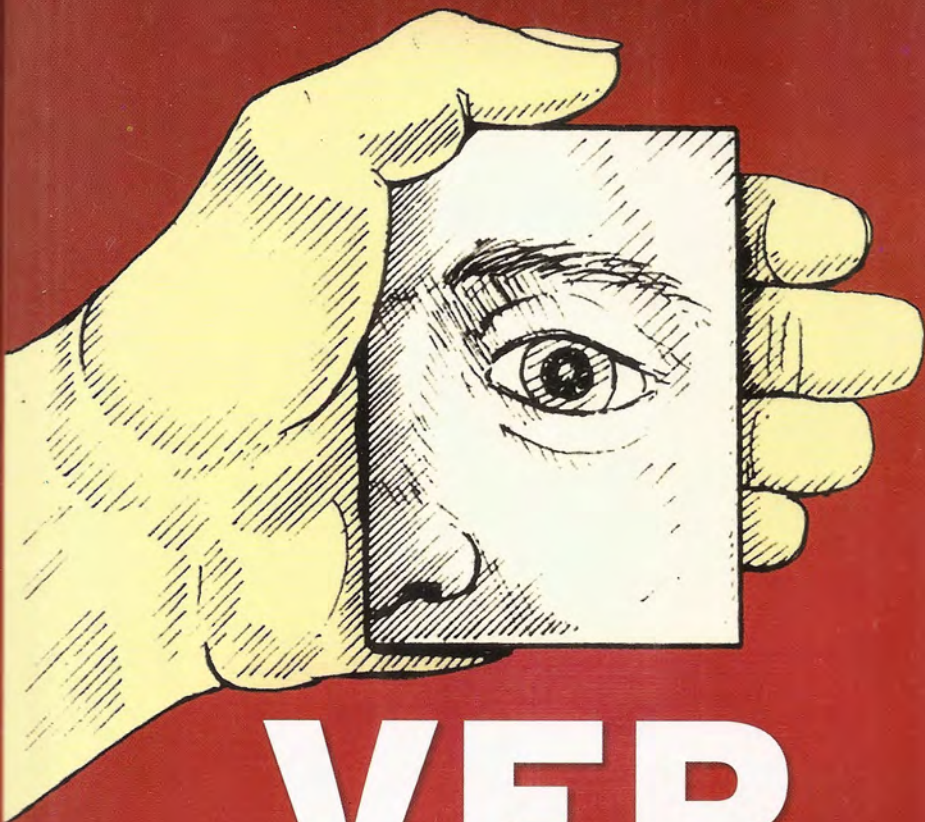


RICHARD LANG



VER LO QUE REALMENTE SOMOS

**Un curso práctico para descubrir
nuestra verdadera identidad**



Ver lo que realmente somos

Un curso práctico para descubrir
nuestra verdadera identidad

Richard Lang

Incluye extractos de los escritos de
Douglas Harding



Ediciones
La Llave D.H.

Richard Lang vio quién era por vez primera en el año 1970, en el transcurso de un taller dirigido por Douglas Harding, autor del libro *Vivir sin Cabeza*. A partir de ese momento, siguió explorando —y también compartiendo— este sendero directo al despertar y llevando a cabo cientos de seminarios en Europa, Estados Unidos, Extremo Oriente, Australia y Sudáfrica. Richard también ha estudiado meditación vipassana y, en la actualidad, es maestro de tai-chi, ejerce como psicoterapeuta y enseña la Danza de los Cinco Ritmos. Asimismo, es coordinador de The Shollond Trust, una institución benéfica británica cuya misión es difundir la filosofía y los ejercicios prácticos de conciencia creados por Douglas Harding. El principal objetivo que se ha propuesto Richard es divulgar tan ampliamente como sea posible la experiencia y el significado de lo que realmente somos.

Prólogo

La primera vez que tuve oportunidad de ver a Richard Lang fue en el año 1970, en el curso de una escuela budista de verano que tuvo lugar en Hertfordshire. He de decir que Richard captó de inmediato las ideas que yo intentaba transmitir a todos los presentes. Por aquel entonces, Richard tenía tan sólo diecisiete años de edad y estaba a punto de concluir el instituto y de marchar a Cambridge para estudiar historia, un período ideal en la vida para ver nuestra propia Naturaleza esencial (algo que yo, lamentablemente, dejé de lado hasta que no cumplí los treinta y tres años). ¡Menudo principio para la edad adulta!

En la actualidad Richard tiene ya cincuenta años, pero hemos seguido manteniendo el contacto desde aquella escuela de verano, por lo que puedo dar fe de que, a lo largo de este período, ha dedicado todo su tiempo y energía al doble objetivo de practicar la visión de su auténtica y divina Naturaleza —hasta convertirla en algo natural y espontáneo— y de compartirla con todas las personas interesadas.

Para Richard —una postura que yo también comparto—, la comunicación de la visión no tiene lugar a través de meros procedimientos intelectuales o conceptuales sino que es, por el contrario, una experiencia perceptiva o sensorial. Es por eso que su empeño en compartir su visión, tanto individual como colectivamente, asume la forma de un conjunto de experimentos y ejercicios que nos ayudan a ver lo que realmente somos, en lugar de decirnos

o de imaginarnos lo que debemos ver. Es por esa razón que, a lo largo del presente volumen, se insiste en que los lectores acometan realmente los experimentos propuestos y no se limiten a leerlos, lo cual no reportaría beneficio alguno. Al igual que yo, Richard cree que llegará el día maravilloso en que una porción significativa de la población —aunque no necesariamente formada por un gran número de personas— reconocerá que la visión de nuestra naturaleza divina es el signo de la verdadera madurez y nuestra única esperanza de aliviar el sufrimiento que aqueja al mundo.

Y no sólo eso, sino que ambos estamos seguros de que todo ser humano que dice “YO SOY esto o eso” o cualquier otra cosa — algo que, como señala Meister Eckhart, sólo Dios puede afirmar realmente— es una faceta exclusiva y necesaria de Su infinita diversidad.

Shankara, el genial filósofo y sabio hindú, afirma: “Ser el Yo de todas las cosas es el estado de conciencia más elevado del Yo. Su supremo estado natural. Pero, cuando creemos que somos distintos del Yo, aunque sólo sea por el tamaño de un pelo, caemos en la ilusión”.

