar que una poesía está compuesta por versos y que, en términos espirituales, la creación primordial es el ‘universo’. Una definición de verso poético es ésta: “combinación de palabras sujetas a ciertas reglas en su medida y cadencia”. Quizá sea aventurado decir que el universo es una combinación de elementos sujetos a ciertas reglas, las reglas del cosmos (orden) y la energía (movimiento). Pero creo que vamos por buen camino en esta comparación. ‘Verso’ hace referencia a un espacio, su sentido primero es ‘hacia’. La palabra, el significado, sigue una dirección creativa. “En el principio era el Verbo”, se nos dice en la Biblia. ¿Y los multiversos? Literariamente podemos afirmar que un poema es un multiverso, es decir, muchos versos. ¿Y la Creación? Según esta deducción etimológica la Creación es el gran poema. Realidad exterior e interior se unen ante la perspectiva de un Todo.

En conclusión, todo es lo que somos y somos todo lo que es.

LA REVOLUCIÓN INTERIOR

No podemos concebir -ni mucho menos construir- un mundo perfecto en el que sus individuos no sean libres y tengan que acallar su pensamiento. No se puede partir de la base de un mundo más justo y solidario estableciendo un código de valores de lo que significa justicia, solidaridad o cualquier otra bella palabra que -a menudo- desvela sentidos ambiguos y difusos. La sociedad no puede -ni debe- construir al individuo, sino que es el individuo quien ha de construir a su sociedad.

"La mayoría de nosotros jugamos con ideas y creemos que somos grandes revolucionarios [...] Lo importante es librarnos de las ideas. [...] La libertad respecto a las ideas sólo puede resultar del darse cuenta y del conocimiento de sí mismo." Expresó Krishnamurti en 1950.

Las ideas bellas toman palabras bellas que incluso son decoradas de forma pomposa en los discursos políticos para incrementar la fuerza benéfica del mensaje. El público, al escuchar tal deleite de razones nobles, aplaude a sus líderes como si lo que dijeran se fuera a cumplir en ese mismo instante, por arte de magia. Por experiencia sabemos que eso no es así. Pero el auditorio, quizá acostumbrado al engaño, finge un aplauso o guarda cierta esperanza famélica en que esta vez sea verdad lo que dice el conductor de su futuro.

Desde que nacemos, directa o indirectamente, consciente o inconscientemente, nos van programando. Conforme pasa el tiempo nos volvemos cada vez menos espontáneos hasta que un día hemos olvidado por completo en qué consistía esa espontaneidad que alumbraba los lúdicos caminos del niño que fuimos.

Utopía, lugar imaginario o inexistente, es el no-lugar que, en su expresión teórica se acerca a lo ideal y cuya puesta en práctica resulta inviable, o así, empíricamente, nos lo ha demostrado la historia. Las utopías que pretendieron convertirse en realidades, amparándose drásticamente en el camino de la revolución social y política, no han sido más que grandes tragedias de las que la humanidad acaso se ha repuesto todavía. Algunos buscan un nuevo cambio, una utopía al alcance de la mano, cibernetica y ‘ciberocrática’, como nos propone el llamado ‘proyecto Venus’, un sueño futurista que no deja de recordarnos al distópico mundo feliz de Huxley, al anime Akira o a la famosa película Matrix. El mismo Krishnamurti tildó de hipocresía el pensamiento idealista, un vivir ajeno a la realidad, con la mente en el tiempo condicional, un ‘podría ser’ que tapa el ahora, como una evasión fruto de la imposibilidad del cambio revolucionario verdadero: el que se da con la vivencia del presente y su actuar consecuente con la realidad, que, aunque no nos guste, es la que nos ha tocado o la que hemos creado.

El individuo no quiere jugar su papel como tal, se esconde entre bastidores sociales que velan su identidad original, aquella que por medio de su intuición y creatividad inteligente logra que idea y realidad sean una misma cosa a través del quehacer cotidiano y excepcional de sus acciones. Damos solamente la alternativa al líder, a la máquina humana diseñada para conquistar mentes, y olvidamos nuestra capacidad de liderar nuestra propia mente para no dejarnos llevar por la corriente del pensamiento ajeno, que nos atrapa y confunde, haciéndonos defender una idea que está muy lejos de lo que ciertamente concebíamos como justo y necesario.

El ‘yo real’, e inconquistable, cede ante el ‘yo condicionado’,

al que las circunstancias han creado y motivado. Una motivación manipulada, por unos y por otros, donde el individuo ha sido mutilado y sustituido por una sombra de sí mismo. Esta mutilación -lenta y dolorosa- es el pan de los dramas humanos de cada día, personas silenciadas, acorraladas económicamente y explotadas por su condición de simple eslabón de la cadena. De esta forma, todos somos eslabones, el río fluye por sí solo hacia el abismo de su decadente devenir y la revolución interior, aquella que no causa dolor y que se hace de forma natural, todavía es posible aunque parezca enterrada, ya que no se funda en un ideal futuro, sino en cada momento, ahora mismo, en la próxima acción que hagamos, solidarios y fieles a nuestra propia forma de ser, sin manipulación alguna, conformando, espontáneamente, la capacidad inherente, constructiva y creativa, que tenemos por el simple hecho de ser libres y humanos.

