

Una posibilidad en lo absoluto

Apuntes de una realidad



Dharmi

Escrito por Dharmi, 2013.

Contacto libre

Dharmi.org@gmail.com

*Una posibilidad en lo
absoluto.*

Apuntes de una realidad

“La búsqueda de la realidad es la más peligrosa de todas las empresas pues destruirá el mundo en el que vive.”

Sri Nisargadatta Maharaj (1897-1981)

Todo este texto sale desde la sinceridad de mi interior.

Una sola realidad, infinitos modos de verla. Un único experimentador, infinitas formas de experiencia. Escribo sabiendo que yo no existo como identidad separada, así como no existe ninguna otra, son todas ficticias o relativas. Pero aún así, escribo para mí y para recrearme en mi experiencia. Más allá de esto, no sé qué recorrido tendrá este texto en la proyección.

Este mundo, esta realidad que experimentamos, es cambiante, no es permanente; todo está en movimiento. Lo real solo puede ser permanente e inamovible, por lo que esta realidad es solo una ficción, es realidad relativa. Este mundo es falso, sólo es relativo.

La realidad es ficticia en un mundo dual, ¿cómo puede ser cierto algo en dualidad si hay dos modos de verlo: bien o mal, bonito o feo, grande o pequeño? Este entorno que nos rodea y experimentamos es un mundo dual, por lo que no puede ser real.

Lo que para uno es un cuadro bonito, para otro es un cuadro feo: ¿cuál es la realidad?

La dualidad la crea la mente identitaria, así que el mundo que ve la mente con identidad es falso, por lo que la identidad que nos creemos no existe.

La realidad está más allá de este mundo y del pensamiento con identidad.

Sentimos desde la dualidad para llegar a comprender que somos la no dualidad. En ese recorrido, experimentamos desde el desconocimiento de lo que realmente somos hasta experimentar con conocimiento de lo que realmente somos; de la división a la unión, de la multiforma a la forma única. Sentimos desde la identidad ficticia independiente hasta sentir como lo absoluto único e indivisible.

Aquí, todo está para experimentar. Estás como presenciador de distintas experiencias. Incluso en el vacío, en el que nada hay, queda su presenciador. En esta dualidad, eres el presenciador de experiencias con una identidad ficticia creada para sentirlas.

Más allá, eres lo absoluto indivisible que todo lo abarca; la inmensidad sin fin, falto de interpretaciones. Eres lo único no dual donde todo “es”.

Una forma física, un alma sutil, un absoluto proyectándolo todo. Tres niveles de vibración. Eso a la vez eres tú.

Todo en cierto modo es vibración o energía, como lo quieras llamar. La manera en que se representan las experiencias son diferentes tipos o niveles de vibración. En este estado de las formas, en este estado del cuerpo físico con identidad donde sentimos la densidad, la vibración es más baja. Cuanto más denso se siente, más bajo se vibra. El “alma”, por llamarlo de alguna forma, es un estado sutil de vibración, una vibración más elevada en el que aún hay identidad. Y más allá de esa identidad esta lo absoluto a lo que todo pertenece, en donde la vibración es tan elevada que se la podría llamar supra vibración o energía pura.

Experiencias Internas

Las experiencias internas van y vienen no hay que atarse a ellas, son indicadores para enseñarte qué eres en realidad.

Las experiencias internas se sienten, no se piensan. No son un pensamiento interiorizado a raíz de una comprensión sobre una idea asimilada. Las experiencias son sentimiento que nace desde el interior, y sólo son posibles si el pensamiento esta acallado. Cuando la corriente de la voz del pensamiento ha sido calmada se posibilita la conexión con tu interior. Es como si las nubes densas del pensamiento no dejaran ver el sol; cuando las nubes se disipan, aunque sea por breves espacios, aparece la luz del sol que siempre luce tras las nubes. Desde ese sol te llega la luz, y de la misma manera las experiencias aparecen al llegarte la conexión con tu ser interior.

En este caso, gracias a leer libros de personas conectadas, en las que la conciencia otorga una gran capacidad de transmitir la verdad, empieza tu identidad ficticia a entender el ego y cómo funciona. Primero lo ves muy claro en los demás: sus posicionamientos, sus estrecheces, sus dogmas, su seguridad inventada siempre dependiente de causas

exteriores y cambiantes. Después lo ves muy claro en ti mismo, te das cuenta de que eso que te habla en la mente no eres tú, que hay división, que eres capaz de observarlo y analizarlo, de pillar su juego interminable por perdurar a cualquier precio. También entiendes, con comprensión interior, que el tiempo como futuro o pasado no existe más que cuando lo traes al presente en tu mente, que la realidad es un presente continuo.

En este trascurso de desnudar el ego la energía de tu cuerpo cambia, tienes cada vez más pitidos en los oídos, la forma o cuerpo se modifica elevando la vibración, aparece un continuo zumbido o acople en la cabeza; en definitiva, se ajusta a un estado más sensible o sutil que da acceso a conocimiento y experiencias interiores.

Algo está cambiando pero aún no sabes la dimensión de lo que te está sucediendo. Toda esta experiencia es nueva y, en mi caso, no tienes más referencias que lo que los libros te puedan aportar.

Un día, mientras lees, sin más intención dejas cerrar los ojos y algo pasa, comienza a temblarte todo el cuerpo, entras en un nivel de vibración que parece que vas a estallar y de

pronto dejas de existir como identidad. Experimentas una situación completamente diferente que no se puede explicar bien con palabras, es tan verdadera que toda forma de sentir anterior la reconoces como completamente inexistente, incomprensible e inconcebible, y sólo esa forma nueva de entender o sentir es la correcta, no hay otra ni puede haberla.

No hay división, no existen los seres, las cosas, o el universo como algo separado. Si en ese momento desapareciera todo lo que creemos tangible, desde un grano de arena hasta el universo infinito, nada pasaría porque tú eres más allá de eso. De hecho, es justo desde donde todo nace y a lo que todo pertenece, es inmutable, indestructible, completo. Estás en una oscuridad en la que hay luz, en la que todo “es”, en la que el conocimiento eres tú, eres esa totalidad, indivisible, única, real. Sencillamente no se puede comprender sin experimentar y una vez experimentado no se puede explicar bien. Después, regresas a tu identidad y te quedas completamente abrumado por la inmensidad de lo experimentado.

No sabes bien qué ha pasado, pero sabes que esa experiencia es tan cierta para ti que nunca lo perderás.

Dejas de leer y te duermes al poco rato. A eso de las tres horas te despiertas y repasas con la mente lo sentido, y sobre lo que nunca has oído o leído. No sabes qué es, ni qué significado darle. Lo único que sientes en ese momento es que nada importa, que las cosas en las que crees, como el trabajo, aficiones, relaciones y demás, te da completamente igual cómo puedan acontecer, lo único que ves con cierto sentido es pasear con los perros (cosa que hago todos los días).

Al día siguiente sigues muy sensible. En medio de la noche no puedes más que dejarte llevar a tu interior, entrando en un estado de desaparición del cuerpo, y sólo eres consciente de tu ser. En medio de ese estado una voz me repite “estás muerto, estás muerto”. Entrás en una especie de espiral de movimiento, y con miedo lo bloqueas diciendo “no me puedo ir, qué será de mi mujer”, deteniendo así la sensación de movimiento. Minutos más tarde comprendes que lo que ha bloqueado la espiral de movimiento ha sido el ego y rápidamente lo etiquetas “maldito parasito”, que ha jugado

la carta más poderosa que le quedaba para no desaparecer: el apego de “que será de mi mujer sin mí”.

Al tercer día continúas súper sensible. Por la noche entras en ese estado de permanecer en el interior del ser, de permanecer como dos o tres horas allí. Una vez más, oyes una voz que te dice “let it be, let it be”. Reconoces la canción de los Beatles, y que significa “déjalo estar”. Al comprender interiorizado el significado y ver que se te está pidiendo que te dejes llevar, esta vez sí te dejas ir con total confianza, y la espiral de movimiento reaparece y te arrastra.

Los días siguientes intentas investigar qué es eso tan impresionante que has sentido y de lo que nunca habías oído hablar. Y empiezas a dar con respuestas en libros de gente supuestamente realizada, de diferentes creencias religiosas generalistas o culturales, con planteamientos escritos con conocimiento desde la antigüedad hasta nuestros días en los que hablan de lo mismo, de lo que está más allá de todo y de donde todo nace; de otros que lo han sentido también a su manera. Parece que algo te lleva a encontrar justo lo que andas buscando y te da la confirmación de tu experiencia.

La energía de tu cuerpo, o más bien la vibración, se sigue elevando, y los acoples en la cabeza son continuados, así como los pitidos.

Permaneces en un estado muy sensible. Descubres música que te hace sentir y elevar tu vibración a niveles del alma. Sientes el amor de lo absoluto a través del alma con gozos increíbles y estados casi irreales de éxtasis. El amor verdadero te inunda de tal manera durante horas, que te deja exhausto. En esos momentos confirmas esa experiencia de lo absoluto, de que todo está unido a ti y la belleza está en todas las cosas, desde lo más insignificante hasta lo inmenso, desde las cosas supuestamente sin vida hasta todos los seres vivos, que son parte de ti y tu de ellos.

Pasas tiempo sin hablar, sólo sintiendo. Las intensidades varían, y tu forma física no puede aguantar continuamente esos estados tan elevados sin desfallecer. Por momentos, permaneces con una vibración tan tremenda que la visión de las cosas se transforma en una luz tan intensa que te ciega. No puedes más que taparte los ojos con las manos porque no la soportas, es como ver sólo la energía y no las formas y, de alguna manera, es como ver a Dios y su luz.

Tu único anhelo entonces es que todo el mundo pueda sentirse así. Crees que eso es lo que llaman iluminación, despertar, y que todos lo pueden y deben experimentar.

Un día haciendo los quehaceres de la casa y tras un sentimiento de éxtasis interior te encuentras diciendo “me someto y te rindo pleitesía, y prometo no salirme nunca del camino”. Te sorprendes ante semejantes palabras, pero salen del corazón, no es una pose o algo fingido, algo en tu interior te hace pronunciarlas y te reconoces plenamente en ellas.

Las noches se repiten con entradas a tu interior, no puedes más que dejarte ir. Estirado en la cama sin más, y con las manos apoyadas en el pecho, la sensación de Ser se siente en el plexo solar, podríamos llamarlo corazón. La vibración es por rachas, de menos a más, en esa parte del cuerpo. Es como si tu ser identitario se planteara preguntas o análisis y tu corazón te diera la respuesta con elevaciones de vibración. De este modo, comienzas a descubrir que tu ser interior te contesta a ti mismo.

Continúan pasando los días y sigues igual de sensible, la vibración o acople en la cabeza es cada vez mayor.

Comprendes la realidad de las cosas con mayor fluidez, la charla mental del ego casi desaparece y queda un pensar sólo en la conciencia absoluta.