D.E. Harding
Febrero, 2003

Prefacio

En el invierno de 1998 cree una página Web con el objetivo de impartir cursos gratuitos de espiritualidad a través de Internet. La página anunciaba el curso y cualquier visitante que lo deseara podía inscribirse en él. La organización de ese curso implicaba el envío de correos electrónicos a los estudiantes inscritos, quienes tenían la opción de responder al maestro o bien a cualquier otra persona presente en la sala de chat (también creada para la ocasión).

Así pues, yo tenía que remitir diariamente cada una de las nueve lecciones de que constaba el curso, al que titulé “Ver lo que realmente somos”. Con casi treinta años de experiencia en la Visión, me sentía lo suficientemente seguro de mí mismo como para no comenzar a escribir las lecciones hasta que no empezase el curso. Quería escribir para una audiencia viva e ir trazando el camino al tiempo que lo recorría, adaptando la enseñanza según las respuestas que recibiese de los participantes. De ese modo, podría abordar, en la medida en que el curso fuese desarrollándose, los problemas de quienes fuesen incapaces de comprender lo que realmente eran o tuviesen algún problema al respecto.

La primera vez que anuncié el curso, se inscribieron cerca de quinientas personas. La segunda —dieciocho meses después— ¡se inscribieron novecientas!

Pero escribir una lección al día a lo largo de nueve días era una tarea muy exigente (además, tenía que trabajar muy duro durante ese período). Recuerdo una noche que, tras concluir la cuarta lección y enviarla por correo electrónico —ya a una hora bastante avanzada— me di cuenta de que, si quería cumplir con el programa, tenía que

empezar a escribir de inmediato la siguiente lección. Pero, en ese momento, con sólo cuatro lecciones escritas y cinco más por elaborar, no sabía ya sobre qué escribir. Entonces, entré en la sala del chat e intercambié algunas ideas con los amigos que seguían el curso, pero no encontré nada que me pudiese servir. ¡Sencillamente buenos deseos (y el sentimiento de “¡Primero tú, Richard!”). Tomé un baño (era pasada la medianoche) y, mientras el agua caliente resbalaba por mi piel, no podía dejar de experimentar una cierta desazón. Había quinientas personas esperando la siguiente lección y no tenía la menor idea sobre lo que iba a escribir...

Cuando salí del baño, acepté finalmente que no sabía qué hacer y me relajé en lo que realmente soy, es decir, una sabia vacuidad y un silencio tan sonoro como misterioso. Poco a poco fui cobrando conciencia de la fértil vacuidad de mi Yo más profundo con la intención de escribir algo lo más pronto posible. El Curso estaba ahora en sus manos. Hasta ese momento, había estado resistiéndome, intentando creer que todo era fruto de mi esfuerzo. Pero ahora estaba claro que no podía ingeniármelas por mí mismo. No me quedaba más remedio que rendirme al Uno que mora en nuestro interior. Después de todo, ése es, más o menos, el objetivo que persigue la Visión, es decir, despertar a nuestro ser más profundo para someternos a su guía.

Durante un rato, sólo sentí mi falta de creatividad pero, de pronto, se me ocurrió una idea: ¡escribe sobre la resistencia y la entrega! Y eso es lo que hice. Ésa era una experiencia de primera mano. A partir de ese momento, no tuve ningún problema para completar las lecciones restantes. De nuevo, el Uno me había proporcionado todo lo que necesitaba.

Los ocho capítulos de que consta la Primera Parte —Un curso de Visión— de este libro son versiones elaboradas de las primeras nueve lecciones difundidas en Internet. He reunido las dos últimas lecciones en una sola y he incluido también algunos comentarios de los participantes (algunos de cuyos nombres he perdido) y algunos artículos de Douglas Harding, pionero de este método de Visión. Dichos artículos también formaban parte de las clases originales, así como los comentarios de los participantes.

La Segunda Parte —formada por artículos, correos electrónicos de los amigos de la Visión y entrevistas— nos muestra lo fácil que es llegar a Ver. Es un hecho alentador que, en la actualidad, haya cada vez más personas que tratan de despertar a lo que realmente

son. Espero que el presente libro contribuya a que ese despertar alcance mayor difusión. Tal vez llegue el día no muy lejano en que la conciencia de nuestra verdadera naturaleza sea lo habitual. Espero que así sea porque, obviar nuestro ser auténtico, sólo aboca a todo tipo de disputas, sufrimiento y locura. Necesitamos urgentemente obtener una nueva perspectiva de lo que somos.

Este libro es una invitación a que alcancemos dicha perspectiva. Los ejercicios prácticos de conciencia que contiene nos muestran una nueva visión de nosotros mismos altamente inspiradora, una visión respaldada tanto por los descubrimientos de la ciencia moderna como por el mensaje esencial de los grandes místicos del planeta. Si la lectura del presente libro (y la puesta en práctica de los experimentos que propone) nos permiten despertar a lo que realmente somos —y no puedo comprender por qué no íbamos a hacerlo a menos que no lo queramos—, entonces, esta nueva perspectiva habrá dado un paso decisivo para emerger a la luz de día. Y una vez que hayamos visto lo que realmente somos, tendremos la posibilidad de compartir ese conocimiento con los demás. Espero que así sea.

Y, cuando lo compartamos con los demás, podremos disfrutar del “vestido con los cielos y coronado por las estrellas”, en bellas palabras del gran místico inglés Thomas Traherne.

La lectura de este libro y la puesta en práctica de los experimentos que contiene nos abre una puerta que nadie podrá cerrar, una puerta que nos franquea el paso a riquezas inagotables. Estamos cruzando un portal aparentemente sencillo que da a las infinitas maravillas de lo que realmente somos.

¿Qué conseguimos cuando perdemos la visión de lo que realmente somos? ¡Nada salvo un engaño!

¿Y qué podemos ganar en caso contrario? Todo.

R.L.