LOS LÍMITES DEL LENGUAJE

Escribió Calderón de la Barca que “el silencio es retórica de amantes”. De esto mucho saben los místicos, aquellos poetas cuyo amor ha superado cualquier discurso ordinario y se cobija en lo inexpresable. La palabra, cuando es vista desde fuera, nos señala algo que precipita toda acción de sentido por un caos de necesario silencio. Cuando vemos, por ejemplo, su gran variedad de usos, de significados que arroja según el contexto, los intereses o cultura del hablante, etc. Wittgenstein se dio cuenta que en el discurso el principal problema era el medio del lenguaje, la proposición, la que podría llevar a engaños, ambigüedades y encrucijadas deviniendo en una actividad discursiva que no era más que *juegos del lenguaje*.

La necesidad de establecer verdades lógicas en toda actuación del discurso científico ha sido un problema que hoy día no está ni mucho menos resuelto. El uso del lenguaje, su carácter individual, la necesidad de que sea el hombre aquel que inicia todo discurso y la más compleja necesidad de que sea el otro individuo quien interprete las palabras arrojadas a lo ajeno, hace que apenas podamos ponernos de acuerdo en la aceptación de un sentido consensuado ante cualquier mensaje. Así, la filosofía ha sido una serie de acciones y reacciones sobre distintos discursos. Sin embargo, hay algo que el lenguaje muchas veces no puede encubrir o llevar a confusiones. Al propio emisor del mismo. Emerson lo entendió así: "Emplea el lenguaje que quieras y nunca podrás expresar sino lo que eres". A fin de cuentas, si el lenguaje no puede ser un espejo del mundo en ocasiones -o siempre- es el espejo de uno mismo, su lenguaje da ese reflejo.

El ya citado Wittgenstein escribió que "los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo". Los límites del mundo también son los límites de la lógica. Y acaso, nada podría tener un carácter ilógico, porque si así fuera no pertenecería al mundo. He aquí una visión de lo posible a partir de lo que es pensable. Incluso el caos puede ser expresado en lenguaje por una obra musical, un cuadro abstracto o surrealista, un poema con formas retóricas de enumeraciones caóticas, etc. Finalmente, en estos últimos ejemplos, el discurso estético ordena, da un sentido, a ese aparente caos ilógico.

Bertrand Russell llegó a definir -con cierta ironía- la matemática como "el campo en el cual en realidad nunca sabemos de lo que hablamos, ni aún en el caso de que sea cierto". ¿Cómo hacer del lenguaje, de esa construcción humana, una forma de comprensión y reflejo de la realidad

ausente de interferencias de la subjetividad humana, creadora de ese cosmos simbólico? Parece ser una tarea imposible, pero no por ello trágica. El autor del *Tractatus* concluye esta obra diciendo que “de lo que no se puede hablar, mejor es callarse”. Descubre Wittgenstein tras su descripción del lenguaje proposicional que hay algo que excede esa estructura, que llamará ‘lo inexpresable’, ‘lo que se muestra a si mismo’, ‘lo místico’.

El silencio de Jacques Lacan, durante los últimos años de su vida, fue una metáfora de aquella imposibilidad de delimitar lo real, lo imaginario y lo simbólico en estructuras, en discursos interpretativos, analíticos y, empíricamente comprobables. Lacan supo desde el principio que ‘lo real’ no se puede expresar en términos de lenguaje, es la esencia que subyace a todo lo demás. Así el sujeto vagó de su mundo imaginario al simbólico, y viceversa, buscando aquello a lo que no puede acceder pero que está dentro de él.

Lo inexpresable ha sido la conclusión racional de muchos pensadores que, con cierta desilusión, aceptan la imposibilidad del conocimiento. En Oriente, donde también se llega a esta misma conclusión, la actitud es muy distinta, ahí radica el feliz misterio de todo cuanto somos. El silencio, que es el ‘lenguaje’ del místico, arroja verdades que se muestran a si mismas, sin necesidad de anudarse en un discurso lógico. Lo místico es “sentir el mundo como un todo limitado”, leemos en el *Tractatus*. Ese sentimiento se advierte como una especie de otorgación de sentido, donde la lógica del mundo es sentida totalmente. Una totalidad limitada, pero más allá de los límites de mi mundo, una totalidad de los límites del mundo, que es casi como decir: de lo ilimitado.

LA BÚSQUEDA DE LA VERDAD

Buscar la verdad es un camino difícil. Tan relativa como la observación de la cosas la verdad no existe en sí misma sino que supone una elucidación, una deductiva mirada que nunca nos da, incluso en el terreno de la ciencia, un resultado absolutamente fiable.

Decía Nietzsche que *nada es más necesario que la verdad y, con relación a ella, todo lo restante no tiene más que un valor de segundo orden*. Ciertamente así es, nuestra vida se configura como una continua búsqueda de la verdad, aunque a veces no seamos conscientes de ello.