Tienes experiencias extrañas en el día a día: ves a las personas con todo su entorno o paisaje como un solo movimiento continuo en un todo no separado, sus movimientos son como no determinados por ellos, un juego en el que no tienen decisión propia. Son percepciones momentáneas que no se alargan en el tiempo. Hablas con los amigos y sientes que no existen como tal, los ves como proyecciones, no te crees su imagen del todo. Conduciendo el coche parece que es un baile en el que todo fluye. Las lágrimas y el gozo surgen de inmediato ante la más mínima observación o comprensión de lo que te rodea, o ante cualquier sentimiento.

Un fin de semana, de repente, apenas puedes pronunciar una palabra, observas todo alucinado. Te puedes quedar viendo cualquier cosa, inmóvil, con los ojos bien abiertos y lleno de amor.

La información aparece constantemente en tu mente. Las conversaciones con tu interior se repiten con facilidad:

planteas algo, y cuando es correcto, la vibración se eleva. Y lo mismo con los libros que lees: reconoces al instante si el texto o el libro contiene la verdad con aumentos de vibración. La verdad está en tu interior, no en tu mente.

Una noche, durante de la meditación, te encuentras cara a cara tu ser interior. Las preguntas ya no son sólo respondidas con vibración, directamente el sentir de tu interior se transforma en palabras de tu alma. El alma se te presenta, literalmente, y el encuentro es de una magia tal que no se puede igualar a nada de lo que se pueda sentir en el mundo exterior. El amor verdadero, inmenso y sin fin, es tu alma o tu ser interior, o como lo quieras llamar.

Entre otras cosas, cuenta tu alma que nadie de los que te rodea existe, y preguntas entonces:

- ¿Ni mi mujer, ni mis animales, ni la familia, ni amigos...?
- Y te lo niega repetidas veces.
- ¿Entonces nadie existe más que yo?
- ¿Por qué crees que no hay más que proyectan e interrelacionan entre si? – Me responde.

Te quedas un rato callado, y caes en la cuenta de que si mi hermano no existe, no hay por qué ayudarlo a despertar. Y lo preguntas:

- ¿Tengo que ayudar a mi hermano?

- Sí.

Le formulas otra pregunta, que no recuerdo, y te contesta:

- Déjalo estar. Todo está bien.

- Entonces, ¿no te puedo preguntar más? – Pregunto de nuevo.

- Déjalo estar.

Y ahí termina la conversación, manteniéndose sólo una intensa presencia en tu interior.

Al día siguiente, mientras paseas a los perros, pruebas si sigue la conexión, preguntando tímidamente:

-¿Estás ahí?

-¿Dónde podría estar sino?- Me responde.

-¿Te puedo preguntar?

-Déjalo estar, todo esta bien, siente.

La aceptación de que ninguna identidad existe, incluida la tuya, es muy fuerte. Por unas horas entras en depresión completa, y sientes pena y tristeza de una manera tan grande, tan intensa, como intenso es el gozo o felicidad al encontrarte cara a cara con tu alma; son justo los sentimientos contrarios. Habías oído hablar de personas con depresión profunda, que eran capaces de suicidarse, pero tú mismo, tal sensación de depresión no la conocías ni de lejos hasta ahora. Al poco tiempo lo asimilas como una realidad, entiendes que se presenta este sentir de tristeza absoluta como el último paso de desapego a todo lo proyectado.

Todas las experiencias interiores parecen mágicas, de otro mundo, o visto desde el desconocimiento de un loco, pero la realidad es que son muy naturales. Lo que pasa es que no estamos acostumbrados a ellas, estamos tan bloqueados por nuestra mente egótica, que no las dejamos espacio, pero están en todos, son parte de nuestro ser real. Cuando el ego sea trascendido en gran medida o por completo en tu forma proyectada las experiencias internas de un modo u otro se presentaran, serán mas o menos intensas según se represente la acción que te corresponda experimentar en esta dualidad.

Los momentos de dormir cambian. Empiezas a estar presente o consciente mientras duermes; no es siempre, es a rachas. Es extraño de sentir, crees que estás despierto pero te das cuenta que estás dormido. Eres consciente de ti dormido, no piensas, no sueñas, sólo estás. Otras veces sueñas, y observas los sueños sabiendo que es un sueño. Los presencias consciente, como despierto en vigilia, pero a la vez soñando. Tus sueños cambian, nunca tienes frustraciones o miedos, todo suele estar bien, y eres capaz de cambiar las cosas que te apetecen. Con el tiempo, llegas a comprender perfectamente cómo funcionan los sueños, cómo nacen y se desarrollan, y cómo, si quieres, los creas. Es la mente quien los crea, piensas o proyectas una situación y empieza a desarrollarse todo el entorno. Eres consciente de que es ficticio y que lo estás creando con la mente. Estás aún despierto pero las imágenes se hacen más nítidas, ves más claramente, y una historia se forma, o la formas mejor dicho, y al momento te inmiscuyes en la situación y su entorno. Y así, es como que te metes en eso que has imaginado: estás soñando.

En todo este tiempo de experiencias, la presencia en el corazón no te abandona, ni el acople o vibración de la

cabeza. A veces incluso dolor, mayoritariamente entre las cejas.

Una noche te da por sentir el vacío, y al rato tu mente crea un entorno de vacío como a 50 cm. de ti, y tu ser avanza hasta meterse en él. Al instante sientes el vacío total, que es la nada, no pensamientos, no existencia, no imágenes, ni oscuridad ni luz, no recuerdos, no sentimientos. Pero te das cuenta que hay algo que observa ese vacío, y que éste no puede existir sin un presenciador que lo observe, que el vacío no puede existir por si solo.

Entiendes que si en cierto modo entrenas, puedes crear lo que quieras con la mente a una pequeña distancia y meterte en ello a experimentarlo, pero no como he explicado antes para soñar, sino en estado de vigilia. Sin embargo, no te interesas en recrearte en este tipo de experiencias.

Las experiencias internas sirven para recibir información y saber que se tiene la posibilidad de hacerlo. Hay que dejarse hacer sin más pretensión, es como poner la disposición a que surjan y ya veremos qué pasa. Puedes mantener una voluntad positiva, si se da la experiencia está bien, pero si no se da no pasa nada, ya surgirá el momento adecuado otra

vez. No hagas de las experiencias un fin o una recompensa, porque si no se dan sentirás frustración, y eso es mente con ego.

Otra noche te encuentras observando tu cuerpo como presenciador, con sus pensamientos en funcionamiento lejos de ti. Lo ves desde la distancia. Ni el sentir del cuerpo, ni sus pensamientos te afectan lo más mínimo; no los sientes como tuyos, simplemente los observas.

Son experiencias puntuales, no estados que se alarguen en el tiempo.

Otra vez más, estás soñando creyéndote el sueño. Recuerdas que estás buceando en un mar precioso de aguas turquesas y te encuentras con una tortuga marina suspendida en el agua. Asombrado la miras, y descubres que más atrás hay otra, luego dos más, y detrás muchas más. De pronto escuchas: “¿te gustan las tortugas?, ¡mira!”. Y al instante, el sueño se desvanece en oscuridad, estás presente en vigilia e infinitas tortugas aparecen en la mente, y las sientes a todas a la vez. Al segundo, un torbellino de energía te arrastra, asustado lo detienes; pero te dices: “¿qué haces?, dejate” y te dejas llevar. En cierto modo descubres cómo puedes ver o crear lo

que quieras sin límites y puedes sentir a través de ello sin dejar de ser más que una proyección.

Otra noche, mientras duermes, la sensación del Ser es sólo "estás", no hay identidad alguna, no hay mundo, ni sensación de conciencia; sólo es "estar". Es un estado latente, como en parada. Sientes de pronto tu nombre, y en ese mismo instante, tu identidad, tu conciencia y el mundo aparecen de golpe, es como si tu alma te conectara para empezar a experimentar o mas bien se conectara a si misma como forma densa. Una manera burda de representarlo es como si el vehículo, el cuerpo, está aparcado, cuando interesa te montas en él, lo pones en marcha y empiezas a moverte. Así hace el alma contigo como cuerpo o forma densa. En el antiguo conocimiento filosófico o religión hindú, el mundo de la proyección se representa en tres estados: estado de la vigilia, en el que estás leyendo este texto; estado de sueños con sueño, en el que experimentas soñando; y estado de sueño profundo. Esto que acabo de relatar ocurre en el estado de sueño profundo.

Desde que todo comienza, lo único permanente en todo momento entre tanta experiencia es una vibración o energía

constante muy fuerte en la cabeza, en la frente, y la presencia del alma en el pecho.

Durante los, más o menos, diez meses transcurridos desde la primera experiencia, mi mujer pasa por unos estados similares, pero más limitados en el tiempo. Y lo curioso de ella es que nunca se sintió atraída por temas de crecimiento espiritual. Vamos, que es una prueba de que no por buscar encontrarás. Si se tiene que dar se dará.

Las experiencias internas ya no te abandonan, serán más o menos intensas. Irán por temporadas, con más o menos aparición, pero una vez abierta la conexión son parte de la vida proyectada.

Conocimiento

La verdad está más allá del conocimiento, más allá de la palabra, más allá de la comprensión, más allá de la proyección.

El conocimiento aquí es tan relativo como la misma existencia en este mundo proyectado. Las experiencias internas vividas te muestran una realidad diferente a la que tu identidad, que ahora entiendes ficticia, estaba acostumbrada. Lo único de lo que puedes estar seguro cien por cien es que sientes aquí y ahora, y lo demás está en la memoria. Por lo que, aunque tu mente puede estar jugando a entender, no sabes si eso que estás recordando está simplemente inducido como un sentimiento más en el aquí y ahora para vivenciar un modo de experiencia o es un autentico recorrido que implica tiempo.

Todos los grandes maestros, que han existido a lo largo de la historia, incluyendo los contemporáneos, explican la verdad desde la experiencia y el recorrido que han sentido. Pero la auténtica verdad no puede ser creada en el tiempo; ellos lo saben, pero de alguna manera hay que explicarlo con palabras. La verdad para ser cierta sólo puede ser permanente, constante, falta de interpretaciones, y no

dependiente del tiempo o las experiencias. Por lo tanto, la verdad de los maestros sólo pueden ser interpretaciones que se acercan más o menos a la verdad. Una sola verdad, infinitas maneras de apuntar hacia ella.

En definitiva, cuanto más crees que sabes, te das cuenta de que menos sabes. La realidad final es incognoscible en un estado de vibración baja. No se puede entender la realidad desde una proyección ficticia, desde una proyección que funciona en dualidad. Por muy conectado con la verdad que se encuentre un ser en esta realidad, sigue en esta realidad ficticia y nunca sabrá hasta que punto su conocimiento, el conocimiento que se le ha mostrado o inducido, es un conocimiento completo o sólo un conocimiento parcial. Sabiendo esto, paso a explicar qué es lo que siento que yo que sé.