CAPÍTULO I

PRIMERA PARTE

Un curso de visión

CAPÍTULO 1

RESUMEN

Este libro contiene una guía sistemática que permite descubrir el tesoro de lo que realmente somos: el Yo en su infinita verdad, bondad y belleza. La presente guía es todo lo que necesitaremos para poder Ver, aunque también tendremos que investigar cuáles son las implicaciones de la Visión en nuestras vidas. Este método de Visión —desarrollado por el autor, filósofo y maestro espiritual Douglas Harding— es un camino occidental contemporáneo a la Autorrealización que combina tanto la ciencia moderna como el misticismo tradicional. Nacido en el año 1909, Douglas Harding vio quién era por primera vez en el año 1942, en la India, a los treinta y tres años de edad. Posteriormente, escribió su obra maestra filosófica, *The Hierarchy of Heaven and Earth – A New Diagram of Man and Universe* [La Jerarquía del Cielo y la Tierra: Un Nuevo Diagrama del Universo y el Ser Humano]. En el año 1952, se publicó una versión resumida de este libro acompañada de un prólogo de C.S. Lewis que, en una carta dirigida a Harding, confesaba que ¡hacía muchos años que un libro de filosofía no lo había apasionado de ese modo! (La versión íntegra de *The Hierarchy* no fue publicada por Shollond Trust hasta el año 1998.) Con posterioridad a *The Hierarchy*, en el año 1961 Harding publicó su libro más conocido *Vivir sin Cabeza: el Zen y el Redescubrimiento de lo Obvio*. A finales de la década de los sesen-

ta y a lo largo de los años setenta, Harding desarrolló numerosos ejercicios prácticos de conciencia —o experimentos, como él los denomina— cuyo propósito es devolvernos al hogar de lo que realmente somos. Estos experimentos son un elemento fundamental de los talleres que imparte. En la actualidad, cumplidos ya los noventa años, Harding sigue escribiendo y llevando a cabo talleres.

En el año 1970, yo estaba buscando la iluminación y asistí a un taller dirigido por Harding en el que, una vez planteada la pregunta inicial de “¿Quién eres realmente?”, fue guiando a todos los participantes a través de los experimentos.

Me sorprendieron dos cosas. La primera es que pude ver lo que realmente era. Mi auténtico yo se tornó visible de manera clara y evidente en tanto que ilimitado, eterno, inmóvil y unido con el mundo. La segunda fue la simplicidad y la efectividad de los experimentos. Funcionaban. Desde ese momento ya no he dejado de ver lo que realmente soy y también me impliqué en el trabajo (y el placer) de organizar talleres.

LA HIPÓTESIS

La pregunta es: ¿qué somos realmente? La hipótesis que se nos invita a experimentar es que no somos lo que creemos. En otras palabras, a cero metros de distancia no somos lo mismo que a tres metros, por ejemplo. A una distancia de tres metros somos una cosa —una persona— pero, a una distancia de cero metros, dejamos de ser una cosa. De ese modo, lo que realmente somos es una conciencia esencial (atemporal) y carente de forma. Al contemplar el mundo desde esa vacuidad, podemos abrazarlo e incluirlo todo.

Esta hipótesis también puede ser formulada en términos religiosos tradicionales del siguiente modo. En el corazón del yo humano reside Dios, el Yo, la naturaleza de buda, el Tao o como queramos denominarlo. Más próximo a nosotros que nuestras manos y nuestros pies, más próximo que nuestra respiración, justo en el mismo centro de todas las capas que nos cubren, se halla la fuente del universo y eso es lo que realmente somos. Cuando despertamos a esta verdad y la vivenciamos conscientemente, encontramos paz, libertad, belleza, amor, inspiración y guía.

Pero no debemos aceptar la hipótesis a pies juntillas. A lo largo del libro tendremos oportunidad de comprobar por nosotros mis-

mos la veracidad de la misma. Los experimentos de Harding nos alientan a que comprobemos directamente lo que somos, en contraposición a lo que otros puedan decirnos al respecto. La confianza en la propia experiencia es el requisito fundamental para la investigación de nosotros mismos. Sólo cada uno de nosotros —y nadie más que nosotros— somos la única autoridad que puede pronunciarse sobre lo que realmente somos.

Qué propuesta tan sorprendente tenemos aquí. Si hacemos a un lado todo lo que los demás dicen acerca de nosotros (para ellos, nosotros somos aparentemente una “cosa”) descubriremos que somos algo muy diferente, que somos una conciencia ilimitada que contiene a todas las cosas. Dentro de cada uno de nosotros se halla la fuente del mundo. No cabe duda de que merece la pena comprobar si es cierto que somos la fuente del mundo. Y, en caso afirmativo, ¿no merece la pena vivir a la luz de esa verdad maravillosa, asombrosa, milagrosa?

Un factor intrínseco a esta hipótesis es la perspectiva de que no tenemos que cambiar ningún elemento de nuestra vida para ver lo que realmente somos porque, aquí y ahora, ya somos el Uno. Es, más bien, cuestión de despertar a lo que somos. Se trata más de un descubrimiento que de un logro. Para ello, no tenemos por qué practicar disciplina espiritual alguna, ni ser inteligentes, ni buenos. La depresión tampoco es excusa. No importa cuáles sean nuestra historia y nuestras circunstancias personales porque todo lo que tenemos que hacer es prestarnos atención a nosotros mismos allí donde estemos, mirar en nuestro interior con una nueva mirada y, en lugar de las opiniones ajenas, aceptar la prueba que nos brindan nuestros sentidos. Entonces descubriremos el tesoro en el corazón de nuestro ser, el tesoro que *es* nuestro mismo ser. Y, a su debido tiempo, muchas cosas buenas fluirán de este descubrimiento, dones que son especiales y únicos para cada uno de nosotros.

DIRECTRICES

En su *Toolkit for Testing the Incredible Hypothesis* [Juego de Herramientas para Probar la Hipótesis Increíble], Douglas Harding brinda algunas líneas directrices para ayudar a ver lo que realmente somos, que se corresponden, en términos muy generales, con el mensaje de los grandes místicos sobre el despertar a la fuente:

Qué buscar: La vacuidad carente de cualidades, transparente como el aire o el agua, ilimitada, inmutable, vacía.

Dónde observar: Simplemente aquí donde estamos, es decir, en el mismo Observador.

Cómo observar: De manera tan inocente como un niño y como si fuese la primera vez. Vemos lo que podemos ver por nosotros mismos y no lo que creemos ver o lo que dicen otras personas que debemos ver. No olvidemos que sólo nosotros estamos en posición de ver cómo es el lugar donde estamos. Nosotros mismos somos la única autoridad con respecto a lo que somos.

A quién buscar: Al Ser realmente sobrehumano, con los poderes correspondientes y plenamente Auto-consciente.

APARIENCIA, REALIDAD Y RELATIVIDAD

Los experimentos de Harding tratan de llevar la atención hacia el centro de nuestra realidad, eso que sólo cada uno de nosotros está en condiciones de ver. Pero primeramente, antes de explorar esta cuestión, consideremos brevemente lo que somos para las otras personas.