¿Qué sentido tendría la vida si tratásemos de ignorar lo esencial de las cosas?

En todo hay un misterio, una pregunta que necesita desvelarse.

Vivimos para saber quiénes somos, para conocernos a nosotros mismos y conocer el mundo que nos rodea, lo físico y lo espiritual, la materia y su esencia. Sin embargo ¡qué difícil alcanzar ese conocimiento! ¡qué difícil alcanzar la sabiduría cuando todo nos arrastra por un mar de dudas que no nos deja tiempo para nada, acaso para nadar y no ahogarnos en la aventura!

Para Aristóteles la única verdad es la realidad. Pero hemos llegado a este siglo XXI sin una perspectiva unánime acerca de la realidad, ya lo dijo Campoamor: *en este mundo traidor, no hay verdad ni mentira: todo es según el cristal con que se mira*.

Esto me recuerda a una famosa película la cual tuve oportunidad de volver a ver hace poco tiempo. Me refiero a *El Club de los Poetas Muertos*, esa película de W. Weir donde la poesía viene a ser una especie de quimera prohibida y

catártica. En una escena de la película el profesor de literatura, que interpreta Robin Williams, se sube encima de la mesa ante la sorpresa de sus alumnos y les dice que se atrevan a mirar el mundo desde otra perspectiva, e invita a los alumnos a subirse a la mesa y mirar desde allí las cosas, en definitiva, mirar con sus propios ojos y por sí mismos la realidad. Este componente de inconformismo es lo que más me interesa de la película, así como la invitación a descubrir y disfrutar la poesía, no como una técnica basada en la composición métrica, sino en la poesía como una parte esencial del género humano, parte romántica y creativa, aquella que nos impulsa a valorar y disfrutar la vida (*Carpe Diem*) y a buscar constantemente aquello que nos ayuda a ser mejores personas, ya sea a través de la poesía como del arte en general, de la cultura o de nuestras pequeñas aficiones que experimentamos con el afán de enriquecernos interiormente, de realizarnos como individuos en nuestra propia condición humana.

Sólo nos queda la mirada y hemos de confiar en ella. Saber observar, saber contemplar, saber descubrir en las cosas su valor, aquello que las hace ser reales, aquello que las hace verdaderas ante nuestro intelecto, ante nuestra naturaleza cognoscible, ante nuestros ojos.

Interesante tarea. Vital y poética. Ineludible y esencial tarea para que no nos difuminemos de esta vida con las manos absolutamente vacías.

LA EXPERIENCIA DEL AMOR

*No tiene nada de raro lo que digo:
el no ser nada y serlo todo a un tiempo.*
Robert Adams

Ser todo y ser nada al mismo tiempo, así es la experiencia real del amor. En la entrega al todo experimentamos el surgimiento del vacío del ego, que trasciende lo ordinario mostrándose directamente al corazón, a través de un rayo de dicha resplandeciente. Somos nada en la entrega, somos todo al recibir la luz de la sincera apertura. Gratitud, felicidad consciente, al participar de ese amor que todo lo impregna donde no hay átomo que quede fuera de tal experiencia de humilde dicha.

Todo está completo, no se puede pedir más, porque la vida está siendo vida, y el corazón late al ritmo de la verdad que proyecta. En el amor no hay petición sino constante ofrenda. No hay condición sino confianza sincera. Hay unión total, sin diferencias. Hay realidad realizada en comunión, sin apariencias. Hay la vivencia del ser en un lance hacia la pura comprensión de que ya no queda nada más por pedir, pues en ese equilibrio eterno todo y nada se funden en un renacer constante de belleza y verdad aconteciendo.

Elogio del amor

La vida nos alcanza dichosa con su torrente de amor, nos invita a compartirlo con el mundo y a sentirlo dentro de nosotros de una forma cada vez más intensa, pues no hay mayor felicidad que experimentar el amor puro en lo más

profundo de nuestro corazón.

El amor es la semilla de la vida, un claro manantial sin límites del que bebemos día tras día, para aliviar la sed que produce el sufrimiento.

Amor y sufrimiento van íntimamente unidos. En verdad, el sufrimiento es una forma de amor. Jesús en la cruz sufrió y amó al mismo tiempo por todos nosotros. La entrega incondicional -que representa el amor verdadero- requiere de generosa sinceridad.

Sentimos felicidad con la vivencia de un amor que culmina en la verdad de la compasión, en un espíritu bondadoso que comprende la realidad de su destino, el sentido final de esta experiencia que llamamos vida.

La realidad del amor va más allá de la vida, afirmando un sentido por y para sí mismo. Una puerta a través de la cual nuestra entrada es bendecida. La esperanza se construye con el anhelo de amar, con la certidumbre de esta experiencia como vía de realización.

En la esperanza resplandece la entrega, la confianza, la identidad eterna. El ser espiritual bañado de luz, amor y verdad.

