

# Características del estado despierto

por Steve Taylor | Extracto de: EL SALTO

Entonces, ¿cuáles son las características básicas del estado despierto según las tradiciones espirituales?

Quizás el tema más frecuente sea el de la *unión*. En el estado despierto vamos más allá de la separación y entramos en un estado de conexión y de unión. Y, lo que es más importante, este estado significa conectar con la esencia espiritual del universo —llámese *brahman*, Tao o Dios— y con la parte más profunda de nosotros mismos, ya que la esencia universal es también la de nuestro propio ser.



El mayor obstáculo para esta conexión (tanto con la esencia espiritual del universo como con nuestro propio ser) es nuestro intenso sentido del ego, con todos sus deseos, ambiciones y apegos. Las fronteras limitantes del ego, tan firmes y sólidas, nos encierran dentro de nuestro propio espacio mental; nos separan del mundo. Por lo tanto, para poder trascender la separación y conectar con el espíritu, debemos debilitar este yo; por así decirlo, ablandar de algún modo sus sólidos contornos. (Las tradiciones describen este proceso como una auto-aniquilación o auto-negación). Nuestro sentido de identidad y aquello sobre lo que gravitamos habitualmente tienen que alejarse del yo estrecho y personal y pasar a formar parte de una expansión más amplia y más profunda del ser.

Una segunda característica del estado despierto que resaltan todas las tradiciones que hemos examinado es la *calma* o *quietud interior*, el *vacío interior*. La mente de los individuos despiertos no está constantemente ocupada o parloteando; estas personas no se ven asaltadas por deseos y emociones turbulentas. En su interior están tranquilas, en paz; su consciencia es pura y está en calma, serena, como un lago.

De hecho, todas las tradiciones están de acuerdo en que el desarrollo de la calma interior es una parte esencial del proceso de despertar. Dicho en otras palabras, si quieres despertar, tienes que aprender a sosegar, ralentizar y calmar tu mente, y a trascender las capas de pensamiento y de emoción que nublan tu consciencia. Por esta razón, entre otras, la meditación regular es importante. Al meditar, podemos llegar a comprender que no somos nuestros pensamientos y establecer contacto con capas más profundas y más

amplias de nuestro ser que están más allá del pensamiento. Meister Eckhart describe "la tormenta del pensamiento interior" que normalmente asedia nuestra mente, y afirma que "para que Dios diga su palabra al alma, esta debe estar en reposo y en paz". De manera similar, el Maitri Upanishad describe cómo "cuando la mente está en silencio... puede penetrar en un mundo que está más allá de la mente: el Fin más elevado".

Una tercera característica del estado despierto que aparece en todas las tradiciones es la *autosuficiencia*. A los individuos despiertos les preocupa muy poco o nada tener éxito en el mundo, las posesiones físicas o las ambiciones personales, y no se ven afectados por los elogios, la culpa o las descalificaciones; no necesitan la aprobación de los demás. No tienen necesidad de *agregar* nada a si mismos, como el éxito, el estatus o la riqueza, porque ya se sienten plenos, completos, realizados. El Sutra del Corazón budista lo resume claramente de este modo: "En su indiferencia hacia el logro personal y en su falta de deseo de autojustificación, los hombres y mujeres iluminados no pueden nunca ser denostados o alterados por los demás". El Bhagavad Gita describe a la persona despierta como alguien que no se ve afectado ni por el placer ni por el sufrimiento, para quien el oro, las piedras o la arena son lo mismo, y cuya paz permanece inalterable tanto en lo agradable como en lo desagradable".

Sin embargo, esta falta de preocupación por las opiniones que los demás puedan tener de ellos no significa que a las personas despiertas no les preocupen los demás en absoluto. Al contrario, su falta de interés en si mismos y su mayor sentido de la conexión nos lleva a una cuarta característica del estado despierto que aparece en todas las tradiciones espirituales: *un grado muy elevado de compasión y altruismo*. Al mismo tiempo que conectan con la esencia espiritual del mundo y con su propia esencia, aquellos que han despertado conectan también de forma muy intensa con el resto de los seres humanos. Tienen una gran capacidad para la empatía, para sentir lo mismo que están sintiendo los demás —para *sentir con* ellos—. Pueden sentir el sufrimiento, la frustración y el dolor de otras personas, lo que les genera un impulso altruista para aliviar su sufrimiento o ayudarles a desarrollarse. Debido en parte a que para ellos sus propias ambiciones y deseos ya no son importantes, sienten un fuerte impulso de servir a los demás y de practicar la bondad y la generosidad. Este espíritu de altruismo fue claramente expresado por el monje budista del siglo VII Shantideva, quien escribió: "Quiero eliminar el sufrimiento de todos y cada uno de los seres vivos, haciendo así que puedan llegar a la iluminación... Mi preocupación por el bienestar de los demás me aporta más mérito que cualquier acto de adoración".