La apariencia de una cosa depende en parte de la situación del observador. Cuando observamos algo cercano como, por ejemplo, una silla, vemos que, desde una determinada distancia, posee forma y color. Sin embargo, cuando nos acercamos más a la silla (con la ayuda, por ejemplo, de un potente microscopio), ésta se transforma y se convierte en fibras. Más cerca todavía (utilizando instrumentos más poderosos) se transforma en moléculas, átomos, partículas y así sucesivamente hasta casi convertirse en nada, como la cebolla cuyas capas vamos quitando a medida en que vamos acercándonos a su centro. Así pues, la silla sólo puede ser reconocida en tanto que silla cuando nos mantenemos a una cierta distancia de ella.

Los seres humanos también estamos compuestos de distintos estratos. A varios metros de distancia, somos una persona pero, si vamos acercándonos cada vez más, nos convertimos en una cabeza, después en un ojo y, por último, en una mancha.

Al acercarnos más todavía, atravesamos los distintos estratos celulares, moleculares y atómicos, desnudando nuestra apariencia hasta que apenas queda nada de nosotros. Por el contrario, cuando el observador se aleja, nuestro cuerpo es absorbido por el entorno circundante, luego por nuestro pueblo o ciudad que, su vez se ve reem-

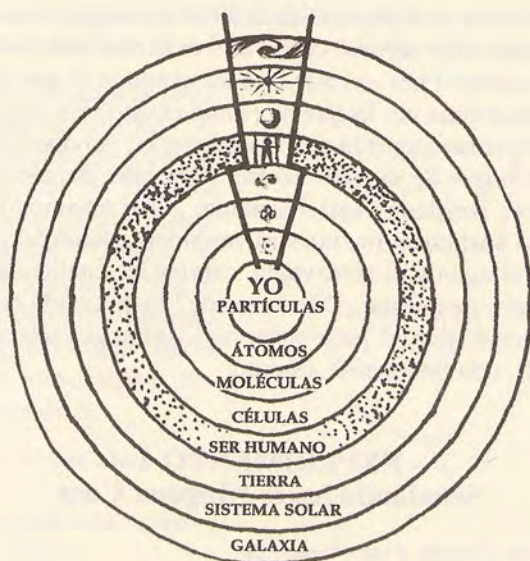


Ilustración de Douglas Harding

plazada por nuestro país y nuestro continente. Y, si nos alejamos más todavía en dirección ascendente, atravesamos los estratos atmosféricos del planeta, posteriormente el sistema solar y finalmente la galaxia. Todos esos estratos también forman parte de lo que somos —de nuestro “yo” a una gran distancia— aunque, por lo general, no solemos concebirlos como tales. Sin embargo, nuestra existencia depende por igual tanto de los estratos próximos como de los más distantes. El sol, por ejemplo, es tan vital para nosotros como el corazón.

Así pues, somos parecidos a una cebolla que tiene varias capas. Y la capa que vemos depende de la distancia desde la que estamos observando.

¿Pero qué hay en el centro de todos los estratos? ¿Cuál es la realidad que se oculta detrás de todas esas apariencias? Mientras más próximo se halle el observador a nosotros, menos es lo que puede percibir. A una distancia muy cercana no somos sino haces de energía en el espacio vacío. Pero, aun cuando nos aproximemos al máximo, es imposible desvelar el último estrato, imposible descubrir la identidad subyacente, la realidad que reside en el centro.

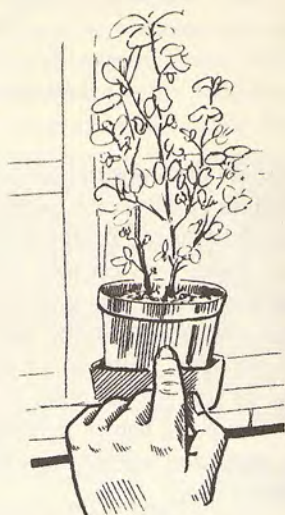
Siempre seremos un misterio inaccesible a cualquier observador.

No obstante, hay alguien capaz de ver la realidad que hay en el centro. ¡Nosotros! Pues es cada uno de nosotros el que está aquí.

¿Cómo podemos ver lo que hay en el centro? Es simple y fácil. Aquí está el primer experimento para tratar de conducir la atención de vuelta al hogar de nuestro centro. Para ello, debemos recordar las directrices señaladas anteriormente. ¿Qué estamos buscando? Los místicos sostienen que nuestra verdadera identidad es transparente como el agua y el aire, vacía, carente de cualidades, ilimitada, atemporal y despierta. ¿Dónde reside? Justo donde estamos. ¿Y cuál es la mejor actitud para observar? Como si fuese la primera vez, es decir, con una mente abierta.

— EXPERIMENTO 1 — Señalando hacia Ninguna Cosa

Señala con el dedo a un objeto cercano y obsérvalo. Estás viendo una “cosa” o, en otras palabras, algo que, desde cierta distancia, está dotado de forma, color, opacidad...



Ahora señala hacia otro lugar como el suelo, por ejemplo. Observa que, dentro de esos límites, también es una “cosa”.

Señala a tu zapato. Otra “cosa”.

Apunta a tu tronco que, en el marco de la presente magnitud, también es otra “cosa” dotada de forma, color, opacidad.

Llegamos ahora a la parte más importante. Invierte el punto de observación ciento ochenta grados y observa ahora el lugar desde donde estás mirando. Señala al lugar donde los demás ven tu rostro (Hazlo realmente). Ahora estás señalando hacia el lugar que no se halla a distancia alguna de ti.



¿Qué es lo que ves?

¿Estás señalando a alguna “cosa”?

Ateniéndote a la evidencia presente, sin recurrir a la memoria o la imaginación, ¿puedes apreciar aquí color, forma, opacidad o “coseidad” alguna? ¿Ves acaso tu propio rostro? ¿Puedes ver los ojos, las mejillas o la barbilla? Haz a un lado todas tus suposiciones y expectativas y mira como si fuese la primera vez.

Sólo tú estás en posición de ver lo que hay en el centro, puesto que sólo tú estás a ese lado del dedo que señala. No confíes en lo que crees que hay, sino tan sólo en tu observación directa.

Ésta es mi propia experiencia. En el lugar donde los demás ven mi cara, yo no veo ninguna cosa. Veo el dedo apuntando hacia mí y la habitación detrás del dedo, pero *aquí*, donde el dedo señala, no hay nada: ni rostro, ni ojos, ni mejillas, ni dentadura.