El enigma de la vida

La vida es un enigma que se resuelve por sí solo. No hace falta buscar demasiado, está ahí, sin más, frente a nosotros. En el trayecto de nuestros anhelos y deseos siempre ocurre algo que nos hace ver lo que no atisbábamos. Y no era tan complicado, sólo había que estar presente en el ahora, lejos de nuestras cavilaciones internas que hacen desviar la atención de lo que late frente a nosotros: la presencia

reveladora del enigma, el fugaz encuentro con la esencia del problema, con la mágica clave.

Sólo hay que estar atento, un segundo acaso de íntimo silencio, para que la vida, una vez más, nos haga comprender que este juego de misterios y de obstáculos se resuelve cuando estamos, verdaderamente, presentes y dispuestos a vivir el enigma, con la atención parcial de un testigo que como un reflejo en el agua, siempre es fiel a devolver la imagen de quien le observa.

EL MILAGRO DE EXISTIR

Existe la certidumbre de la vida oscilante, el nunca regresar al mismo sitio y el ver los años pasar por diversos mundos paralelos que se integran en la única vivencia real que podemos poseer: el ahora. Pero también esta posesión constante se truca en ilusoria al escaparse como la arena entre las manos, dejándonos entre la duda y en la espera de una nueva verdad tangible que llevarse a la experiencia. Todo vuelve al silencio del olvido: las estructuras, los modos y reglas, hábitos y pasiones instaladas, melancolías y sueños de futuro: todo varía, se transforma imperceptiblemente hasta que un día descubrimos que transitamos territorios diferentes, imágenes que volver a poblar de interpretaciones y nuevas sabidurías aceptadas como actuales premisas para configurar un rumbo certero hacia lo que esté por venir.

Así va pasando el tiempo, hasta que el silencio rimado con la presencia atenta del proceso de existir, sentir, pensar o percibir se vuelven uno con el ser que habita todos los fenómenos de la experiencia propia y posible. Chuang Tse expresó lo siguiente: "El Cielo, la Tierra y yo nacimos al

mismo tiempo; y toda la vida y yo somos uno". Esta comprensión, advertimos finalmente, envuelve todo entendimiento en un único ritmo que configura toda la experiencia, llegando así la dicha de la sabiduría perenne, viendo que nada puede faltar, que somos todo lo que es, que siempre hemos sido ese ser que habita el Ser que se manifiesta en el camino, otorgándonos ser partícipes del milagro de la creación, experimentando en nosotros todo ese milagro. Siendo, en conclusión, nosotros, el gran milagro que se ha de descubrir: que está ya en nosotros, totalmente accesible, abiertamente realizable, abarcándolo todo. En cualquier parte se está expresando el milagro de existir.

VIVIR EL AHORA

Viviendo el momento presente -de forma completa, en plena atención- se logra comprender la eternidad. Cuando sólo hay lo que existe en este momento, nuestra acción se convierte en un no-hacer, en un dejarse llevar, en espontaneidad absoluta. Nos dice el Tao Te King: "Pocas cosas bajo el cielo son tan instructivas como las lecciones del Silencio y tan beneficiosas como los frutos del No-Hacer". El Tao es el movimiento mismo de las cosas, poniendo la conciencia ahí, sin tratar de mover nada a nuestra manera forzada; y sólo de esta manera es posible fluir con la vida: en la danza espontánea que deviene del instante presenciado en el momento en que sucede, pues no hay otra presencia que el presente.

El recuerdo es el camino que toma el olvido una vez que se desvanece el presente culminando su ruta hacia ninguna parte. El recuerdo también es un acto presente que se pone ante nuestros ojos para tomar conciencia de que nada

permanece, dejando su huella ser difuminada por el viento del olvido hasta que finalmente la borra, tal que la luz borra la noche y la amanece.

Vivir en el ahora supone vivir completamente, haciendo nada más que lo que ha hacerse, comprendiendo nada más que lo que debe comprenderse y no aquello que interpretamos que ha de verse. Revisar lo vivido es como recordar la fragancia de la rosa, su esencia ya no es real, el contacto directo se ha perdido y con ello su verdad.

Escribió Vicente Huidobro: "Por qué cantáis la rosa ¡oh, Poetas! Hacedla florecer en el poema". Pues la rosa misma es ya la canción, la vida misma es la canción; y florece a cada instante. ¿Por qué perdernos ese instante glorioso llevando la mente a otra parte que en verdad no existe? De todo esto nos han hablado los grandes sabios de nuestro tiempo, nos lo han 'recordado' una y otra vez, porque nuestra memoria, a pesar de todo, olvida continuamente, pues la mente está fijada ineludiblemente al presente, a lo real que acontece. Es su estado natural.

No hay verdad más allá de la comprensión directa de las cosas, esa comprensión nacida directamente de la vida. Krishnamurti lo expresó mejor: "La verdad está en la comprensión, sólo puedes verla si sabes verla en tu vida".

La vida es el auténtico laboratorio del científico del espíritu, su vida misma, su vida aconteciendo en su ser, fundiéndose lo vivido en la luminosa eternidad de lo simultáneo, en la luminosa percepción sin timón perceptor, dejando que guíe el barco el viento y las olas del ser.