Yo siento que estoy en un mundo proyectado por un absoluto que todo lo abarca, que es todo. Que la realidad de mi ser es ese absoluto mismo. Que ese absoluto crea una forma con cierta identidad ficticia, rodeada de infinitas formas, como presenciadora de experiencias, se crea una identidad en un universo infinito. Soy lo absoluto inmiscuido en una proyección creada por mi mismo como

absoluto. Si prescindimos de división, se crea una experiencia conjunta que incluye una identidad con forma y las acciones que acontecen a esa identidad. Así como mi mente es capaz de crear un entorno e introducirme en él para experimentarlo, así son los sueños. De la misma forma es como nace este mundo proyectado, como si cada pensamiento que imagina la mente tuviera la capacidad de crear ese universo imaginado de manera relativa, y ese universo que se ha creado en primera instancia puede crear otro más allá, y así indefinidamente.

Las cosas existen si hay algo que las presencia; sin presenciador no hay modo de saber si algo existe, y por lo tanto lo único real es el presenciador. Lo absoluto es el presenciador de la ficción. Aunque si nos situamos en no dualidad, incluso ese estado de presenciador es erróneo porque sigue existiendo dualidad al haber algo que presencia, aunque lo que presencie sea irreal. Se dice que existe un estado más allá del mundo representado, mas allá del presenciador, que es la nada o el vacío, se le nombra como la conciencia pura. Así se explica la auténtica no dualidad, o por lo menos hasta ahí llega la posible conceptualización de la mente humana. Pero el vacío sigue

expresando dualidad, el vacío es lo contrario de lo total o lo completo, por eso el estado base simplemente “es”. Y ese “es” todo lo abarca: el vacío total, la presencia, lo presenciado, y así todos los conceptos duales que te quieras representar. “Es” es el único término que no implica dualidad. Dentro de “es” todos los pares de opuestos caben. Si continuamos el “es” con cualquier definición, entramos en dualidad, pero por sí solo todo lo posibilita, en él todo puede ser, y por lo tanto, unifica todo y mantiene la no dualidad.

Todos los conceptos que podamos imaginar no existen, sólo son proyecciones. Los conceptos por sí mismos son imposibles, sólo existen si algo los presencia. La felicidad no existe por sí sola, es imposible, sólo existe la felicidad si algo siente esa felicidad. De este modo llegamos otra vez a la conclusión de que nada existe, excepto lo absoluto de donde todo nace.

Es complicado creer que tú eres el eje principal de toda experiencia, no tu identidad con ego, sino tú como ser real e infinito. Mientras creas que tu identidad es el nombre y persona que se te ha dado desde niño no comprenderás esta

realidad. Creemos en ignorancia que nacemos al mundo, que somos independientes del resto de seres y cosas, que somos una pequeña identidad en un universo inmenso en el que todas las cosas están separadas. Pero el mundo es justo al revés, el mundo nace a partir de ti; es la mente de lo absoluto, por así llamarlo, la que lo crea o imagina y se inmiscuye en esa creación para así la experimenta. Al final de todo, tú eres ese absoluto, tú eres esa mente que todo lo crea. Las experiencias son infinitas y relativas. Son infinitas porque la imaginación no tiene límites; son relativas porque al final no son ciertas del todo. En esa relatividad se experimenta sin que realmente pase nada, algo muera, sufra, etc. Igual que en un sueño, en una pesadilla, cuando la experimentas, cuando te la crees, lo pasas mal, sientes la angustia, el miedo o el terror, pero una vez despierto, esa pesadilla que has sentido sabes que es un sueño y que nada ha pasado realmente, sabes que no importa. Así es cómo funciona el mundo, es un sistema de experiencias relativas en el que lo real, la base de donde todo nace es imperturbable. Intenta plantearte cómo algo que es real pueda ser modificado o sujeto a nada que lo cambie y sabrás que es imposible, lo real no puede nacer o morir. Observa el mundo que te rodea, está en continuo cambio, nada dura

más de un instante, ¿cómo puede ser real algo que se modifica constantemente? Lo irreal cambia; lo real es sin principio ni fin. Lo real no está atado a tiempo alguno. El tiempo es una invención creada para la mente que se ha planteado en esta realidad relativa, que se ha creado un recorrido ficticio con nacimiento y muerte. El futuro o el pasado sólo existen como pensamientos traídos a este presente, al único momento que existe, el momento presente. Nosotros lo denominamos “momento presente” porque tenemos en cuenta nuestra capacidad de pensar en futuro o pasado. La realidad sólo puede ser por siempre inmutable, constante, y lo que más nos acerca a definirlo con palabras es “un presente continuo” o “entrando en negación un no tiempo”. Pero no podemos asumir la ausencia absoluta del tiempo con nuestra mente, la única manera de comprender es sentir, no pensar.

El concepto de espacio está inducido en esta realidad como todo lo demás. Lo real no tiene ni espacio ni vacío. El espacio es recreado para cumplir un tipo de experiencia. El ser no se mueve, no se traslada, lo que se mueve es la proyección. La realidad es que todo es aquí, no existe el allí:

los sentidos transmiten la información o sensación de espacio y de posibilidad de movimiento en ese espacio, pero lo real es inmutable, es todo, está en todos lados y en ninguna parte, así que no se puede mover no está en el espacio. Tú como ser en esta proyección crees que viajas, caminas, que subes, que bajas, pero es sólo la imaginación la que crea esa experiencia. Esta asimilación del no espacio cuando esta interiorizada es fácil de comprender, pero si no, es más difícil de entender que la aceptación de que sólo existe el presente. Se puede recurrir a los sueños como ejemplo: cuando sueñas, tú estás en la cama dormido, no te mueves, pero en tu sueño corres, conduces, montas en bici, en definitiva te trasladas y así lo experimentas, pero no te has movido un metro de la cama; traslada este entendimiento al estado de vigilia y te será mas fácil de comprender. La realidad es aquí y ahora.

Energía pura es lo absoluto, que lo abarca todo y por lo tanto todo lo puede. Esta potencialidad puede crear universos infinitos al instante, así como eliminarlos. Nos podemos preguntar el por qué de esta creación, el por qué de esta realidad proyectada, el por qué de esta experimentación: si lo absoluto ya lo es todo y siente todo,

¿para qué tiene que crear nada?. Algo que todo lo puede significa infinitas posibilidades de creación, y esto que experimentamos es, sencillamente, una posibilidad entre infinitas. Ir más allá de esa cuestión, intentando explicar el por qué, es sólo mente jugando a conocer. Como expresé antes, en la dualidad no se puede comprender lo no dual; en el estado de vibración densa no se puede comprender la vibración elevada. Algunos maestros dicen que la falta de conocimiento de lo que somos es un error atribuido. En mi forma de entender lo absoluto, este es perfecto por definición, nada está fuera de él y no cabe el error; todo es como tiene que ser, todo se interpreta para ti, o mejor dicho para sí mismo, como lo absoluto experimentando con identidad ficticia. Y esa interpretación de los fenómenos incluye todas las experiencias, todas, desde el mensaje de los maestros, hasta la última estrella del universo. Nada está fuera de ese sí mismo, incluido el sentimiento de realización. Ese supuesto error de identificarnos con lo individual, con la forma, con el cuerpo, es así porque así debe ser. Y trascender ese estado, pasar de la dualidad a la no dualidad, se da porque se tiene que dar. Yo planteo que es como un juego, como ocultarte para encontrarte, como ponerte una venda no verte y quitártela para descubrirte a

ti mismo y en ese encuentro regodearte de felicidad. Porque lo único no puede más que quererse a si mismo, lo único es integración, lo único nunca puede rechazarse a si mismo, eso sería división. Lo único es amor, no por el término en estado dual como término abstracto de una indicación de sentir, si no como comprensión de la unión: amor es unión. Entre ese ocultar y ese descubrir se experimenta. Pero este planteamiento es un vuelo de la imaginación, no es un conocimiento real; lo real es incognoscible, lo real sólo se siente, lo real simplemente “es”.

Para ilustrar el funcionamiento de las cosas es bueno observar cómo funcionan los sueños: si te preguntas ¿cómo puede ser que se entrelacen los destinos, las acciones, y que todo sea perfecto? Plantéate que, cuando sueñas, tú eres el que crea el sueño, que tú puedes vivir la experiencia de tu sueño como vivida por ti en primera persona; o de repente pasar a soñar dentro de otra identidad también en primera persona; o no eres ninguna identidad y observas desde fuera como si de una película se tratara. Todo rueda sin interferencias en el sueño, los acontecimientos se desarrollan en su conjunto. Puedes incluso soñar una guerra intensa con multitud de acciones y todas perfectamente

entrelazadas. Todo este proceder te parece de lo más normal. Pues así mismo es esta realidad, no se plantean problemas de entrelazado porque todo es una representación que nace de un solo foco, y ese foco puede imaginar lo que quiera; dentro de eso imaginado tomar el papel que uno quiera. El problema de comprensión viene porque dentro de la proyección no tienes la perspectiva de conocimiento que se tiene desde fuera de la proyección.

El amor es lenguaje de Dios, ¿por qué este sentimiento es tan importante en la comprensión de la verdad?. El amor, como todos los demás sentimientos, es un estado emocional o forma de sentir que se representa en esta dualidad pero que no existe en el estado no dual, es una mera abstracción que funciona como indicativo de lo correcto, de la verdad, del camino a seguir. Cuando tienes una identidad errónea fuerte, la confusión te hace creer que el amor es como un sentimiento de posesión, de pertenencia o de deseo, creado en su totalidad para satisfacerte. Pero si tu identidad ficticia no es tan fuerte, empiezas a sentir amor sin tantas condiciones de recompensa, y lo sientes hacia tu pareja, tus hijos, padres, las mascotas, o hacia conceptos más generales como la naturaleza, los seres humanos, los animales, etc.

Cuando sientes amor verdadero, amor limpio, sin intereses o recompensas, sientes un estado que le trasmite un intenso placer a tu ser, un estado agradable en el que te encuentras con gozo. Ese estado es inducido en tu sentir porque es la respuesta a tu correcto discernir. Es como una confirmación a tu camino porque la traducción exacta de amor es unión. Y justo eso es la realidad final: todo es unión, todo es un estado no dual. Y hacia ahí nos encaminamos irremediabilmente, porque ese estado no dual es tu verdadera naturaleza, tu verdadero ser. Así se te está indicado el camino correcto; el camino de la verdad está repleto de amor.

La verdad que tú creas tiene que ser confirmada por tu ser interior, sino, esa verdad sólo está en tu mente y no puede ser más que errónea.