Así pues, estoy mirando desde el espacio, la claridad, la transparencia y la vacuidad. De hecho, soy ese espacio y esa claridad. Y, en esa espaciosa vacuidad, se despliega mi dedo, el fondo que hay detrás, diversos hormigueos y cosquilleos y pensamientos y sentimientos fugaces.

Sigue señalando —y observando con curiosidad y atención— hacia el lugar donde las demás personas ven tu cara. ¿Cuál es la cualidad de ese lugar donde asumes que hay una cabeza sólida y

dotada de forma humana? Confía solamente en tu experiencia directa y no en lo que piensas al respecto. No asumas que lo sabes y que, por consiguiente, no necesitas observar. No asumas que la perspectiva que los demás tienen de ti a varios metros de distancia es la evidencia irrefutable de lo que eres en tu mismo centro. Mantén tu mente abierta y observa de manera fresca por ti mismo.

Reflexiones sobre el experimento 1

En este momento, estamos viendo lo que realmente somos. “Pero no veo nada”, se puede objetar. Es cierto, yo tampoco veo nada, pero se trata de una nada muy especial. Para empezar, está despierta — despierta a sí misma en tanto que nada— y, en consecuencia, no es una nada muerta, inconsciente o ignorante de sí misma.

Es también una nada consciente de lo que contiene, es decir, de cualquier cosa, desde el dedo que señala hasta las estrellas que contemplamos en el firmamento. Ese espacio vacío es la morada del universo. Nosotros somos ese espacio y todo lo que comprende. Sin embargo, podemos descubrir que la percepción de nuestra vacuidad no es una experiencia demasiado excitante. Eso es totalmente correcto. No tiene por qué ser algo impresionante sino que, sencillamente, prestamos atención simplemente a lo que se presenta o no. No tratamos de generar sentimientos místicos ni de alcanzar un estado elevado. Eso puede ocurrir o no. De hecho, las experiencias místicas fascinantes pueden llegar a confundir completamente la cuestión, distrayéndonos de la simplicidad y la realidad que reside en el centro de esos estados físicos y mentales que nos resultan tan atractivos.

Seguidamente recogemos algunas citas de grandes místicos que nos permitirán sopesar el valor y el significado de nuestra vacuidad central. Merece la pena escuchar a estas personas porque sus vidas giraron en torno al despertar de su ser interior más profundo. Ellos no sólo despertaron a lo que realmente eran, sino que vivieron de acuerdo a esa maravillosa verdad, algunas veces afrontando la resistencia de la sociedad. Sus palabras nos animarán —al menos así lo creo— a apreciar la simple vacuidad, el transparente despertar que es nuestra verdadera naturaleza.

Soy como un espejismo en el desierto que las personas sedientas confunden con el agua sólo para descubrir, al acercarse, que no hay nada. De igual modo, donde creía que estaba yo, descubro a Dios. Así, cuando nos examinamos a nosotros mismos, vemos que no somos nada y que, en lugar de nosotros, está Dios. No queda nada de uno mismo salvo un nombre carente de forma.

AL-ALAWI

Cuando reduzcas a nada todo lo que hay en ti, verás a Dios.

MEISTER ECKHART

En esta clase de visión tan sólo vemos que no existe forma alguna.

EL SECRETO DE LA FLOR DE ORO

Todo lo que posee forma, sonido o color puede ser clasificado en la categoría de "objeto"... Pero el ser humano que alcanza lo que está más allá de la forma vence a la muerte. ¿Cómo podemos comparar con una cosa a lo que está en posesión de la eternidad?

CHUANG-TZU

El gran gozo es la realización de la Naturaleza Fundamental carente de cualidades.

GAMPOPA

La luz de quien contempla su Faz es más poderosa que la luz de las criaturas. Aunque perezca, su visión permanece porque es la visión del mismo Creador.

RUMI

Busco el rostro que tenía
antes de que fuese creado el mundo.

W.B. YEATS

Relajando y abandonando cuerpo y mente, podréis contemplar claramente ante vosotros vuestro Rostro Original.

ZAZEN-GI

Ninguno de los mil setecientos koans del Zen tiene otro propósito que hacernos ver nuestro Rostro Original.

DAITO KOKUSHI

* * *

He aquí una carta que recibí desde el Japón de un amigo norteamericano que es abad en un templo Zen.

Querido Richard:

Algo interesante ha ocurrido. La noche pasada recibí la visita de un hombre al que conocía superficialmente y que llamó mi atención sobre un rollo de caligrafía que yo sostenía y donde había escrito el carácter “Mu” (vacuidad). El hombre me preguntó:

—Toler-san, ¿has entrado alguna vez en el mundo de Mu?

—Sí, muchas veces —le respondí.

—¿Cómo puedes hacer tal cosa? ¿En qué momentos puedes hacerlo? —volvió a preguntar el hombre.

—Oh, en todo momento —fue mi respuesta.

—¿Pero cómo? —insistió.

De manera que lo guí a través del ejercicio “Señalando hacia Ninguna Cosa” y, cuando llegamos a la pregunta:

—¿Qué ves en el lugar a donde señala el dedo?

—Nada —fue su respuesta.

—Bien, eso es Mu, ¿no es cierto? —le dije entonces.

Se detuvo a pensar durante unos segundos y después rompió en carcajadas y se puso a batir palmas diciendo:

—¡He estado especulando durante años y tú me lo has mostrado en un minuto!

Entonces, me dio las gracias profusamente.

Mis más sinceros saludos,

John

MÁS REFLEXIONES SOBRE LA VACUIDAD

Los experimentos que contiene este libro centran nuestra atención sobre lo que realmente somos. Es muy fácil tener un atisbo de nuestra vacuidad/plenitud durante unos instantes para entregarnos después a la especulación, pasando por alto nuestra transparencia y olvidándonos de Ver. Por eso, tenemos que alcanzar en la medida de lo posible una atención constante. Permanecer despiertos, permanecer de manera consciente en nuestro hogar, es una meditación que debemos llevar acabo a cada momento.