LA CONCIENCIA, LUZ DE TODAS LAS COSAS

El tiempo lo toca casi todo, el cuerpo que conocemos hoy está cambiando continuamente, muriendo y naciendo a cada instante. La conciencia es lo que nunca nace ni muere, es aquello que no depende de nada y que sin embargo está en todo. No conviene confundir conciencia con mente y pensamiento, pues estaríamos habitando el territorio del lenguaje, de las diferenciaciones. Hablamos de una conciencia más allá (supraconsciencia), ni grosera ni sutil, no hay conceptualización alguna que la abarque, llamémosla únicamente Eso.

Escribió el poeta Garcilaso de la Vega, concluyendo uno de sus más bellos sonetos: “Todo lo mudará la edad ligera / por no hacer mudanza en su costumbre”. Pues ya su costumbre es la mudanza, el tiempo, como dijimos al principio, que nos lleva de la infancia a la juventud, a la madurez, a experiencias de nosotros, en definitiva, que en ocasiones, aparentemente, nos muestran que aquello que fuimos dista radicalmente con aquello que somos ahora, al atravesarnos esa “edad ligera”, que en un abrir y cerrar de ojos hace del tiempo una experiencia contundente de impermanencia.

¿Cómo hablar de una conciencia no tocada por el tiempo ni por las circunstancias que lo acompañan, que no son sino agregados del ser que somos y que van componiendo nuestro ego? Todo ello conforma esa experiencia accidental de las cosas, que se torna en conocimiento, sabiduría, destreza, carácter, personalidad, individualidad, etc. Gaudapada desarrolla, en sus comentarios a la Mandukya Upanishad, ese cuarto estado (turiya) de no dependencia que va más allá y que a la vez comprende a otros tres sí dependientes: la vigilia, el sueño con ensueños y el sueño

profundo sin ensueños. Dice así: “Turiya es conocido como la fuente omnipenetrante de todo lo que es”. En esta visión no-dual de la realidad, donde reconocemos una fuente totalizadora que sin embargo no puede conocerse conceptualmente sino por la propia experiencia de la presencia pura en ella, advertimos una verdad liberadora, que acaso podemos intuir con el limitado pensamiento, en la que nos damos cuenta de que es posible despojarse de todo lo que nos somete, de que es posible experimentar la libertad más pura sin ningún esfuerzo siquiera, pues ya está presente en nosotros, es, precisamente, aquello que somos lo que tenemos que presenciar. El presenciador es el presenciar.

Hay algo inefable en todo esto, una forma de estar presente que es plenitud auténtica, sin separaciones, sin grados. Pues quien alcanza el grado último, ¿qué más puede alcanzar? ¿Quien ve claramente lo que es, qué otra cosa puede dejar por abarcar su mirada? Gaudapada llama a este tipo de yoga “Asparsha Yoga”, el yoga sin contacto. El yoga de lo inefable. ¿A qué otra cosa puede unirse el yoga, que es unión en sí, si no es a sí mismo? ¿A qué otra cosa podemos unirnos si no es a la unión misma? Dice Gaudapada: “El yoga intangible (*Asparsha Yoga*) es difícil de alcanzar por todos los yoguis. Los yoguis le temen. Sienten temor por aquello que es (realmente la esencia del) no-miedo”. Tememos quedar suspendidos en el vacío, pero el vacío, en sí mismo, se sostiene en su equilibrio. Esa es la llegada a la presencia pura de la conciencia.

En el romanticismo se usaba una palabra muy bella: lo sublime. Hemos de ver claramente lo que significaba esa palabra. Muchos la identificamos con una belleza máxima, indefinible. ¿Pero qué producía precisamente esa belleza? Estaba producida por lo grandioso, por ese temor al abismo

de la noche y sus misterios, a aquello que desborda la razón y el sentimiento humano. Ese temor tan romántico -véase Poe, Bécquer, Maupassant- a los espíritus, a lo desconocido, en definitiva, al gran abismo de la vida: la muerte. Todo ello configuraba una sensación de encantamiento, de goce estético, irracional, pero vivamente experimentado. ¿A quién no se la han puesto alguna vez los pelos de punta al vivir una situación que le desborda? A todo eso se le llama "sublime". Jean Paul Sartre, apuntó la gran metáfora del existencialismo, habló de que el vértigo que realmente acontecía al hombre que miraba bajo sus pies un precipicio era precisamente la posibilidad de tirarse. A eso se le llama responsabilidad y libertad existencial, existencialismo.

Pero ya hemos superado todo eso. La posibilidad real de la meditación ha de superar cualquier limitación existencial, puesto que el ser primero es y luego existe, en la meditación se aprende a ser, y al realizar ese aprendizaje comprendemos que existimos por el solo hecho de ser, los límites se traspasan, la conciencia se asoma a la gran fuente de la Conciencia, a lo eterno, que no está más allá sino muy aquí, en el segundo sin segundo de pura presencia. Patanjali termina el primer capítulo de sus Yoga Sutras, donde se habla del samadhi, refiriéndose al gran estado de "interiorización completa sin semilla" (nirvija samadhi), donde toda impresión latente surgida del conocimiento intuitivo (prajna) es también borrada, purificada, y surge así la gran experiencia totalmente no nacida.

