

# La búsqueda y el despertar

## Preguntas y Respuestas

---

Por *Avi-Hay Abohav* | Extracto de: EL CAMINO AL SER

---



### **Afirmas que la búsqueda conduce a una verdad que es universal, pero en maneras diferentes, ¿por qué?**

Efectivamente. La experiencia del Ser es una verdad universal. En su fondo es una quietud absoluta, una plenitud del corazón que sucede por una absorción en la Fuente, más allá de lo manifestado, donde emana toda la realidad relativa del universo físico. Esa experiencia se acompaña por la ausencia de contenido sensorial o mental, la plenitud, la compasión y la dicha. Es universal no sólo por las múltiples descripciones místicas de las tradiciones espirituales, sino porque la propia experiencia interior nos produce una certeza sobre la naturaleza de la realidad y de la propia experiencia.

Paradójicamente, a pesar de que hay tantas búsquedas como individuos, la experiencia es la misma, una verdad simple y directa, asequible para todos los seres humanos y los buscadores. Simplemente realizan algo que ya lo son. Entonces entendemos que no hay nada que “alcanzar”, pero sin embargo nuestra mente debe llegar a esa conclusión por la experiencia directa, atravesando muchas capas de patrones y condicionamientos inconscientes y con la madurez del alma.

La forma de despertarse a esa realidad puede variar mucho entre los individuos: la meditación yogui o budista, la danza sufí, la contemplación cristiana, etc. También sucede

que muchos individuos han interpretado esa experiencia de maneras diferentes, dándole nombres como Dios, el Vacío, Shiva, Alá, etc., porque la mente humana necesita descifrar esa realidad analógica mediante palabras, nombres y etiquetas, de un modo “digital”. Sin embargo, si comparas los testimonios de los sabios y los santos de prácticamente todas las tradiciones verás que describen la misma experiencia. Parece que había pocos diálogos históricos entre místicos, e incluso en nuestros días, hay escaso diálogo interreligioso o interdisciplinario entre tradiciones espirituales sobre la naturaleza universal de la experiencia del Ser.

Este problema surge también porque las grandes figuras del misticismo no han sido los exponentes claves del poder religioso y los dirigentes del poder institucional no han despertado a esa verdad, ni han trascendido a su propia tradición, sino que han formulado dogmas sobre el origen de la divinidad y consecuentemente más apego. Por eso la mayoría de la gente que sigue las religiones no despierta a su naturaleza universal, se queda atrapada en los conceptos de sus tradiciones espirituales concretas y en sus reglas religiosas y no alcanzan la trascendencia. La verdad universal del Ser trasciende incluso a la propia mente, a los valores morales y al mismo camino que cualquier individuo puede tomar para alcanzarla y ésta es una conclusión milenaria de los místicos más grandes en todas las tradiciones espirituales.

### **¿En qué consiste el despertar de la conciencia humana?**

Diría que consiste en despertar por completo en dos ámbitos principales respecto a nuestra realidad: el sueño de la propia identidad individual y el paradigma colectivo, que surge a partir de la matriz de conciencia humana actual. Estos dos ámbitos están íntimamente ligados, y se podría decir que forman un sólo sueño, que pertenece a la realidad relativa, pero a veces sucede que un individuo se despierta en el primer ámbito y no en el segundo o viceversa.

### **¿Cuál es el desafío principal del despertar en ambos ámbitos?**

El gran desafío de ese despertar, en los dos ámbitos, es nuestro sistema de creencias y condicionamientos, que fija rotundamente nuestro modo de entender, interpretar y vivir la realidad, a nivel individual y colectivo. En ambos ámbitos, los propios condicionamientos, las creencias y la red de conciencia colectiva ocultan una realidad abstracta, invisible e inefable, y cuando despertamos descubrimos que nada de lo que nos enseñaron es la verdad.

### **Vamos primero a matizar en qué consiste el primer ámbito del despertar, el sueño de la identidad, ¿cuál es nuestra verdadera identidad?**

Sí. El primer sueño es la visión común de que somos la persona, es decir una máquina cuerpo-mente que tiene una fecha de fabricación —el día de nuestro nacimiento— y luego una fecha de caducidad, que es el día de la muerte. En fin, es un sueño que contempla el

ser humano como un producto biológico de la evolución en un mundo que existe objetivamente y en donde cada persona tiene que luchar por su supervivencia. Este sueño, no tiene ninguna lógica ni se apoya en muchas evidencias acerca de la reencarnación y las experiencias cercanas a la muerte.

El origen de la palabra “persona” es en griego y su significado literal es “mascara” y eso lo dice todo.

El despertar de ese sueño empieza por cualquier experiencia que nos hace cuestionar: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? y ¿qué es esta película que llamamos vida humana? ¿Acaso quiero jugar en ella de forma inconsciente y morir sin jamás saberlo? ¿Hasta cuándo quiero seguir vivir en ignorancia? Ese despertar suele suceder cuando salimos del modo automático de vivir y supone una experiencia que rompe la retroalimentación entre la emociones y la mente en esta caja de resonancia que es nuestro cuerpo. Entonces paramos un tiempo suficiente para reflexionar sobre estas cuestiones y empieza nuestra búsqueda.