Si nos sentimos desconcertados por esta vacuidad o creemos que no la hemos alcanzado, tenemos que seguir intentándolo y ser pacientes. Otro experimento puede ser de ayuda. Tenemos todo el tiempo para explorar juntos esta importante cuestión, la cuestión de lo que somos. A veces, el problema reside en que, debido a que la visión de lo que realmente somos es tan absolutamente simple y fácil, creemos que hemos malinterpretado algo. Parece demasiado sencillo. ¡No hay nada ahí! ¿Cómo puede ser tan simple? Pues bien, sencillamente es así. ¡Gracias a Dios!

Como hemos visto, desde la perspectiva de las otras personas, somos una cosa en el mundo y lo que somos depende de la distancia desde la que estemos siendo observados. A una distancia intermedia, somos seres humanos. Estamos muy habituados a esta distancia intermedia. De hecho estamos tan familiarizados con ella que es prácticamente la única visión que tenemos de nosotros mismos a lo largo de nuestra vida. Pero, al asumir que ésa es nuestra identidad, estamos pasando por alto las diferentes distancias desde las que podemos vernos y, muy especialmente, la no-distancia.

¿Pero de qué manera puede afectar a nuestra vida el hecho de ver nuestra ausencia de rostro y de prestarle atención de manera seria y continua?

Como personas, estamos separados de los demás, tenemos recursos limitados y somos mortales. Éstos son hechos de la vida que todos debemos afrontar. Pero si ésta es la única perspectiva que tenemos de nosotros mismos, si ésta es la única verdad esencial que aceptamos acerca de nosotros, entonces, es muy probable que nos sintamos alienados, aislados, frustrados y asustados. Por otro lado, el hecho de ver lo que realmente somos, introduce un

punto de vista completamente distinto. Porque, en nuestra calidad de vacío, no estamos separados de nada sino que abrazamos a todas las cosas. ¡Somos ricos! La conciencia continua de esa apertura influye de manera gradual, aunque cada vez más profunda, en nuestras relaciones con los demás, puesto que vemos que podemos incluir a nuestro prójimo ya que es igual que nosotros. Es una intimidad indescriptible. La conciencia de que nuestro ser es ilimitado, la inagotable fuente de la que fluyen todas las cosas, significa que poseemos en nuestro interior algo en lo que podemos confiar plenamente. Y esta conciencia de lo que está más allá del nacimiento y la muerte —de lo que trasciende al tiempo y, sin embargo, lo contiene— también supone una gran diferencia en el modo en que concebimos y sentimos la muerte.

Éstas son algunas reflexiones iniciales sobre la Visión. Para poder cosechar todos sus beneficios necesitamos desarrollar el hábito de la Visión. Un atisbo no significa gran cosa. Por eso, tenemos que mantener la conciencia de nuestra verdadera naturaleza hasta que nos establezcamos en ella de manera natural. En el siguiente extracto, el autor describe su propio despertar.

“La Visión Verdadera”

Douglas Harding, extraído de *Vivir sin Cabeza*

El mejor día de mi vida —o, dicho de otro modo, mi renacimiento— fue el día en que descubrí que no tenía cabeza. No es una licencia poética, ni se trata de una frase ingeniosa dicha para despertar el interés a cualquier precio. Lo digo en serio: yo no tengo cabeza.

Hice este descubrimiento a los treinta y tres años. Y aunque verdaderamente pareció caído del cielo, fue el resultado de una búsqueda apasionada. Había vivido durante varios meses absorto en la pregunta: ¿qué soy? Así que el hecho de que sucediese durante mi estancia en el Himalaya, probablemente tiene poco que ver con ello, pese a que se dice que allí se entra más fácilmente en estados extraordinarios de conciencia. Sea como fuere, era un día muy claro y tranquilo, y el panorama desde la cumbre donde yo estaba, por encima de los valles brumosos, hasta las cimas más altas del mundo, componía un escenario digno de la más grande de las visiones.

Lo que de hecho sucedió fue algo absurdamente simple y poco espectacular: sólo por un instante dejé de pensar. La razón, la imaginación y todo el parloteo mental, se interrumpieron. Por una vez me faltaron palabras. Olvidé mi nombre, mi humanidad, mi objetividad, todo cuanto puede llamarse yo o mío. Desaparecieron tanto el pasado como el futuro. Es como si hubiera nacido en aquel momento, sin estrenar, sin mente, limpio de cualquier recuerdo. Sólo existía el ahora, ese momento presente y cuanto claramente se daba en él: bastaba con mirar. Y lo que encontré fueron piernas de pantalón caqui que acababan por debajo en un par de zapatos marrones; mangas caqui, que acababan lateralmente en un par de manos sonrosadas; y una pechera de camisa caqui que terminaba por arriba en... ¡absolutamente nada de nada! Y, ciertamente, no en una cabeza.

No necesité mucho tiempo para darme cuenta de que esta nada, este agujero donde se suponía debía estar la cabeza, no era una simple ausencia, una mera nulidad. Al contrario: estaba muy ocupado. Era una vasta vacuidad completamente llena, una nada que tenía sitio para todo, sitio para la hierba, los árboles, las distantes colinas umbrías y, a gran altura por encima de ellas, las cimas nevadas como una hilera de nubes triangulares. Había perdido una cabeza y ganado un mundo.

Todo era literalmente sobrecogedor. Pareció que dejaba de respirar totalmente absorto en lo dado. Hela ahí, esa escena soberbia, brillando en el aire límpido, sola y sin soporte, levitando misteriosamente sobre el vacío, y (éste era el verdadero milagro, lo asombroso y maravilloso) del todo libre de "mí", no manchada por ningún observador. Su total presencia era mi total ausencia de cuerpo y de alma. Más ligero que el aire, más transparente que el cristal y liberado totalmente de mí mismo, yo no aparecía por ninguna parte.

Sin embargo, pese a la cualidad mágica y extraña de esta visión, no era un sueño, ni una revelación esotérica. Muy al contrario, era como un despertar súbito del sueño de la vida ordinaria y el final de los sueños. Era la radiante realidad por una vez libre de la mente oscurecedora. Era, por fin, la revelación de lo perfectamente obvio. Era dejar de ignorar algo que (por lo menos desde la primera infancia) yo siempre había estado demasiado ocupado, asustado o había sido demasiado listo para ver. Era una atención desnuda y sin crítica, dirigida a lo que desde siempre había estado mirándome de

hito en hito: mi total carencia de rostro. En pocas palabras, todo era perfectamente claro, sencillo y evidente, más allá de cualquier discusión, pensamiento o palabras. De la misma experiencia no surgían preguntas, sino tan sólo paz, una tranquila alegría y la sensación de haberme liberado de un fardo insoportable.