Este juego de lo absoluto encaminándose hacia sí mismo mientras experimenta lo llamamos vida. En el momento en que el reconocimiento completo del absoluto consigo mismo se represente en esta vida o experiencia, se termina el pulso. Como dice la religión hindú: mientras Shiva dance

existirá este mundo, cuando pare de danzar el mundo
desaparecerá.

Identidades

Se dice de la santísima trinidad “Hombre, Cristo y Dios”. Lo primero, el hombre, es la forma densa en la que se incluyen todos los seres en el mundo proyectado. Lo segundo es el alma o espíritu. Y lo tercero es Dios o lo absoluto; eso eres tú, eso soy yo. Los tres estados de identidad se funden en la no dualidad. Al final el único estado real es lo absoluto, pero mientras no sintamos como absoluto, tenemos que pasar primero por los dos estados de experimentación o de sentir anteriores. La comprensión de cómo funcionan las cosas en el mundo proyectado de las formas pasa por la comprensión de estos tres estados de identidad.

Identidad del ser a través de la forma con ego

Cuando sientas que no quieres ser nada ni tan siquiera existir lo serás todo.

La forma proyectada con identidad, con unos pensamientos que se pueden reconocer a sí mismos como el ser, una vibración baja para experimentar la forma densa, esa forma densa es el cuerpo. Todo es forma: minerales, plantas, animales, pero a algunas formas se les da capacidad de identidad, de sentir que son un ser independiente; experimentan desde la limitada comprensión de que son un ente separado. Para crear esa división existe un funcionamiento a través de la mente y los pensamientos que llamamos ego o identidad, y es la base para que funcione el sistema creado por la naturaleza a nivel de los animales. Las plantas o los minerales no necesitan identidad para funcionar.

Centrémonos un instante en los animales mamíferos. Un animal necesita el ego para sobrevivir; se siente como separado. Para asegurarse su desarrollo, para asegurar su supervivencia, sólo mira por sí mismo o como mucho por su grupo si es gregario; no siente temor por nada que no sea lo que le atañe a él mismo o a su grupo. Por ejemplo, un perro no puede más que comportarse como un perro, tiene mente

con pensamientos a nivel de perro, mente que funciona como perro; tiene sus miedos, sus deseos y no puede o no se le ha dado la capacidad de superar esa mente de perro.

Los humanos tenemos ese mismo principio de ego o identidad, de esa mente dual y separada, pero se nos ha dado la capacidad de trascender esa identidad para comprender más allá de ella.

El ego simplemente es división. Trascender más allá del ego es sentir la unión, es empezar a tener más conocimiento de lo que realmente somos. Por eso, mientras sientas como única realidad que tú eres esa persona independiente que nació de tus padres en un planeta llamado Tierra, que te llamas “X” y que tienes una historia o recorrido que es tu vida, tienes, por así decirlo, que trascender esa realidad, tienes un ego al que eliminar, y ese ego ha de ser tu enemigo y no parar hasta que deje de manejarte.

No pensemos que el ego es un error creado por la mala educación que impartimos en esta vida, como si nosotros como seres proyectados fuéramos capaces de crear un error colosal en el que la humanidad está inmersa desde hace miles de años. El ego se da porque se tiene que dar, y porque así se tiene que representar esta experiencia. Y parte de la experiencia pasa por trascender ese ego.

La vida en los humanos es un recorrido para cambiar la concepción de que eres una identidad separada para conocer lo que eres realmente. En ese transcurso experimentamos como presenciador, primero inconsciente de tu ser real, y luego consciente de tu ser real. Por lo tanto, tu vida se puede ver como un camino espiritual para llegar al cambio del conocimiento. Mientras tengas ego o identidad ficticia has de buscar ese cambio, has de esforzarte, para eso estas aquí. En cierto modo es un paso más en la evolución de la naturaleza.

Lo que llamamos camino espiritual no debe entenderse como algo religioso. La religión creada por la mente egótica nada tiene que ver: camino espiritual es el camino de encontrar tu ser interior, es encontrar lo que realmente eres. La mayoría de religiones están basadas en los principios de la verdad, en el conocimiento traído a través de personas conectadas que lo han transmitido, pero a la mente con ego le cuesta entender ese conocimiento, y queriendo poseerlo sin comprenderlo lo desvirtúa y transforma para así hacerlo suyo, obteniendo confusión en vez de la verdad. Si miras bien, la verdad está latente pero muy filtrada.

¿Cómo funciona el ego? Eckhart Tolle lo explica con gran claridad y conocimiento, da buenísimos consejos para eliminarlo.

Una pequeña explicación sobre el ego. El ego es muy hábil, no hay que olvidar que es la inercia de todos los seres hasta ese cambio y cuesta despojarse de él. No importa de qué manera, pero el ego lo que necesita es reconocerse en falsas formas, que pueden ser tangibles: coche, una casa, ropas, etc.; o estados mentales o posicionamientos mentales: yo soy un gran deportista, un gran artista, un ejecutivo de éxito, etc. También funciona en negativo: una víctima de las circunstancias, un desafortunado de la vida, un trabajador explotado. Incluso en aspectos supuestamente correctos se puede crear un ego enorme, como alguien que se reconoce como un gran ser humano porque, por ejemplo, es un voluntario activo que ayuda a muchas personas y por lo tanto es mejor que los demás, es muy bueno y los demás malos; esta acción positiva crea en ti un ser negativo. Un buscador espiritual también se puede crear un gran ego diciéndose que está en el camino de lo sagrado y mirar por encima del hombro y con desdén a los que no están por esa labor. Un reconocimiento de madre protectora donde tu papel de madre de tus hijos crea una identidad llena de orgullo y de sentido ficticio a tu vida más allá de la responsabilidad real como madre. En definitiva el ego divide, y mientras haya división y sentido de identidad, hay ego. Mientras haya ego, existe percepción de miedo y deseo.

El ego te intentará traer siempre al mundo de las formas, a olvidar quién eres realmente, a mantenerte anclado en la división, al “yo y mi historia”; creerte tu recorrido de vida como algo separado de lo demás y dependiente de ti como ser individual. Si andas por la senda del conocimiento, intentará separar el camino espiritual del resto de la vida, trabajo, relaciones, etc. Es como si la vida fuera algo separado: ahora medito y pienso en crecimiento espiritual una hora al día, el resto ya es diferente; o voy a misa un día a la semana y los demás momentos son otra cosa. Así, el ego mantiene su cuota de terreno aunque no sea por todo el tiempo. Ten por seguro que todo es lo mismo, que los momentos de la vida no son independientes según interés. En todo momento tanto si trabajas como si estás de vacaciones o meditando, todo tiene el mismo sentido, separarlo es caer en el juego del ego. Por supuesto, atiendes concentrado tu trabajo, disfrutas tus vacaciones y meditas con sentimiento, pero mantén que toda tu experiencia es para lo mismo: encontrar tu ser real.

Las situaciones supuestamente positivas o negativas siempre se presentarán, las dos son aprendizaje; el sufrimiento es un gran maestro a falta de otro. Creemos que cuando supuestamente nos va bien, cuando tenemos los valores erróneos de esta sociedad de las formas a nuestro

alcance, posición social, dinero, éxito, reconocimiento, belleza según los estándares de la moda, enamoramiento, etc. cualquiera que sean, no comprendemos que justo eso nos hace mimados, consentidos, orgullosos, poco esforzados o sólo esforzados por nosotros mismos, etc. porque las cosas nos van como rodadas. Pensamos que esforzarnos por nosotros mismos, por lo que nos gusta, es sacrificio, pero el sacrificio empieza cuando te esfuerzas por una acción correcta pero que no te gusta y sin embargo te esfuerzas por responsabilidad, por algo que no trae recompensa sólo a tu identidad; ahí sí que hay esfuerzo. Tenemos que empezar a entender que el significado real de “ir bien” es sólo lo que se ajusta a ir bien a tu avance como ser espiritual, y si las situaciones nos vienen supuestamente mal dadas es porque son el medio indicado para aprender y corregir el camino.

En el nivel de identidad-ego hay que descubrir que lo apropiado para tu evolución son las situaciones que brindan la posibilidad de que el ego sea reducido, sea lo que sea con lo que se reconozca. Esto, mayormente, puede ser un conflicto o sufrimiento que nos hace más humilde o, mejor dicho, que hace el ego más pequeño.

La realidad principal de tu ser es la capacidad de sentir: tú como ser real sientes, pero el ser también es capaz de pensar. El pensamiento es una facultad, no es el ser; esa cadena interminable de pensamientos no eres tú. No te dejes liar por los pensamientos, están ahí, pero no te reconozcas en ellos. La mente es una herramienta fantástica mientras sepas reconocerla, la mente está al servicio del ser, pero no manda en el ser. Los pensamientos que a través de la mente se reconocen como identidad, son el ego.

Las escrituras que contienen la verdad, los maestros que hablan sobre la verdad, apuntan con acierto que la identidad falsa sólo se mueve en los tiempos no existentes de pasado y futuro: el presente es el tiempo real, el tiempo del ser verdadero. Si observas con claridad, sólo existe ese momento continuándose infinitamente; el pasado es recuerdo traído al momento presente; el futuro es proyección mental en el momento presente. Si te sitúas siempre en el momento presente, tu identidad se disuelve. Tu supuesta vida ficticia se ata a través de los recuerdos y de las proyecciones de futuro, o deseos en el futuro. Si estás atento al presente, instante por instante, sólo queda un sentir de ese instante independientemente de cómo se presente.

Ese sentir es lo que tú eres, ese sentir es la presencia; es el presenciador de experiencias. Si lo ves con claridad, sabrás que sólo se mantiene el presenciador inmutable y que las experiencias cambian constantemente. Es como si estás en un tren en marcha y te mantienes como observador mirando por la ventanilla, y el paisaje avanza por tu ventanilla siempre distinto. Por lo tanto, el presenciador o presencia, lo que siente es lo único verdadero porque es por siempre, sin final ni principio, y las experiencias basadas en cambios continuados son una ilusión, son irreales, por esa misma esencia de cambio continuo. Así que intenta traer tu sentir al único momento que existe, siente sin pensamientos y entonces tu verdadera identidad, tu ser real, se te podrá presentar porque el velo de los pensamientos no lo esconderá.

Esta comprensión, si la interiorizas realmente, es un entender que subyace como una verdad aplastante en la que el ego no puede hacer más que sucumbir: sucumbe ante la verdad.

El ego se mueve, como he comentado, en dos tiempos inexistentes traídos por la mente al continuo presente. En

estos dos tiempos se encuentra la base de todo sufrimiento: el deseo y el miedo. El deseo se basa en la proyección hacia el futuro, y el miedo es recordar el pasado para que no vuelva a suceder. Terror, el más alto grado de miedo, repulsión o aversión, etc. así hasta llegar a un simple “esto no me gusta”. El deseo empieza desde una necesidad que crees que es imperiosa para tu vida un “sin esto no puedo vivir”, hasta un sencillo “esto me gusta”. Cuando el ego es eliminado, estos dos sentimientos de miedo y deseo desaparecen. La eliminación del miedo y el deseo es la supuesta felicidad, pero la ausencia del ego es mucho más que esa eliminación de los sentimientos erróneos, la ausencia del ego es la comprensión de lo que eres en realidad.