Suspendámonos pues en ese yoga inefable sin miedo a caernos. Las muletas sirven para ayudarnos a andar cuando no podemos hacerlo correctamente, pero hay que tener cuidado y no quedarnos siempre con el apoyo artificial, con la excusa de no estar todavía preparados. Seamos como el niño que toma la bicicleta por primera vez, algo asustado

por si se cae, pero sin parar de pedalear, consciente de esa estabilidad necesaria que surge espontáneamente al iniciar su pedaleo. ¿Puede haber libertad mayor que esa? Una vez tomado el control sólo hay que dejarse llevar por el equilibrio natural de las cosas. Ser espontáneo también significa saber danzar con lo aprendido, con la técnica. Sentir que lo aprendido siempre ha estado con nosotros, que el paso siguiente que demos surge del paso anterior; y fluye y renace y se transforma en un nuevo y ligero acontecer.

“La experiencia misma de que usted existe es turiya”, dijo Nisargadatta. Ese estado de puro ser en la conciencia, en ti mismo, es lo que te hace proseguir tu camino con la certeza de que paso a paso hallas tu destino. ¿Acaso no es ya bella por sí misma, autosuficiente, la experiencia directa de descubrir al ser en la existencia? Sin duda que sí. La experiencia interior (la soledad o aislamiento trascendental necesario en la meditación) ha de entenderse sencillamente como una no dependencia de los objetos externos, pero ello no impide que abramos los ojos a todo lo que el dharma, el fenómeno continuo de la verdad del ser, nos presenta. Cuando el foco está bien dispuesto, bien estabilizado, deviene la conciencia justa, bien discernida, de lo enfocado. Escribió Sor Juana Inés de la Cruz en su “Primero Sueño”: “Ilustraba del Sol madeja hermosa, que con luz judiciosa de orden distributivo, repartiendo a las cosas visibles sus colores iba, y restituyendo entera a los sentidos exteriores su operación, quedando a luz más cierta el mundo iluminado y yo despierta”. Despertemos pues a la luz del mundo, con el solo acto de contemplarla, de contemplar el orden de todas las cosas, en la luz de todo, en la luz nuestra, que es, no hay duda, luz de todas las cosas.

POEMAS

LA NUEVA CONCIENCIA*(Manifiesto espiritual)*

He comprendido que mi ser está en todas las cosas
al igual que todas las cosas están en mí.
He comprendido que soy todas las cosas
y que todas las cosas conforman el ser que soy.

Todos los elementos, los seres que he sido y seré,
luz, espacio, tiempo y eternidad... todo se revela ante mí
como un abrazo de entrega a la existencia completa y
verdadera,
a ese milagro interior del corazón y su pálpito constante,
a este sueño de unión sagrada y profana con las cosas nacidas.

He despertado a la comunión con la conciencia del mundo,
surcando esperanzas en una sola melodía de bondad y
expansión
convencido de que el amor puede sanar cualquier tristeza,
cualquier herida irreconciliable, cualquier odio banal.

He despertado al crepúsculo de la verdad del alma,
en su amanecer eterno de luz fraterna y comprometida
con todos los seres y cosas y estados y fenómenos
que conforman el mundo en que camino. Que me conforman.

Aquí está el sol. Tu luz. Mi luz. Nuestro mundo.
Tu existencia. Mi existencia. Nuestra vida. Nuestra luz.
Ven, despierta conmigo. Hagamos de esta unidad
un mar sereno de comprensión verdadera hacia el amor.

Hagamos volar al espíritu derribando fronteras y distancias.

Busquemos y encontremos juntos, mano a mano,
el milagro de la luna y del sol, de la mirada y de la sonrisa,
de la vida y de la eternidad. Busquemos y gocemos juntos
el aire elemental y puro de nuestra indestructible hermandad.

La luz única y brillante de todo lo nacido
y de todo lo que está por nacer.
El paraíso de hoy, no de mañana, es el único lugar
en que podremos habitar.
Con la verdad encendida y el ánimo sosegado
por la gracia del autoconocimiento
los cimientos de la esperanza surgirán solos
al mirar el íntimo fervor de la compasión,
de la igualdad, del corazón mío y tuyo y nuestro.
En un mundo de todos y para todos.

Elementos necesarios y únicos que configuran
la esencia del Ser con todos sus atributos movidos al unísono
por la conciencia universal del amor.
Por la conciencia nuestra nacida aquí y ahora,
en esta tierra, en este paraíso.
El paraíso que brota en el anhelo de cada ser.
En el interior de cada bondad.

Esta es la nueva conciencia, tan poderosa
como un abrazo de luz de corazón a corazón.
Escúchala. Siéntela. Abrázala.