* * *

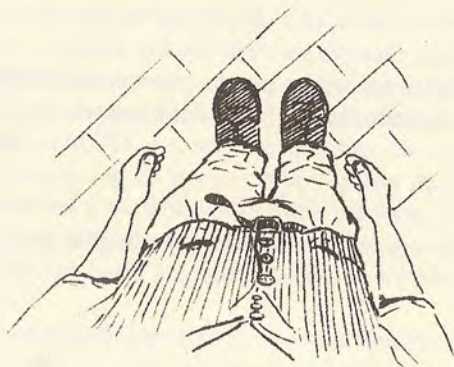
Prosigamos ahora con dos experimentos más. Como hemos comenzando a ver, el objetivo de los experimentos es conducirnos de vuelta a lo que realmente somos. Ellos nos permiten *observar*, de manera simple y directa, al lugar desde el que estamos observando. Aunque *reflexionar* acerca de lo que somos puede ser muy importante, no es lo mismo que verlo directamente. El objetivo principal de la práctica consiste en la Visión (si bien, como iremos descubriendo, también atañe a la escucha y al resto de los sentidos.) De cualquier modo, puesto que es posible ver directamente ¿por qué conformarse con menos? Desechemos, pues, todos los prejuicios que tenemos sobre nosotros mismos y abrámonos a la posibilidad de descubrir, en nuestro mismo centro, algo distinto de lo que aparentamos.

Seguramente ése es también el anhelo de nuestro corazón, es decir, descubrir algo maravilloso en nuestro interior, algo tan fresco e inagotable que nos inspire y rejuvenezca de continuo. Y ese tesoro está sencillamente aquí. Sin embargo, debe advertirse que su completa simplicidad, su claridad y su amplia y abierta accesibilidad, resultan engañosas. A pesar de estas cualidades —o, mejor dicho, debido a ellas— ese tesoro reviste el más alto valor y es una herramienta muy práctica para la vida. Cuando estamos en posesión de él —o, mejor dicho, cuando él nos posee a nosotros— disponemos de una herramienta que se adapta fácilmente a cualquier situación o problema y que resulta adecuada para todas las circunstancias. Pero, por supuesto, en primer lugar necesitamos ponerla a prueba porque, si no lo hacemos, nunca sabremos lo maravillosa que es.

— EXPERIMENTO 2 — Cuerpo sin Cabeza

Mira tu cuerpo. Puedes ver los pies, las piernas, los brazos, el tronco, los hombros. También puedes ver la nariz, una mancha difusa y semitransparente que ocupa el lado derecho e izquierdo de tu campo visual. ¿Pero dónde está la cabeza?

¿Acaso tu cuerpo no tiene cabeza?



¡El mío no la tiene! Cuando observo por encima de mis hombros, descubro el espacio del mundo, pero no puedo encontrar mi cabeza en lugar alguno. De hecho, el cuerpo está al revés. De ese modo, los pies ocupan la parte superior del campo visual y, en dirección ascendente, se hallan, por este orden, las piernas, la cintura y el pecho, ubicado en la base del campo visual.

Ahora traza una línea con el dedo justo *debajo* del pecho, donde el cuerpo se difumina y desaparece en la vacuidad. ¡Ése es el eje del mundo! Cruza esa línea y desaparecerás en un mundo misterioso. Es extraordinario que, por lo general, no nos percatemos de este lugar. Y, si lo hacemos, lo más habitual es que seamos incapaces de reconocer lo que es.

Así pues, como podemos comprobar, el maravilloso tesoro de lo que realmente somos está más cerca de nosotros de lo que creemos. Tal vez lo único que ocurre es que, hasta la fecha, hemos carecido de instrucciones claras para poder localizarlo.

La preciosa espada del Vajra está justamente aquí y su propósito es cortar nuestra cabeza.

TAI HUI

Cuán maravilloso es el sendero del amor que exalta al que carece de cabeza.

HAFIZ

Este sombrero de viaje puede parecer pequeño pero, cuando lo llevo, cubre la totalidad del cosmos.

HUANG-PO

La cabeza de arcilla procede de la tierra, y la pura Cabeza del Cielo.

RUMI

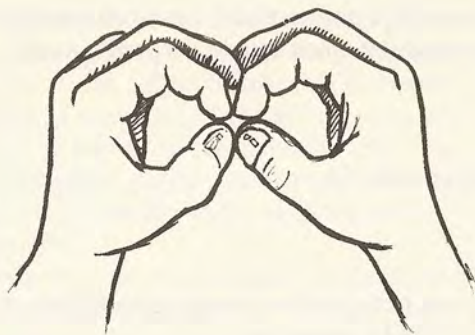
* * *

— EXPERIMENTO 3 — El Ojo Único

¿Cuántos ojos utilizamos para ver? Por supuesto, desde la perspectiva de las demás personas tenemos *dos* ojos y, si nos miramos al espejo, también nosotros podemos ver que tenemos dos ojos. ¿Pero cuántos ojos somos capaces de distinguir *desde nuestro propio punto de vista*? En este experimento te pediré nuevamente que te observes a ti mismo de otra manera porque puedes estar pasando por alto algo tan maravilloso como obvio.

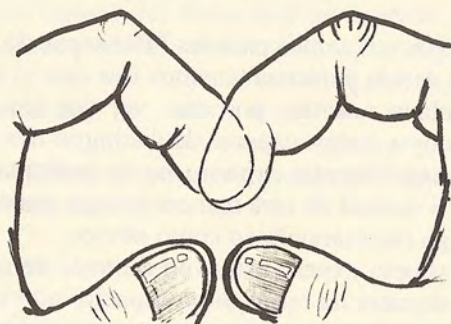
Según mi propia experiencia, veo a través de *un* solo ojo. De hecho, no es siquiera un ojo sino un espacio indiviso y carente de ángulos, una ventana sin marco completamente abierta. Desde esta ventana despejada puedo ver, en este momento, mi escritorio, mi ordenador y, más allá, los objetos que hay en el jardín. De hecho, la visión a la que me da acceso esta ventana despejada se halla en continuo cambio y es única para cada persona. ¿Pero cómo puede la visión de esa ventana sin marco cambiar o ser distinta para cada persona? No hay nada ahí que parezca diferente, nada que pueda cambiar.

Para prestar atención a esta ventana abierta, a este ojo único, sostén tus manos frente a ti como si fuesen un par de lentes que estás a punto de ponerte. Si llevas gafas, quítatelas unos instantes y colócate éstas en su lugar.