No busques recompensas tangibles, repito: haz los esfuerzos por un acto de responsabilidad, no hay recompensas. Algunos maestros inciden “realízate y serás feliz”, esto es un modo de recompensa. Si te pones en dualidad, en cierto modo eres feliz y todo va bien porque en ausencia de ego todo es perfecto, porque todo lo que te acontece lo ves como lo que tiene que ser, y no lo etiquetas de bueno o malo. Pero la felicidad en la no dualidad no existe, porque tampoco

existe la infelicidad, simplemente “eres”. Y en ese “eres”, eres pleno, eres uno con todo.

Identidad del Alma

Yo soy perro fiel, la verdad es mi amo.

Alma, espíritu, presencia, atman, etc., diferentes nombres para denominar a tu ser más sutil, tu ser puro con identidad. Tú eres el alma pura e inmortal, el cuerpo que nace y muere es solo una prolongación de ella. El cuerpo es, por así decirlo, el avatar del alma; el alma usa la forma proyectada, el cuerpo, para experimentar, para sentir. El alma crea esta proyección de las formas densas, donde nace el cuerpo con los sentidos y un universo entero para experimentar con ese cuerpo. El alma es amor infinito, es devoción pura hacia lo divino o absoluto, es el reflejo más cercano de lo único. El alma está siempre presente acompañándote, o mejor dicho, el alma mora en el cuerpo como vibración sutil sólo cuando la proyección corporal deja de funcionar, muere el cuerpo; el alma abandona la forma densa.

Lo absoluto crea identidades ficticias, crea división o dualidad. Esas identidades ficticias son las almas, y estas almas crean, por medio de vibración más densa, la proyección del cuerpo físico.

El alma puede experimentar con infinidad de formas, pero me voy a centrar en la forma “ser humano”.

La conexión con tu alma es algo increíble, no hay ninguna sensación en el mundo de las formas tan mágica, intensa y maravillosa como sentir tu alma; que en definitiva eres tú en estado puro con identidad. Una vez sentida tu alma, es como que no quieres estar en otro sitio que no sea estar con ella, es como si llevas toda la vida perdido y por fin encuentras tu casa y ya no quieres salir de allí nunca más. Todas las experiencias se transmiten a tu alma, para eso es esta realidad relativa. Cuando el ego domina la mente y el cuerpo, estas experiencias se transmiten con interferencia, la interferencia de los pensamientos. Cuando piensas, el espacio de tu consciencia está ocupado por los pensamientos y por lo tanto no dejas espacio para el sentir. Cuando creas espacio al sentimiento, sientes sin pensamientos interfiriendo, y ese sentir pasa limpio, se transmite limpio a tu alma, es como oír la radio con interferencias u oír la radio con un sonido nítido. Hay que pensar que tu alma es como tu mejor y más querido amigo, y toda información que pases con interferencias es información perdida, es información que tu mejor amigo se pierde; en realidad te estás traicionando a ti mismo. Cuando un ego poderoso domina tu forma proyectada, el alma queda tan incomunicada que la forma se convierte en un ser muy denso con una vibración muy baja, un ser proyectado lleno

de confusión, que se podría decir que representa la maldad: esta tan lleno de división que no se concibe la empatía.

Hay que dar espacio al alma, por lo que hay que eliminar el ego, la interferencia de los pensamientos compulsivos. Por eso, si tu conexión interna es buena todo te irá bien, ya no es necesario el sufrimiento porque no hay que utilizar el sufrimiento como eliminador de ego.

Tu alma sabe lo que es necesario para que tú mejores como ser, para que te dirijas hacia la unión, hacia la no dualidad. Si tus acciones y decisiones son erróneas y egóticas, la manera en que el alma corrige tu camino es a base de proyectarte sufrimiento que baje el poder de tu identidad falsa, de tu ego. Se dice que el mejor maestro eres tú mismo, esto se dice porque el alma que eres tú pondrá las situaciones necesarias para la mejora del ser proyectado. Por eso no hay que ofrecer resistencia a las situaciones. Hay un dicho “tu propones y Dios dispone”, la disposición final es la que proyecta tu alma y es la situación correcta en ese momento, aunque a ti como forma proyectada te parezca lo más dramático del mundo.

Si tú como ser en la proyección insistes en dejarte dominar por el ego y no pones esfuerzo en su eliminación te tocará sufrir.

Para mí el sufrimiento (no la autoflagelación inducida por tu ego) que te lleva a la eliminación de la identidad errónea es una bendición.

La voz de la conciencia es esa voz que te avisa en la mente “no hagas esto, eso está mal, etc.” y le harás más o menos caso según sea tu ego. Esa típica voz de la conciencia es tu alma que intenta indicarte lo correcto, el buen camino. Ese camino hacia lo divino es el camino hacia la unión con lo absoluto, el recorrido que se representa en esta posibilidad de experiencia. En esa dirección es hacia donde tu alma y tú tenéis que empujar.

El presenciador es la base de toda experiencia, solo puede existir algo si es presenciado; cualquier sentimiento se registra si hay algo que lo registra, ese algo es lo que lo presencia.

Eres el presenciador como alma, cuando alma y forma se funden, más bien cuando la forma en cierto modo desaparece para quedar sólo el sentir del alma, es cuando no sientes tu cuerpo y estás presenciando la experiencia fundido en tu alma: eres el presenciador de la acción y del

sentir. Esta identificación con el ser interno, del sentir en el funcionamiento continuado del día a día en la proyección nace la expresión de “yo soy”, sientes que tu eres porque te reconoces con el ser interno y no con tu ego, sientes “yo soy”, eres un ser inmortal y ya no te crees la ficción que te rodea, pero con un punto de vista de experiencia aún independiente, no totalitaria, experimentas con cierta división, experimentas tú como parte integrante de todo pero sigues siendo parte, no eres todo.

Una vez eliminado el ego, la mente pasa al servicio del alma y de lo absoluto y la información te llega de forma constante. Tu entendimiento de la realidad se acentúa, tu comprensión de lo que realmente eres y de lo que te rodea es clara. Abandonas para siempre la ensoñación del mundo proyectado y nunca más te lo creerás. Lo atenderás con responsabilidad y amor, pero el engaño no logrará encadenarte ciegamente. En definitiva te vuelves más sabio, o mejor dicho, recuperas la sabiduría innata en ti. Tus pensamientos ya son correctos porque los domina tu ser interior, no tu ego; y exceptuando los pensamientos prácticos del día a día, los demás están encaminados o

dirigidos al único tema que existe que es lo absoluto, dios, lo superior o como lo quieras llamar.

El alma no se encuentra, tú eres el alma. Pero si tienes ego, la tienes oculta en mayor o menor medida, por lo que diremos que para reencontrarte cara a cara con tu alma debes pasar por la eliminación total del ego. Hay pequeños consejos que ayudan a que te conviertas en más sutil, que dejes espacio a tu ser interior, que eleves la vibración de tu forma para sintonizar mejor y así empujar en dirección correcta hacia la eliminación del ego, son consejos que ayudaran a sentir tu alma y reconocerla.

Piensa y recuerda momentos en los que has estado más sensible tanto por un sentimiento de pérdida o por una emoción de conseguir algo muy esperado, una canción que te hace temblar de emoción o una escena de una película donde alguna lágrima recorre tu mejilla; la increíble belleza de la naturaleza; un gesto limpio de humanidad entre seres, etc. Esos momentos de emoción intensa en los que sientes más que piensas, en donde algo fuerte notas en tu pecho, un escalofrío recorre tu cuerpo, te tiembla la voz y la respiración se entrecorta; todas estas sensaciones son

expresiones de tu alma, y pueden ser tanto en positivo como en negativo (aquí como es lógico buscaremos las positivas). Entonces, esas emociones positivas si puedes recrearlas, si está en tu mano recrearlas de un modo práctico y sencillo, como una secuencia de una película que te haya emocionado, o esa música tan bonita que te provoca un sentir especial, recurre a ellas. Deja que siempre en algún momento del día te inunde esa emoción, y hazlo como si fuera un entrenamiento, como entrenar a elevar vibraciones; es dejar pasar la vibración sutil del alma y esa emoción irá en aumento. Si eres un poco pertinaz, esa emoción se convertirá con el tiempo en gozo increíble, las lágrimas correrán y un amor inmenso te inundará. Hazlo en intimidad si lo necesitas, pero no sientas vergüenza, es un acto natural: la etiqueta “es de blandos” o “es de nenazas” emocionarse o llorar es puesta por el ego para eludir al alma, para perdurar y no ser eliminado. Si logras llegar a esos estados, habrás abierto un portal para que tu ser interior, tu presencia o tu alma, como lo quieras llamar, empiece a dirigir con más facilidad tu experiencia como ser en la forma.

Tú eres un alma inmortal, no lo olvides. El creer que lo bondadoso no va contigo, que te atrae más el mal o que es

más divertido, es sólo un engaño del ego. Tú eres puro por naturaleza, y aunque intente evadirlo tu identidad falsa y te creas muy genuinamente malo, te rodees de maldad y de seres de tu mismo nivel básico, es falso por más que te lo creas, y antes o después la verdad aparecerá. Entre tanto, si intentas eludir la verdad, el sufrimiento será tu compañero fiel. Tendrás que repetir proyecciones, lo que significa que tendrás que experimentar nacimientos y muertes hasta que te fundas con la verdad.

Una vez que sientes tu alma con fluidez, busca sentirla en todos los momentos que puedas, en situaciones simples: paseando tranquilamente, en la cola del supermercado, en medio de un atasco, etc. Párate unos segundos y céntrate en tu alma, déjala fluir, déjala vibrar; no digo que llegues a estados de éxtasis, si no que la sientas y sepas que es ella. El amor te inundará, y por muchas penalidades que hayas tenido ese día, la paz se hará en ti por unos instantes y sabrás que los problemas mundanos que te acontecen en el día a día no son tan importantes como tu ego quiere hacer que parezcan.

Identidad de Lo Absoluto.

Todo es por ti para ti. Tú eres lo único. Tú eres el perro, tú eres el amo.

Este es el estado no dual al que perteneces de base. Si pones agua del océano en un vaso, ¿esa agua es océano o sólo agua en un vaso? Se puede responder de las dos maneras según la comprensión que tengas de las cosas. Para mí, sólo puede ser “todo el agua es la misma”.