Algunas personas consideran que la espiritualidad es un lujo. O sea primero se debe alcanzar bienestar emocional, físico y mental para disponer del tiempo para auto investirse. Otras la contemplan sólo cuando se acerca su muerte o la de alguien cercano. La mayoría ni siquiera se despierta entonces. Pero, ¿Acaso estas cuestiones son un lujo que podemos permitirnos posponer para los momentos de ansiedad, aburrimiento o de descanso?

El despertar de este sueño suele ser un proceso complejo, gradual y a la vez con saltos incógnitos, donde una persona se levanta del olvido y se reconoce como una conciencia, indestructible e ilimitada en el tiempo y el espacio, interconectada íntimamente con todo el resto de la creación y experimentándose a través de la personalidad. El punto final de esta evolución sucede cuando un individuo se auto reconoce como una manifestación única y singular del Ser.

## **¿Qué definición existe para el Ser y cómo es la vivencia del Ser?**

El Ser Es. Desde las palabras todas las definiciones fallan. Pero podríamos decir que sí, existe una Fuente, un Punto Cero, un Vacío donde la proyección cesa, donde la mente se absorbe en el corazón y alcanzamos un reposo completo, absoluto y natural en el Ser.

Esta experiencia es una realidad absoluta y está fuera del alcance del pensamiento consciente. Pero el testigo de la mente, que es pura conciencia consciente de sí misma, puede despertarse a esa realidad, si atraviesa el subconsciente hasta el fondo inconsciente del sueño profundo sin sueños. Una vez realizada, uno puede afirmarse como manifestación el Ser, de la divinidad, desde la certeza interior de la propia experiencia. Esa experiencia singular se ha denominado con muchos nombres desde la antigüedad como “la experiencia de Dios”, el “Vacío”, la “Iluminación”, etc.

Yo prefiero la palabra “Fuente” en español sobre cualquier otra palabra, sobre todo “Dios”, porque no ha sido sujeta a tanta manipulación literal, siendo contaminada históricamente y porque está en femenino. La palabra “Fuente” también señala que toda realidad fenoménica emerge en Ella e igualmente se disuelve, pasando a ser desapercibida, en lo no manifestado, dentro de este juego de apariencias que es el universo. Otra palabra que me parece muy útil es la palabra “Ser” que refleja precisamente la naturaleza de la experiencia. O sea, más allá de hacer o no hacer, interpretar, buscar, existir físicamente o no, ya Es.

La vivencia del Ser significa experimentar el corazón puro, un corazón completamente presente, pleno y despierto, que se siente unido a la totalidad e íntimo en cualquier lugar en la creación. Es el fin del sufrimiento, causado por vivir desde la mente con el dolor de separación en el corazón, y de la búsqueda de amor fuera de uno mismo, que suele impregnar todos los aspectos de nuestra vida. Cesa la proyección de una identidad ilusoria, que siempre necesita colgarse de relaciones y pertenencias, y comienza la experiencia de absoluta confianza, creatividad, sincronía e interconexión en este Juego divino de la creación.

La experiencia de la Fuente, en las diferentes trayectorias espirituales, se describe en palabras como la morada de paz, de pura dicha, serenidad, de amor y compasión. Otros la llegan a describir como un éxtasis místico, pero siempre es entrar en un estado de absoluta quietud, donde la mente se trasciende, y uno se encuentra en lo Desconocido, más allá de saber o hacer cualquier cosa. La afirmación no dual “Yo soy Eso” es sólo la expresión verbal de la mente al tratar de definir la última realidad.

### **¿Podríamos dibujar un mapa del despertar en el ámbito de la identidad en simples palabras?**

Sí, a pesar de que es un proceso bien complejo, completamente singular e individual. Quizá podríamos destacar ciertos rasgos comunes, describiéndolo de forma lineal y simplificada como un proceso que supone dos pasos.

El primer escalón es despertar de la identidad personal y pasar a concebirse como una conciencia. Es un cambio profundo en la forma de sentirse y pensar sobre la propia identidad. La persona es una entidad concreta, física, limitada en el tiempo y el espacio, mientras que la conciencia es abstracta, invisible, eterna e ilimitada. Ese primer paso puede suceder a raíz de muchas experiencias, supone no sólo un entendimiento mental, sino el convencimiento por la propia vivencia de que nuestra esencia no muere, sino que se transforma y puede asumir diferentes formas. Perdemos el miedo a la muerte y nos surge por primera vez la cuestión más fundamental del despertar: ¿quiénes somos, en realidad? Para algunos, sobretodo en las religiones monoteístas, la respuesta es “el alma”, esa esencia misteriosa y sutil, conectada de algún modo con Dios. La mayoría de los buscadores se satisfacen con esta respuesta y descansan en manos de alguna tra-

yectoria espiritual, pero algunos siguen investigándose sobre la naturaleza de la divinidad.