TÚ ERES LA LUZ

*¿Quién desea adorar la luz de una vela
cuando puede tener el sol?*

Jiddu Krishnamurti

Tú eres la Luz, no busques afuera
la vela que te guíe.
Mira en tu interior, atrévete a descubrirla,
a sentir su calor purificante.
Porque está ahí, siempre contigo,
porque tú eres esa Luz
que despeja toda oscuridad,
superando la ilusión de la ignorancia,
el velo del tumulto y la confusión,
avistando con claridad el conocimiento
liberador de la Verdad. Reencuéntrate
con tu silencio natural,
donde el ser recita su lenguaje callado
de pacífica y amorosa armonía.
Vibra con el silencio sonoro, renace
en esta energía de nueva vida a cada instante.
Crea, construye, elige no elegir,
elige hacer completamente lo que Es.
Nada puede faltar. Ya todo es. La vida eres tú,
tu movimiento es la expresión de esa Luz,
tu quietud es la expresión de esa Luz.
Tu acto espontáneo es la auténtica elección.
Tú eres el Ser. Tú eres lo que ya no podrá nunca
dejar de ser: la Luz de la vida,
el origen mismo de la existencia,
el principio genuino de la Verdad y el Amor.
Escúchalo, muévete, conecta
con el ritmo de la creación,
conecta contigo, con tu interior.
Con el sol de tu eterno amanecer.

ORACIÓN DE GRATITUD

(Dedicado a Babaji)

En el aire que respiro
veo la luz silenciosa
y el sonido certero
del amor Tuyo

En Ti, mi Dios,
descanso con gratitud y sosegado,
lleno de dulces melodías interiores
que bañan mi conciencia
de quietud pura y confortable

Por Ti, mi Señor,
hay verdad en la entrega,
paraíso en la renuncia,
visión en la noche oscura
y destellos de gozo
calmos y constantes

Tan real como la luz del sol
es el amor cálido y fiel
en que me arropas
cuando entrego mi esperanza
y todo cuanto soy
al bondadoso fulgor
de Tu Sagrado Nombre

Sea así, siempre, mi Señor,
el amor que siento por Ti
una llamada hacia las puertas
de Tu misterio.

Porque oigo Tu voz y Tu gracia
en cada latido que en Ti respiro
y en cada segundo de alegría
en que contigo amanezco.

Sea así, por siempre, mi Señor,
Tu voz y mi palabra
dichosamente
encontradas.

AMOR INFINITO

Espero oír tu voz el resto de mi vida,
quizá sea pedirte mucho
-que me acompañes hasta el final
y exploremos juntos la luz del mundo-
pero es todo cuanto busco.

Espero que me acompañes antes
y después del mundo,
cuando ya no quede nada aquí
y el destierro sea inevitable.

Espero sentir siempre tu presencia,
en los océanos o en el desierto,
en el corazón o en la quietud de la tristeza,
allá donde puedas recogerme
con tus abrazos de esperanza.

En cualquier región de mi destino
espero sentir la llamada de tu amor infinito.

Ser, sin más, en ti, en tu luz,
vida encontrada, búsqueda
amanecida.

ATMAN

El silencio me habla de lo eterno,
desvela el no ser entre palabras de aire
y su luz me nombra, en la armonía callada del viento,
suavizando, anudando la comprensión total
de lo incomprensible. Y despierto al misterio
y abrazo su conocimiento inabordable,
y en ese no saber, en esa nube sin término,
descubro que ya nada me queda por conquistar
porque soy yo el conquistado, en este rapto de silencio.
Porque soy el alma que su reino alumbría sin recelo, entregada,
imbuida, en este sueño claro que va a dar a la Conciencia.

EL SILENCIO DE BUDA

El silencio camina hacia tu sombra
Y la convierte en luz verdadera
En que te encuentras.

Guiado
Por la existencia del ser
En su sonrisa de eternidad.

Grato es el preludio de tu corazón hacia la dichosa vacuidad,
Océano resplandeciente de contento en equilibrio.

Pausado,
Constante, es el viento pacífico que asciende por la no acción,
Aquella que, grácil, coge tu mano entre la niebla y te remonta
A las estrellas del amor.

El silencio pronuncia despertado tu nombre
Y lo mece, suavemente, por los albores de la realidad.

Tu corazón te ilumina entre la niebla
Y te entrega la llave del amor lúcido y compasivo.

Tu rostro es la expresión de la luz brillando por sí misma
Y sigo su estela por un dulce sueño que me conduce
A la verdad de la inocencia.

DESPERTAR DE LA CONCIENCIA MÍSTICA

Él me muestra el mundo tal como es, dirige mis pasos lentamente por el camino del amor, me guarda entre sus brazos de luz y calor y me enseña la quietud del silencio, el soplo misterioso de la vida, la honda exhalación del ser en reposo y consciente de su crepúsculo interior.

Él camina a mi lado, dentro y fuera del aire del mundo, en suave armonía, con la paz de haber llegado al destino final del sagrado enigma. Él agita mi dolor y lo transforma en gratitud, en comprensión.

Su presencia vibra en beatitud, Su palabra callada dice verdades supremas, Su sonrisa aquiega el desasosiego y transforma la fatigada búsqueda en sublime llegada a la casa del ser, sin lenguaje, sin palabras, con la certidumbre inexplicable y revelada del íntimo e infinito existir.