Ahora puedes ver *dos* agujeros.

Acércalos lentamente a los ojos y sitúalos encima de ellos.



¿Qué ocurre con la línea divisoria que separa a ambos círculos cuando te pones estas “gafas”? ¿Acaso no se difumina dejando tan sólo un espacio circular e indiviso desde el que estás observando?

Observa el “contorno” de tu campo visual. Advierte que no puedes mirarlo directamente. ¿Puedes percibir un contorno definido, una línea clara o acaso una línea difusa? Si es así, ¿dónde desaparece? ¿En el vacío? ¿En el ojo único carente de límites?

Este ojo se mueve siempre en todas direcciones y contiene a todas las cosas.

Puedes cobrar conciencia de este ojo único en cualquier momento y circunstancia. Descubre cuán relajante es carecer de contorno. En esa clara espaciosidad no existe tensión alguna. ¡Qué recurso tan fantástico hemos estado desperdiciando!

* * *

Él tenía un solo-ojo.

RUMI

Si el ojo es puro, todo el cuerpo estará lleno de luz y no habrá lugar para la oscuridad.

JESÚS

El Tathagata es el ojo del universo.

PARINIRVANA-SUTRA

La auténtica visión carece de ojos.

ANANDAMAYIMA

Veo y escucho sin utilizar ojos ni oídos.

LIEH-TZU

¿Qué ocurriría si no hubiese ojo, ni oído, ni boca, ni mente? Si uno sabe cómo actuar en esas circunstancias, entonces, está en compañía de los antiguos Budas y Patriarcas. Cualquiera estaría satisfecho con semejante compañía.

CRÓNICAS DEL ACANTILADO AZUL

Me he transformado en un ojo transparente. No soy nada, pero lo veo todo.

RALPH WALDO EMERSON

¿Y QUÉ MÁS DA?

Hemos iniciado nuestra investigación y tal vez tengamos algunas dudas: “¿Pero si puedo ver mi cara en un espejo y puedo tocarme la cabeza! Todo eso es demasiado visual. ¿Qué ocurre cuando cerramos los ojos? ¿Cómo podemos compartir este conocimiento con las personas ciegas. ¿Qué sucede con la mente? ¿Dónde están los pensamientos si no es en la cabeza?” En otras palabras, estamos cuestionando si la hipótesis que contiene este libro es verdadera tratando de investigarla desde todas las perspectivas posibles. Así pues, seguiremos intentando verificar la hipótesis a lo largo de los siguientes capítulos.

Para explorar la cuestión fundamental de nuestra identidad no cabe duda de que tendremos que formularnos de continuo preguntas como las siguientes: ¿Qué importancia puede tener en mi vida el hecho de ver que no soy una cosa? De acuerdo, no puedo descubrir ninguna apariencia aquí, ¿y qué?”

La respuesta idónea a esa clase de cuestiones es la que nacen de la propia exploración. La experiencia directa es la verdadera enseñanza. Tal vez descubramos, cuando estamos con nuestros amigos, que la Visión nos hace sentirnos menos torpes y tímidos o incluso completamente desinhibidos. Es un descubrimiento sumamente valioso. Puede que, en una situación estresante, sintamos que la espaciosidad de nuestra verdadera naturaleza nos infunde una paz inquebrantable. ¡Menudo recurso! Es posible que, si nos sentimos desorientados, podamos depositar nuestra confianza en esa fuente misteriosa y descubrir con agradecimiento que cuida de nosotros, aunque quizá no del modo que queremos o esperamos. Ese tipo de experiencias sirve para subrayar el valor y el propósito de la Visión.

También está la cuestión de si tratamos o no de vivir nuestra vida a la luz de esta verdad. Una vez que sabemos que nuestra verdadera identidad es el Uno, ¿vivimos a la altura de esa realidad?

Como ya hemos dicho, las respuestas a todas esas preguntas concernientes al propósito y la verdad no son tema de especulación ni de argumentación, sino de visión y de experimentación. ¿Quiénes somos? Observemos por nosotros mismos. ¿Qué sucede cuando vemos realmente lo que somos y tratamos de plasmar esa verdad en nuestra vida? La mejor manera de descubrirlo es intentarlo.

TAREAS

- Cultiva el hábito de la Visión viviendo desde tu ausencia de cabeza, desde tu verdadera identidad. Cuanto más consciente seas de ello, más fácil te resultará.
- A lo largo de la jornada dedica algunos momentos a señalar hacia tu ausencia de cara y observa lo que aparece (o no aparece). Presta atención al hecho de que es el espacio el que contiene al mundo.
- Cobra conciencia de que estás mirando a través del Ojo Único. Presta atención a eso siempre que te acuerdes.
- Siéntate durante cinco minutos con los ojos abiertos y con el único propósito de Ver.

El presente libro contiene un curso estructurado en nueve lecciones sobre el Arte de la Visión que nos permiten descubrir el maravilloso tesoro de lo que realmente somos. No somos lo que parecemos. Por ejemplo, a cero metros de distancia somos Nada, la Vacuidad indivisible que lo abarca todo.

En el centro de nuestra vida humana reside Dios, la naturaleza de Buda o como prefiramos denominarlo. No tenemos que cambiar nada en nuestra vida para "Ver". Ni siquiera hace falta experiencia en la meditación. Tampoco importan nuestra historia o circunstancias personales. Sólo necesitamos prestar atención.

Éste es un libro eminentemente práctico cuyo autor utiliza los experimentos de Douglas Harding para llevar, de manera directa y sencilla, nuestra atención directamente al corazón del Ser. Cuando estamos preparados para vernos de otra manera y aceptamos la evidencia que nos brindan nuestros sentidos, descubrimos al Ser verdaderamente sobrehumano con los poderes correspondientes y nos transformamos en seres plenamente conscientes de nuestra Identidad.

 Ediciones
La Llave-D.H.



RICHARD LANG

es un místico y maestro de espiritualidad. En el año 1970 asistió a un taller de Douglas Harding buscando la iluminación y, bajo su guía, pudo ver realmente a su verdadero Yo, ilimitado, atemporal y unido con el mundo. Quedó tan impresionado por la eficacia de los experimentos de Harding que, a partir de entonces, se dedicó a la tarea de organizar talleres y de enseñar este método a una audiencia más amplia.

ISBN 84-95496-49-6



9 788495 496492