Entonces puede haber un segundo escalón. Estos buscadores quieren entender qué es el alma y cómo se relaciona con la divinidad. Viajan por el alma hacia su raíz y descubren el vacío, la experiencia de la Fuente. Y aquí reconocen que no hay ninguna sustancia real, algo que se podría designar con la palabra “alma”, que es una esencia separada del Todo, de la cual se puede colgarse o concebir como un hilo de conexión con el universo. Esta es, desde mi punto de vista, la “noche oscura del alma”.

Descubrimos que, ¡no existe nadie allí en contra de todas las creencias! Este paso significa soltar incluso la idea del alma, como alguna identidad más sutil y real, entregarse a la muerte consciente y disolver todo tipo de sistemas de creencias. Entonces se revela que Dios es uno mismo, el Ser, el vacío desde donde emana todo lo manifestado y el buscador abarca por fin la experiencia de plenitud en el corazón. Desde la experiencia del Ser se entiende que ese Concepto común del alma, es fruto de una proyección del propio camino de identificación e individualización. En otras palabras tú eres Dios, Cristo, Buda, etc.

Este segundo paso implica entrar en absorción y averiguar que eres “Eso”, Aquello que no es nada y lo es todo. Desde la mente no puedes afirmar ni negar —porque tu pensamiento no lo descifra— pero que, sin embargo, lo experimentas.

## **¿Cuáles son las experiencias claves del despertar del sueño de la identidad?**

Las experiencias clave de ese despertar dependen mucho del caminante, es decir de cada individuo. Pero, a pesar de ello, también tienen ciertas características en común, que están relacionadas con los dos pasos que hemos descrito. Podríamos describir dos tipos principales de experiencias clave, la de la presencia y la del Ser.

La experiencia de presencia sucede cuando un individuo, por cualquier motivo que sea, alcanza la claridad. Su mente se apaga y su atención se dirige de vuelta hacia el espacio sutil de la conciencia, desde donde él suele lanzar sus pensamientos incesantemente y percibir información. Entonces capta de golpe que todo es conciencia y que su mente discierne entre “dentro” y “fuera”, clasificando objetos, poniendo nombres, etiquetas, etcétera. Esta experiencia le saca de la burbuja de su identidad, porque de repente entiende que su esencia no es la persona, sino esa conciencia ilimitada. Percata que su separación se origina al proyectar el pensamiento “yo soy este cuerpo, esta mente, estas emociones.”

La primera vez que un individuo entra en el estado de presencia tal vez la experiencia es breve y sorprendente. Pero si fue guiado por alguien que la conoce y la domina, podrá repetir la experiencia y practicarla en todo momento, simplemente recogiendo la atención

de los sentidos hacia dentro, hacia el testigo de la mente, y dejar de lanzar pensamientos. La experiencia de la presencia es sólo un primer despertar que nos hace entendernos como “conciencia” y eso ya significa mucho. Como experiencia clave, la presencia es una revolución. Nos despierta del sueño de la personalidad para concebirnos como conciencia y concluimos que no estamos limitados en el espacio y el tiempo, ni nacemos o ni morimos, sino que nos transformamos constantemente. Entendemos que los límites de nuestra identidad son los límites de nuestro pensamiento sobre nosotros mismos.

La experiencia del Ser es mucho más profunda y significa alcanzar una absorción consciente de ese testigo, en lo No Manifestado, es decir, salir del holograma de la conciencia y descansar en la vacuidad. En la presencia pasamos por la puerta de la mente pero no necesariamente por la del corazón. Podemos estar en presencia pero sintiendo altibajos emocionales o incluso tener el corazón muy encogido. La absorción requiere una entrega incondicional del corazón a la muerte de lo individual, atravesando el inconsciente y todo este holograma gigante de la creación, hacia el reposo completo en el Ser o en el “Punto Cero”. Puede suceder a raíz de una práctica intensiva y dedicada de meditación, aunque también en otras circunstancias. Entonces nuestra identidad colapsa por completo, no sólo desde la mente sino en el corazón, donde tenemos el hábito de vivir de forma condicionada y desde la separación. Descubrimos que nuestra naturaleza verdadera es el Ser y nuestro corazón puede abrazar la totalidad y trascender la polaridad de la mente. Nos sentimos completamente fuera del universo y paralelamente tenemos un cuerpo, unas emociones y unos pensamientos que constituyen un personaje concreto en él. El despertar a la realidad absoluta supone un proceso de integración de nuestra vivencia como humanos en la realidad relativa desde la quietud, la paz, la plenitud y el amor.

---

**Fuente:** *Avi-Hay Abohav. CAMINO AL SER (Mandala Ediciones, 2012)*