ESTRELLAS DEL PARAÍSO

A mi padre

Vive la noche en mis ojos de luna despierta
recorriendo el misterio de lo inconcebible

Vive mi mundo en las estrellas del infinito
a través del sueño y el amor por lo eterno

Vivo en la profundidad de los océanos
atravesando la espesura del tiempo
en busca del esplendor de las luces

El sol calienta mis pupilas de nieve
y la luna enfriá la llama de mi corazón

Día y noche, dentro y fuera de mí mismo,
avanzan y se ocultan calmado la herida
del sordo vacío de la existencia

Alguien canta a lo lejos pronunciando mi nombre:
¿es Dios, la muerte, la nada, soy yo mismo?

Alguien canta a lo lejos detrás de la luna
en algún lugar del infinito
donde los hombres no existen
y el tiempo y el espacio se expanden
hacia el frío incontenible

Vuela la razón por ese eco funesto
y oculta su miedo en la esperanza de que el sol
nunca se dé por vencido

Y nunca lo hará, porque está dentro de ti

y tú puedes invocarlo

Nunca lo hará, te lo juro,
porque no hay noche que venza
a la luz de la esperanza

Canta, canta a la luz
y verás el paraíso
más allá del espacio,
allí donde el corazón
vuela con el aire

UN INSTANTE

Una extraña convicción
de paraíso interior en equilibrio
auxilia tu caída, otorgándote alas de quietud.

Una luz de luna blanca
disipa tu abismo solitario y te mece
entre quimeras serenas
hacia un nuevo canto.

Con la noche y con el mar
revives tu regreso a la esperanza,
en alígero presente de eternales inocencias.

Hoy has vuelto a nacer a la luna sosegada
y al viento tibio de tu pureza renovada.

PERSISTENCIA DEL SER

Me adentro en el aire profundo del ser
resurgiendo como símbolo descifrado,
y toco la claridad de todo cuanto hay
en el espacio inmóvil de las realidades.

Me hago uno con la materia y con el alma
atravesando puertas de perfecto vacío sonoro.

Entrego memoria y cantos ocultos, inocente
a través del tiempo del no tiempo, desplegado.

Amanezco en un blanco radiante
con alas que ascienden al misterio.

Entreveo un paraíso de playas serenas
y la voz del silencio sueña mi nombre
con letras de arena.

Sopla el despertar y con él un olvido necesario
para alzar de nuevo la pureza del camino nuevo.
El camino al encuentro de tu rostro y la huella inolvidable
que traza el signo descubierto de tu mágica persistencia.

INSTANTE SAPIENTE

La realidad se entrecruza con los sueños
surcando paisajes de esperanzas encendidas
en la habitable serenidad de la entrega.

En tu escondida realidad de verdades
los astros posibles pueblan visiones claras
sinceras llamaradas de diurno frescor
y brisas de albadas en el amor por los comienzos.

Cimientos del ser se anudan sólidos
con la sonrisa del convencimiento sapiente
en la aventura de la esencia.

Tu esencia radica en el corazón
que el amor despierta. El amor
por el todo y nada más que el todo
de los ríos y los cielos y los océanos
y la materia entera e ilimitada del mundo
que la vida concibe y entrega
a la poética eternidad del instante.
De tu instante sapiente.

MANANTIAL DE CONCIENCIA

En tu espacio, maestro verdadero
que arropa mi destino sin segundo,
encuentro resguardo auspicioso
para un vivir directo
al compás de la verdad.

En ti me refugio,
asiento mi viveza,
entrego mis causas
y efectos.

Todo uno me doy
a la fuente
que quita la sed
y otorga sus aguas
por siempre
a la totalidad.

Manantial de conciencia,
sea tu luz mi única morada.

EL MUNDO Y YO SOMOS UNO

La verdad es cierta en este instante en que todo se hace uno. El mundo y yo nos mezclamos como dos gotas de agua en el océano de la existencia. Nada hay que esté fuera del pulso de la vida, y recorro sobre su ritmo estaciones de silencio sonoro que me hacen comprender y conocer la voz secreta que graba la conciencia en los instantes de la contemplación ecuánime, vacía, no enturbiada por nada, segundo a segundo liberándose, haciéndose por momentos más clara y simple.

Todo es simultáneo y agradablemente sencillo. El despertar nunca quedó lejos. Abro los ojos y despierto a la vida, como a una suave canción con la que fluyo sin temor, guiado por la armonía y los compases de su perfección desvelada que envuelve en su continuidad y nos va transformando con su rotunda diversidad de acordes y enigmas del sonido, cobrando dentro de mí la exacta proporción de su maravilla.

No hay esfuerzo en la comprensión. El río está calmado. Nada hay que me impida bañarme en él. Y vivir esa experiencia con la única intención de estar en ella, sin otra distracción que ese momento en que fluyo y me expando en la realidad de mi ser integrándose con el mundo.

Ya nunca podré olvidarlo: el mundo y yo somos uno.