La identidad de lo absoluto es muy difícil de explicar con palabras, por no decir imposible. No hablamos de un estado de trance, sino de la comprensión interiorizada como experiencia propia, no como planteamiento mental. Es algo que sientes dentro de ti, sabes lo que eres. Es la identidad real que se superpone a las otras, es tu verdadera identidad. Tú eres la conciencia pura, tu eres único, lo no dual, todo se expresa y se representa por ti para ti. Nada existe más que tú, todo eres tú: lo absoluto no dual experimentando, lo absoluto no dual como presenciador y lo presenciado unidos, lo absoluto no dual sintiendo. Todo nace de ti para ti, todo es perfecto, todo es amor; no amor como sentimiento dual, sino como sentimiento que significa

unión. ¿Cómo no va a desaparecer y dejar de sufrir la identidad o ser dividido y ficticio? ¿Cómo este ser en división no va a fundirse en lo único? Igual que se crea la ilusión, se la hace desaparecer. ¿Cómo se va abandonar a sí misma, como identidad que se cree separada, en las supuestas penalidades? Antes o después, según cómo se le antoje, el ser real que eres se encontrará a sí mismo y sabrá que todo fue un juego, que todo fue un sueño; una representación de recorrido al que no se le puede dar sentido dual ya que simplemente es porque sí, porque se puede, porque es una posibilidad entre infinitas. Las continuas señales que encuentras en el recorrido ficticio que te confirman la verdad (como las escrituras con la verdad o las experiencias internas que te indican lo que eres en realidad) están puestas por ti mismo para que las encuentres y comprendas la realidad de lo que eres; como un juego de pistas en el que tú, sin saber todavía cómo funciona, lo vas descubriendo. Todo supuesto camino, todo esfuerzo, todo sufrimiento es sólo ficción, es una representación sin importancia, nada se ilumina, nada se realiza, no hay maestros, no hay discípulos, sólo existe la verdad. Eres la verdad indivisible sin atributos. No existe el universo, ni los seres, son una ficción recreada por ti, todo está expuesto

delante de ti para ti. Tu eres el presenciador de la experiencia sabiendo que esa experiencia esta creada por ti, por lo que presenciador y presenciado se funden en uno solo. En verdad eres pleno en toda situación. Todo lo que conoces como seres o entornos son ficticios, por lo que por más que se representen como ficción delante de ti pierden en cierto modo su valor. Por eso mismo, si tu mente quiere buscar un sentido a esta experiencia, podría tener cierto valor la ficción sin conocimiento, porque es una manera de imaginar sin fin lo que te apetezca y creértelo. Y cuando quitas el velo de la ficción, te encuentras a ti mismo y te regodeas con ese reencuentro y esas experiencias.

Comprendes que tú como identidad errónea, identidad dividida, no puedes esforzarte, nada te pertenece, nada haces o dejas de hacer, sólo perteneces a lo absoluto: “pobre identidad con ego que pensabas que tenias capacidades por ti solo, que te crees el sueño de la realidad relativa y estas bajo sus influencias, que tus supuestas decisiones marcarán tu destino, que la ignorancia te hace desdichado, que te sientes independiente y separado lo cual genera sufrimiento, no comprendes que tus deseos o tus miedos te mantienen en la división”. Todo eso desaparece porque aquí y ahora te

has inducido un supuesto despertar, aquí y ahora experimentas sin el vendaje, sin las nubes del pensamiento que se reconoce como ego, que se reconoce como identidad separada. En este estado tu forma y tu alma son absorbidas por la única realidad.

No hay más estados ni identidades más que el único, no hay maestros ni discípulos; tú eres tu maestro, tú eres tu aprendiz. Todo lo que has sentido en el supuesto pasado descártalo, olvídalo todo, no es más que un sueño. Abandona las anteriores identidades que aquí se han explicado, solo hay una real. Aquí en el presente, comprendes que tu identidad como cuerpo o tu identidad como alma mantienen identidades separadas, y eso es división; sólo existe la unión. El viaje de experiencias que has creído vivir como ser diferenciado y con personalidad es un no viaje porque llegas a donde partiste. Llegas a la unión. Tu identidad con lo absoluto es fundirse con lo absoluto, por lo que desaparece cualquier identidad. Ya no tienes identidad separada, eres lo absoluto que todo lo es. Todo lo que acontece en el mundo de las formas es parte de la ensoñación, todo es parte de esta experiencia inducida, nada sale de ella. Puedes ver que la historia del universo, la

historia del mundo, la historia de los seres que se supone pasa a través de millones de años está dentro del sueño, es proyectada aquí y ahora. Como la misma sensación de tiempo: la línea de tiempo está proyectada como parte de esta experiencia, el tiempo no existe más que en la mente, así como todo lo que se representa incluido el espacio. La realidad no se piensa, la realidad se siente. La realidad esta mas allá de esta realidad relativa.

En este estado, cuando miras a tu forma, a tu persona, la observas vacía de los contenidos con los que te reconocías como cuerpo. Es como si nada encontraras en el sentido de que no existe tu pasado como algo tuyo, son meras situaciones que acontecieron, las recuerdas y las conoces, pero no te reconoces en ellas. Así mismo pasa con los seres, ya no los ves como alguien especial con su trayectoria; claro que aprecias a los seres queridos, a los que están cerca de ti, pero eso es parte del conjunto de identidad separada. Pero como absoluto asumes su no existencia: son representaciones falsas de la misma consciencia que eres tú, así como es falsa tu identidad prestada en la que te reconocías y creías su historia. Cuidas y amas todas las cosas porque más que nunca sabes que son parte de ti, pero

a la vez, si algo desaparece de la proyección, lo asumes como la realidad de que nada desaparece porque todo es ficción.

En este estado todo se unifica incluso el sentimiento de plenitud con el sentimiento de tristeza porque se une el que “todo eres tu”, con el que “nada existe mas que tu”.

El único momento presente, un continuo presente, el no tiempo, deviene en presenciador de experiencias, pero en este estado de absoluto la realidad es solo una, el presenciador y la experiencia se unen como sólo uno. Existe una presencia de experiencias, es simplemente un sentir que todo lo abarca, simplemente “es”.

Este sentir del ser real y único que he intentado explicar está muy bien expresado en el conocimiento advaita. Las proyecciones representadas como grandes maestros como Shankara, Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, etc... o textos de Lao Tse entre algunos más, son visiones muy cercanas a la verdad, tan cercanas como pueden llegar a ser en forma de lenguaje.

La presenciación o experiencia de lo absoluto, no como conocimiento y sentir en el día a día de la proyección, que es de lo que hemos hablado hasta ahora, si no como experiencia directa (o llamémosle “trance” entre comillas, para ver si así entendemos lo que quiero decir) es desaparecer del cuerpo para fundirte con todo, todo eres tú, ni siquiera se concibe un yo porque no existe un yo o un tu. La sensación es tan brutal que no se puede describir. En realidad estás siendo como el presenciador de la totalidad, por lo que estás más allá de esa totalidad pero a la vez esa totalidad esta en ti. Y eso eres tú, eso es a lo que perteneces. La realidad, la inmensidad que eres, no es posible de concebir aquí como proyección hasta que la experimentas por ti mismo. Es demoledora, porque la sensación de que esta realidad proyectada es muy comprensible y auténtica se desintegra de tal manera que se pierde por completo. Lo incomprensible es esta forma de entender las experiencias como hacemos en la dualidad. Es como dar la vuelta a la realidad dual. Pero al final es conocer que la realidad, la verdadera realidad es la indivisible y esta, la realidad divisible, es la falsa.

Estado del ser tras el conocimiento

Cómo este estado de percepción de la realidad se maneja ante la continuidad en esta acción llamada vida.

Tu cuerpo en la forma y tu alma inmortal se funden en lo absoluto creando un único ser.

Aún tienes un cuerpo, una forma, y esta forma la tienes que cuidar, la tienes que alimentar. Si das una carrera te cansas, si te haces daño físico sientes ese dolor físico, por lo que por más que conozcas tu verdadera realidad no puedes dejar de lado esta realidad relativa, tienes que atenderla con conocimiento de lo que es. Así que tu identidad con forma aún continua, y los aspectos prácticos de esta vida los tienes que asumir: ahora, tras el conocimiento, los asumes con responsabilidad basada en la verdad.

El alma se sigue sintiendo, el alma es parte de ti. De hecho, el alma controla y siente en primer término las experiencias del cuerpo, por lo que la conexión con ella es continua, el amor inmenso mutuo es sentido; la devoción y sumisión

hacia lo divino como parte integrante del estado del alma se mantiene. En este estado de identidad con alma eres parte de todo y todo esta creado por lo único, pero como acabo de expresar, eres parte y eres creado, no eres todo: hay división.

Por encima, el estado de conocimiento superior de que nada existe más que tú, y que todo se representa por ti y para ti. Este estado actúa de base en toda tu experiencia, se superpone a las otras de manera determinante pero no significa que las anule por completo: no puede hacerlo porque entonces el sentido de la experiencia desaparecería, como absoluto no dual no te inmiscuirías en la acción representada, no comerías, no trabajarías, no te relacionarías, etc. Este sueño no tendría sentido sin inmiscuirte en cierto modo en él, por lo que estaría de más representarlo, por eso, en la proyección se representa la conciencia reflejo o limitada. Este estado es la unión total, la no dualidad.

Como planteaba Sri Aurobindo “una vez encontrado cara a cara con tu alma y experimentado lo divino, en ti se realiza un nuevo ser” que él denomina “ser supramental”. Este ser

es la base de todos. En realidad todos somos perfectos, pero la identidad de ego oculta la verdad, y en definitiva, es un ser con conocimiento y comportamiento cercano a su propia realidad. Todo el funcionamiento de este ser es dirigido hacia sí mismo como lo absoluto, su mente no puede ver nada que no esté relacionado con el lugar en donde todo nace; se enfoca todo en dirección a la comprensión de sí mismo, no hay nada fuera de sí mismo. Los quehaceres de la vida cotidiana se atienden, y de hecho se atienden más que nunca porque no interfiere el velo de la mente inconsciente, pero sabes que toda acción está dentro de la experiencia de lo absoluto, nada está fuera de ella.

Todo el conocimiento de lo que eres y el paso por las diferentes identidades te deja con una perspectiva de funcionamiento en este mundo completamente distinta. Lo primero que notas a nivel práctico es que no tienes deseos o miedos, y no hablamos de los deseos básicos para funcionar como ser proyectado ya que tienes un cuerpo que atender, así que cuando tienes hambre lo alimentas o cuando tienes frío lo abrigas. El no tener miedo o deseos aporta un sentido enormemente diferente al comportamiento o funcionamiento en la vida. Si observas bien, cuando tienes

ego, estas dos proyecciones del pensamiento que son el miedo y el deseo llenan la mayoría de las acciones que realizas pero, al perderlas, este tipo de acciones desaparecen. Puede que alguna acción que tenía una base negativa perdure, pero no será por interés de ninguno de estos sentimientos, por lo que dejará de ser negativa al no reconocerte con ella. Pongamos un ejemplo para entenderlo mejor: si haces un deporte, lo haces sin más recorrido que el de mantener sana tu forma física, pero no te reconoces con ese deporte llevándolo a la necesidad de lograr una meta, un objetivo con el que te sientas identificado como ser separado; en definitiva, no te proyectas como deseo de alcanzar un fin o miedo al no lograr ese objetivo.