En última instancia, esta actitud compasiva se deriva del hecho de ser consciente de que el espíritu está presente en todos, de modo que, en cierto sentido, uno es todos los demás. Por lo tanto, cuando otras personas sufren, somos nosotros mismos los que sufrimos. Como dice Moisés Cordovero, el místico judío del siglo XVI: "El que peca no se está perjudicando únicamente a si mismo, sino también a aquella parte de si mismo que pertenece a los demás". De esta manera, es importante amar a los demás, porque "los demás son en realidad uno mismo".

Un quinto elemento común al estado despierto entre las diversas tradiciones espirituales (relacionado con el primer tema de la unión) es el *abandono de cualquier identidad o voluntad personal*. Dicho en otras palabras, despertar significa olvidar la idea de que uno es el que

está dirigiendo su propia vida y siguiendo sus propios planes o sus propias ambiciones. En lugar de eso, la vida se convierte en la expresión de algo más grande que nosotros mismos, una fuerza que fluye a través de nosotros. Esta es la idea taoísta de *wu wei* —acción sin acción—, cuando nos damos cuenta de que el Tao es nuestra naturaleza y todo lo que hacemos es la expresión natural de esta. En las tradiciones espirituales monoteístas, el místico abandona su propia voluntad personal para poder así vivir a través de Dios —o para que Dios pueda vivir a través de él—. En la cábala, por ejemplo, la voluntad individual ha de ser "elevada" hasta convertirse en una con *En Sof*, el principio divino que impregna el mundo y lo trasciende. Cuando alineamos nuestra voluntad personal con la de Dios, nos convertimos en agentes de dicha voluntad divina, y una poderosa energía transformadora con la que podemos contribuir a sanar el mundo comienza a fluir a través de nosotros.

Y para terminar, resaltemos brevemente otros dos claros aspectos —y, en cierto sentido, obvios—. El primero de ellos es que el estado despierto trae consigo una consciencia más intensa y completa de la realidad. El mundo, tal como lo percibimos con la consciencia ordinaria, es tan solo una realidad limitada, una sombra. Como lo expresó el filósofo griego Platón, estamos sentados en una cueva, mirando las sombras de la pared que tenemos frente a nosotros, mientras que el mundo real pasa por detrás. En realidad, el mundo no es algo trivial, prosaico y sin sentido, sino que irradia significado y armonía resplandeciente. Realmente, en lugar de separación, lo que hay es unidad. En términos del vedanta indio, se descubre la ilusión de *maya* (el engaño), revelando así un mundo de unidad donde antes no había más que un mundo ilusorio de dualidad y separación. O, usando las palabras del místico sufí del siglo XI Al-Ghazali, es un estado "cuya relación con nuestra consciencia normal en la vigilia es análoga a la relación de esta con los sueños. ¡Comparado con este estado, tu consciencia habitual de vigilia sería el equivalente a estar soñando!".

Finalmente —y quizás sea lo más evidente—, el estado despierto se percibe en todas las tradiciones como *un estado de intenso bienestar*. Todas coinciden en señalar que despertar significa trascender la ansiedad y el miedo y alcanzar un sentido de gran serenidad, dicha y felicidad. En el budismo, el concepto de *bodhi* lleva implícita la cesación del sufrimiento. En el taoísmo, el término *ming* significa vivir con una felicidad espontánea. En el vedanta indio, la felicidad es una de las cualidades de la consciencia misma, tal y como se expresa en *satchitananda* (ser-consciencia-felicidad). La esencia del *brahman* es la dicha, la alegría o el gozo: "*Brahman* es alegría, pues todos los seres provienen de la alegría, viven gracias a ella y a ella regresan". Por lo tanto, la auto-realización es, literalmente, despertar a la dicha, al gozo, la felicidad y la alegría. Del mismo modo, en la espiritualidad judía, *devekut* es un estado de alegría y exaltación, como también lo es el estado sufí de *baqa*.

---

Fuente: Steve Taylor, EL SALTO (Gaia 2018)



---

© NODUALIDAD.INFO

Web page design and custom graphics © 2018 troman.com