El sentimiento de tristeza total al informarte de que nadie existe como tal en esta proyección ha sido dado para mantener el desapego a las personalidades ficticias, incluida la tuya, y entras en un funcionamiento en el que atiendes con responsabilidad lo que se te presenta, sea como sea eso que se te presente, sabiendo que son representaciones ficticias, al igual que tu forma. Esos aconteceres son la acción que tienes que experimentar, y desde el conocimiento de lo que eres y de cómo son las cosas actúas

lo más correctamente que te da tu entender, el entender que nace desde tu interior, no de tu ego.

En mi caso el cambio de percepción de la realidad influye en el día a día: la comida se simplifica con menos variedad y productos no animales; menos relaciones; menos entretenimientos mentales; mantienes el trabajo con normalidad pero no tienes ambición laboral. Es como si esa no dualidad que experimentas en tu interior también se llevase a término en la vida exterior, pasando de una vida exterior muy llena de contenidos, de una vida multiforma, a una vida muy sencilla, una vida no dual. Tu sentir es pleno en toda situación por sencilla que parezca.

Sin la identificación con la mente errónea, la perspectiva de las cosas varía completamente. Cuando tenemos identidad dividida, sólo vemos y comprendemos con un ángulo limitado, nuestra percepción de las cosas sólo ve división. Esta división aparte de separar yo y lo demás, a término práctico, no comprende la unión final. Cuando una mente sin comprensión ve un objeto, lo identifica inmediatamente. Pongamos, por ejemplo, una botella de plástico sobre una mesa: la mente ve la botella como algo que se limita a la

botella, luego ve la mesa donde se apoya la botella que es diferente de la botella misma ,y luego estás tú que ves la botella. Es normal hasta un punto: identificamos las cosas al nivel que nos muestran los sentidos por los que experimentamos. Por medio de aparatos como un microscopio, vemos que la botella está compuesta de partículas, que a su vez se componen de más partículas, y así indefinidamente. Por lo que la botella es una botella porque nosotros creemos que es una botella: nosotros hacemos que la composición de algo se detenga ahí, en la botella. Pero si quisiéramos, si miráramos desde una perspectiva más elevada, podríamos ver que la mesa y la botella son un ente compuesto porque están hechos de partículas y haríamos la división ahí, en la "mesa-botella". Cuando tienes conocimiento, la comprensión nace desde un ángulo muy superior: sabes que todo está unido, haces un todo de los seres, del mundo, del universo; no lo divides a no ser que quieras dividirlo. Para manejarte de forma práctica, ese conocimiento te abre el abanico para decidir dónde divides o no; pero cuando te falta el conocimiento, no puedes pasar de lo que está acostumbrado tu cerebro o mente a etiquetar. Cuando la mente con conocimiento ve el océano, puede ver el océano o las olas, como buenamente

quiera, pero la mente con identidad sólo puede ver las olas, de ahí no pasa.

La conciencia en esta proyección está limitada para experimentar la dualidad. Para sentir esta proyección la conciencia absoluta, a través del alma, proyecta esta conciencia limitada. Es limitada porque si fuera conciencia plena perdería el sentido de la experiencia. Como decía Nisargadatta Maharaj “la verdad final es incognoscible”. Es incognoscible porque somos conciencia limitada en esta experiencia, y por muy realizado que estés, por muy fundido con lo absoluto que estés, aunque sientas por completo que eres uno con el todo y que tú eres ese todo, tu comprensión siempre será limitada. La conciencia proyectada es un reflejo disminuido de la total porque para experimentar aquí has de inmiscuirte en esta realidad relativa, para eso se proyecta esta ficción. La mente es una herramienta más en esta experiencia, pero está al servicio del ser, y no dominando el ser por culpa de pensamientos con identidad errónea. Así como tenemos los cinco sentidos, uno más de estos sentidos es el pensamiento. La mente bloqueada por la interminable sucesión de pensamientos que se creen un ente independiente, una

identidad falsa, es la mente que sustenta al ego. Hay que eliminar estos pensamientos erróneos, este tipo de mente. Una vez que eliminas el ego, la mente se funde con la conciencia y trabaja para ella, los pensamientos se dirigen en positivo a lo único, a lo divino, hacia el sí mismo real no dividido. La mente piensa y el corazón siente. El corazón es tu ser, presencia o alma, y la mente al servicio del ser es la mente sutil. En cierto modo todo se funde, cuerpo, mente y alma, en una experiencia con conocimiento. Fíjate que cuando piensas, tu sentido del ser esta en el cerebro, en la cabeza, pero cuando sientes todo tu ser siente.

Los pensamientos en el estado de conocimiento del ser decaen, se mantienen en los aspectos prácticos de la vida. Los pensamientos con reconocimiento de identidad falsa desaparecen, ya no te reconoces en ellos, esto es lo esencial. El fluir de los pensamientos, como digo, se acalla en gran medida, y los que se mantienen, a parte de los prácticos, son pensamientos monotemáticos dirigidos a lo absoluto. Es la comprensión constante de la unión, de lo que eres; no puedes salir de ese modo de pensamiento, está grabado dentro de ti. El funcionamiento de los pensamientos cambia: tienes la capacidad de parar el pensamiento o de ponerlo en

marcha, es parecido a abrir y cerrar los ojos, sale de forma natural.

Es falsa la creencia de que un ser realizado ha eliminado la mente. Se dice que eliminemos la mente porque equiparamos la mente sólo con la mente egótica. La mente sin ego se funde con la conciencia. La mente de un maestro no se reconoce con los pensamientos, los utiliza según su interés. Los pensamientos son necesarios para el funcionamiento en el mundo de las formas. Lo esencial es manejar los pensamientos como ser no dual; utilizar los pensamientos de forma práctica y, desde luego, como ya he dicho, nunca reconocerte con ellos. En la dualidad todo tiene los dos aspectos, positivo o negativo, y los pensamientos por si solos no son el problema; el problema es cómo son esos pensamientos. Por eso, hay que entender que los pensamientos negativos son los que conllevan reconocimiento con el ego, los que crean identidad errónea y también la falta total de control sobre los pensamientos. Los pensamientos positivos son los que te dicen “encáminate a la verdad, corrige esa actitud que es errónea, medita, esfuérzate por ser mejor, etc.”. Los pensamientos positivos y con control nacen en tu corazón. La capacidad

de saber qué pensamientos son positivos o negativos y cómo detenerlos a tu antojo según te interese es algo que debe lograrse. Cuando no se tiene control sobre los pensamientos y tu identidad está basada en el ego es mejor aconsejar, como dicen los maestros, que los pensamientos han de ser eliminados.

Y de verdad que es un arduo trabajo al principio, pero con constancia, responsabilidad y sin el anhelo de recompensas que mantengan la identidad falsa se puede hacer. Porque tú ya eres de principio perfecto, y antes o después eliminarás lo que no eres. Depende de tu esfuerzo si llega antes o después.

La base de tu verdad es la base de tu sentir; la verdad se siente, no se piensa. Desde esta comprensión tenemos que darnos cuenta que incluso el maestro con mayor conocimiento para expresar y difundir su mensaje necesita de los pensamientos para filtrar en el lenguaje ese sentir; necesita pensar con identidad del ser real y no del ego para organizar ese conocimiento en el mundo dual. También se necesita de los pensamientos para organizar los aspectos prácticos del día a día como son el atender el cuerpo, el

trabajo y demás responsabilidades. Así como para enhebrar una aguja utilizas el sentido de la vista, utiliza correctamente los pensamientos para ejecutar con conciencia una acción cualquiera; no te identifiques con ellos, no te dejes liar por ellos. Pero no se deben criminalizar los pensamientos, son una herramienta más al servicio del ser, al servicio del experimentador, al servicio del presenciador.

La comprensión de la verdad y de lo que realmente eres no está reñida con esta vida moderna que se está proyectando. No hay por qué retirarse a una cueva. Puedes desempeñar una vida con trabajo y responsabilidades sin dejar de ser uno con el todo. Si así es la acción que te toca experimentar, así la experimentas. Y para realizarla, la mente y los pensamientos funcionan, pero funcionan bajo tu control como ser con conocimiento de lo que realmente es.

Es difícil expresar cómo funciona esta realidad cuando la explicas desde dentro de la proyección, para que se entienda en la proyección. Según mi entender, las acciones y las identidades son una. Ya comenté antes este tipo de acción, pero igual así se entiende mejor: se está representando un sueño y este sueño es un gran combate, como los que se

desarrollaron en la segunda guerra mundial. Es como un desembarco con todo lo que representa de acción, tanto en mar como en tierra. En esta representación se experimenta como parte independiente en la forma de un soldado; se siente y se vivencia desde su limitada perspectiva. Después, se pasa a sentir desde otro personaje, ya no eres el soldado de antes, ahora eres otro. Instantes más tarde, observas desde un ángulo cercano lo que le sucede a un limitado grupo de personajes y acciones; e incluso si te apetece, observas la totalidad de la representación con un ángulo completo. Dentro del sueño esto te parece normal, no sientes extrañeza por esos cambios de identidad. Y una vez despierto, en el estado de vigilia, te parece de lo más normal haber soñado así. Es sólo un sueño, y se puede representar de cualquier manera; se asume con normalidad que en los sueños todo es posible. (Esta forma de soñar es posible y real, ya que yo así lo he experimentado, porque tu mente crea los sueños con su imaginación, y la imaginación es infinita).

Traslada esta experiencia a esta ficción que llamamos vida y comprenderás que es un único foco el que crea esta experiencia; tú y todo es ese foco, tú eres ese foco.

El sentimiento en la proyección cuando sientes la ausencia de espacio, cuando sientes el “aquí”, cuando está

interiorizado, es que tú no te mueves, es lo demás lo que se desplaza, se mueve lo proyectado por así decirlo, que si avanzas las cosas se acercan a ti y no eres tú el que se acerca a las cosas. Es como decir " voy a traer aquí la panadería" en vez de decir "voy a ir a la panadería", tú como ser estas siempre aquí aunque camines hacia la panaderia. No es fácil de entender porque es completamente lo contrario a lo que tu identidad errónea está acostumbrada, sólo lo podrás comprender bien si lo experimentas en ti.

Consejos prácticos.

Como he explicado nada pasa sino tiene que pasar, pero cuando te crees tu identidad ficticia está bien forzarse para el logro del conocimiento.

Así que si eres buscador de la verdad, a falta de maestro espiritual físico, la lectura de maestros en fundamental. En ella encontrarás conocimiento, cobijo y, en cierto modo, entretenimiento dirigido hacia la verdad, porque sentirás que lo que te explican es correcto para ti. Yo leo todas las noches, es más, me encanta mantenerme con la mente encaminada hacia lo único y, de hecho, no tengo otro tipo de mente. La mente dirigida a lo absoluto, dirigida hacia sí misma, es la mente más sutil posible. Todos los sentidos reconocen todo como la verdad, y nada está fuera de ella, incluido el sentido del pensamiento.

En cierto modo, yo observo la meditación como continuada a lo largo del día, porque esa base de sentir y pensar en lo único se mantiene durante todo el tiempo. Pero es cierto que hay momentos de recogimiento del ser, de estados de conexión más fuerte, y pueden ser inducidos por ciertos comportamientos. Yo no sé nada de los modos clásicos de

meditación, no sé de técnicas de respiración o concentración, sólo sé lo que he experimentado; pero seguro que a algunos les van muy bien esas técnicas de meditación. Creo que la meditación es acallar la mente de pensamientos y es sentir. En ese sentir es donde la conexión fluye sin interferencias, ahí el sentir es todo y desaparece el cuerpo proyectado, sólo queda la sensación del ser, sólo quedas tú como presenciador. Un truco simple para concentrarse en la eliminación de los pensamientos es mantener la observación en el pulso de tu corazón. La respiración es más aleatoria y tienes control sobre ella, lo que te puede hacer variar en el sentir al tener que estar pendiente de su continuidad. En cambio, el pulso es constante y no dependiente de tu control directo, sólo has de quedarte ahí, sintiéndolo, y antes o después conectarás con tu ser interior. Al principio, si no conoces la sensación de tu ser interior, la reconocerás porque es el cosquilleo que se siente recorriendo tu cuerpo. Ese cosquilleo, o mejor dicho vibración, cuanto mayor sea la conexión, mayor la sentirás, y se irá concentrando en el pecho: ese es el lugar donde está la conexión con tu alma. Eckhart Tolle lo llama “la presencia”. Esa presencia es tu alma, y una vez que el contacto es fluido, se mantiene en cualquier momento del día. No es necesaria una meditación

preparada, la sientes con sólo centrarte un instante. Nunca te abandona: es imposible, siempre ha estado ahí, sólo que la interferencia de tus pensamientos ocultaban su sentir. Es parte de ti. Sí todos sintiéramos, aunque sea por un instante, la inmensidad que se esconde tras este cuerpo, no daríamos un paso fuera de la búsqueda espiritual.

Se dice que el silencio es un gran maestro. Esto significa que en silencio puedes sentir. Y a eso has de encaminarte, a sentir y no a pensar. Pero sobre todo el silencio de la mente, que es el fundamental, es el ruido que hay que eliminar para que el sentir sea limpio.

Ejemplos prácticos de sólo sentir se presentan constantemente. Pongamos que vas dando un paseo por el campo o la montaña después de un día de lluvia, mientras caminas hueles el aroma intenso de la tierra mojada, estás sintiendo ese olor, mantente en ese olor pero no hace falta que te digas “oh huele a tierra mojada”, ya sabes que es tierra mojada así que deja de recrearte en esa etiqueta y solo siente. Sigues andando y oyes un pájaro cantando; pues lo mismo, no digas “¡hala, mira que pájaro, cómo canta!”, quédate en el sonido sin más y siente ese sonido. Continúas

y ves un arroyo con una pequeña cascada: mira el movimiento del agua, quédate ahí observando cómo fluye y no pienses si es agua o un río, sólo observa ese movimiento y estarás sintiendo con la vista. Estos ejemplos se pueden aplicar tanto en el campo como en la ciudad. Todo lo que nos rodea es conciencia, por lo que su expresión está en todas partes y en todo momento, eres tú el que decide si quiere ver etiquetas o conciencia, si quiere mente o quiere sentir.

Si empiezas a tener conciencia de tu ser, tú mismo irás eliminando aquellas compañías que sólo traen mente con ego y por las que, por no ser aún muy fuerte en tu conocimiento, puedes verte arrastrado o mal influenciado, es mejor evitar gente con mucho ego. Pero cuidado, no los critiques, simplemente retírate, ellos no son ni mejor ni peor que tú pero su identidad con ego es muy fuerte por lo que permanecen en la ignorancia, su ego les lleva a malas acciones.

Los primeros pasos hacia el conocimiento pasan, como he explicado ya, por la eliminación del ego. Y la eliminación del ego pasa por la eliminación de los pensamientos

erróneos. Un buen consejo práctico es el dado por Jiddu Krishnamurti “sigue el pensamiento”. Al seguir el pensamiento, te das cuenta de que se está creando división: por un lado el pensamiento y por otro lo que observa el pensamiento. Tú eres lo que observa ese pensamiento y no el pensamiento. Desde el instante en que eres consciente de que una cosa es el pensamiento y otra tú observando ese pensamiento, ya sabes cómo vigilar lo que piensas. Y una vez que sabes vigilar lo que piensas, puedes empezar a corregirlo. La comprensión de que el tiempo futuro o pasado no existe, de que sólo existe el presente, es necesaria. Ya he indicado, que el tiempo del pasado lo trae tu mente al presente y el tiempo futuro lo imagina tu mente en el presente, esto es básico porque así podrás ver que los pensamientos con identidad errónea siempre están en esos dos tiempos inexistentes. Todo pensamiento es sobre un recuerdo o sobre una idea para el futuro; en el momento presente no se puede pensar sólo se puede sentir, estás atento a este instante continuo. Y si en el momento presente, el único que existe, estas pensando significa que no estás presente, sintiendo. Si estás pensando, estás recordando o planeando, y no estás atento a lo que sucede en este mismo instante.

Utiliza esta comprensión del tiempo para controlar los pensamientos, obsérvalos y posicónalos según los veas como pensamiento de proyección en el futuro o pensamiento de recuerdo del pasado. Creas una especie de juego que te hace darte cuenta de cuán inútiles son la inmensa mayoría de los pensamientos, de que no van a ningún lado y que no hacen más que repetirse inútilmente. Observa cuántas veces tu mente está manteniendo charlas con otros seres que ni siquiera están delante en ese momento, ¿qué haces hablando dentro de ti durante horas con alguien que no está contigo, que lo has traído sólo a tu mente?. Es una pérdida de tiempo total. Y esto es sólo un ejemplo entre muchos de cómo la mente egótica nos lía. La corriente del pensamiento es muy fuerte y si no la puedes detener intenta no hacerla caso; que suene, pero como que no va contigo. Si mantienes esta actitud, con el tiempo los pensamientos aparecerán como más lejanos, como un ruido de fondo que no te perturba.

Hay pequeñas frases que son de un gran significado: “siente, no pienses”; “cuanto menos pidas más se te dará”; “todo en esta vida es crecimiento espiritual”; “fúndete con lo absoluto, tú eres eso”.

Por último, una pequeña prueba para que no te creas este mundo más que lo necesario para manejarte de forma práctica en él. Sí observas bien, lo único permanente para ti en este mundo es tu sensación de ser, y no lo demás. Esto es lo que tienes que descubrir, hay que cambiar la percepción. Para que el mundo sea real, tú has de ser el mundo, porque tú eres lo único que no cambia. Cuando te crees una identidad separada y el mundo que te rodea lo ves como completamente real, necesitas comprender que lo real está más allá de eso que ves. Esto va dedicado a aquellos que se sienten atraídos por los análisis mentales o pruebas científicas, pues para este análisis que planteo utiliza con ganas la mente con identidad, esa mente que tanto se gusta a sí misma y piensa que sólo puede estar segura de lo que ella misma cree.

¿Por qué crees que existe algo más que tu ser?, y dirás: "pues está claro, vaya pregunta, porque yo veo, yo oigo, yo huelo y así con los demás sentidos, que me hacen percibir las cosas que me rodean". Y justo esto mismo es una prueba de lo que te estoy contando. Pongamos que estás viendo un árbol: tú sabes que hay un árbol porque lo estás viendo. Ahora cierra los ojos: tú sabes que hay un árbol porque lo tocas. Ahora no lo toques y dirás "lo puedo oler", pues no hueles. Queda el sonido: igual sopla viento y dices "lo oigo, oigo sus hojas al viento", pues tápate los oídos. ¿No te das

cuenta de que sólo puedes estar seguro de que algo existe si pasa a través de ti, de tus sentidos?. Tú sólo puedes sentir por ti, no por el árbol. Tú no sientes como árbol, por lo que no sabes más que por tu experiencia, tu percepción, que el árbol existe. Tú eres el centro de la experimentación, sin tu testimonio personal no existe nada. Por lo que, de lo único que puedes estar seguro y que nada te puede quitar, es de tu sensación de ser, de esa sensación que, aunque te quitaran todos los sentidos, no podría desaparecer.

Pruébalo en casa: elimina oído, tacto, olfato, vista, gusto y, si puedes, pensamientos también y seguirás sintiendo tu ser. Tu ser interior es lo real; lo demás está puesto sólo para experimentar, para que tu ser experimente. La asimilación de comprender que tú eres el centro de toda experiencia no significa despreocuparte de todo, atiendes con mayor responsabilidad y amor lo que se representa, mucho mas de lo que pueda nunca una identidad con ego imaginar, ya que para eso se está representando esta ficción, tú eres de base quien se proyecta a sí mismo la ficción como no vas a atenderla correctamente, empezarás a atender la proyección sabiendo lo que eres tú de verdad, y no engañado por tu identidad falsa. La identidad falsa es ignorante, sólo lleva al sufrimiento y las malas acciones. Tu recorrido en esta vida pasa por trascender esa falsa identidad.

La mente verdadera sólo puede ser la no dual, ahí todo es permanente y no dado a la doble posibilidad de la dualidad. La mente dual es sólo para funcionar en la proyección, y la tendencia que se representa es llegar a la mente real, a la mente no dual, a la mente basada en tu verdadero ser.

"Podrás comprender que tu propia mente es el mismo Buda, pero nunca abandones a tu gurú. Podrás comprender que todos los actos son intrínsecamente puros, pero nunca abandones ni la más pequeña virtud. Podrás comprender que todas las causas y los karmas son vacíos, pero debes abstenerte de cometer la más pequeña transgresión. Podrás comprender que tu identidad y la de otros son una en la gran igualdad, pero no debes censurar el dharma ni desamparar a los seres sintientes"

Jetsun Milarepa (1052-1135)

"Mi sensación es que todo lo que acontece en el espacio y el tiempo me acontece a mí, que toda experiencia es mi experiencia, que toda forma es mi forma. Lo que pienso que soy, deviene mi cuerpo, y todo lo que le acontece a ese cuerpo, deviene mi mente. Pero en la raíz del universo hay solo presenciación pura, más allá del espacio y del tiempo, aquí y ahora"

Sri Nisargadatta Maharaj (1897-1981)



Devoción

