

Diez principios increíblemente simples del despertar espiritual que te cambiarán la vida

por *Jeff Foster* | SCIENCE AND NONDUALITY, 20 de enero de 2015



"¡De verdad que no obtuve absolutamente nada de la total e incomparable iluminación!"

~ El Buda

El despertar espiritual no es un estado, experiencia u objetivo que alcanzar en el futuro. Como enseñó el Buda, no es un logro sobrehumano. No tienes que viajar a la India para conseguirlo. No es un estado especial de perfección reservado para seres iluminados, unos pocos privilegiados y afortunados. No es una experiencia extracorporal, y no implica vivir en una cueva, alejado de las realidades de este mundo. No necesitas que te sea transmitido por un elevado gurú, y no te puede ser quitado ni puedes perderlo. No tienes que convertirte en el discípulo o seguidor de nadie. Es una constante y ancestral invitación, en cada momento de tu vida, a aceptarte tal y como eres, en todas tus gloriosas imperfecciones. Se trata de estar presente, salir de la épica historia del pasado y el futuro ("la historia de mi vida") y hacerte consciente de este precioso momento, sabiendo que incluso tus sentimientos de no aceptación son aceptados aquí. Se trata de abrirte radicalmente a ese extraordinario regalo que es la vida, que abarca tanto el dolor como la alegría, la dicha y la tristeza, el éxtasis y el tormento. Sabiendo que eres la vida misma —inmensa, despierta, viva y libre— nunca separada del Todo.

El despertar no es un destino, es tu derecho de nacimiento, tu naturaleza.

He aquí algunos sencillos principios:

1. NO HAY DESTINO; SÓLO HAY AHORA

Sólo hay ESTO; la escena actual en la película de tu vida. Sal de la épica historia del tiempo y el espacio, el pasado y el futuro, el arrepentimiento y la anticipación, y la búsqueda de diferentes estados y experiencias, incluida la búsqueda de la iluminación espiritual. Deja de fijarte en "lo que se ha ido" y en "lo que todavía no está aquí", no puedes controlarlos desde donde estás. Sal de esa historia que llamas "Mi vida" y déjate fascinar por lo que está vivo, aquí y ahora. Siente curiosidad por esta viva danza de pensamientos, sensaciones, sentimientos e impulsos que sucede donde estás. Recuerda, Ahora es el único lugar del que pueden surgir verdaderas respuestas. El momento presente es tu verdadero hogar, antes del tiempo y el espacio. Es todo lo que hay; la calma en medio de la tormenta.

2. EL PENSAMIENTO Y LA RESISTENCIA CREAN SUFRIMIENTO

El dolor no es el verdadero problema; el verdadero problema es nuestro pensamiento sobre el dolor, nuestra resistencia al malestar, nuestro intento de escapar de todo esto y alcanzar un imaginado futuro. El verdadero problema empieza cuando nos ponemos a reflexionar sobre nuestro dolor, nuestra tristeza, nuestros miedos, nuestra rabia; meditando sobre nuestras molestias, ¡rebobinando y pasando hacia delante la película de nuestra vida! Masticamos las tristezas de ayer y de mañana, en lugar de explorar y experimentar directamente las experiencias de hoy a medida que llegan. Agregamos una capa innecesaria de cavilación y resistencia a la vida, y esto crea sufrimiento. ¿Qué hacer? Sal del pasado y del futuro, deja de buscar y de esforzarte, y descubre la vida en bruto, justo ahora, sin juicio y sin la expectativa de que encontrarás "paz", "relajación", "iluminación" o cualquier tipo de cambio. Vive este momento tal y como es; míralo como un regalo. Se muestra agradable o desagradable, placentero o doloroso, no tiene intenciones ocultas.

3. LOS PENSAMIENTOS Y LAS SENSACIONES NO SON PERSONALES, NI LA VERDAD

Mira tus pensamientos y sensaciones como eventos neutrales e impersonales en la conciencia. Al igual que los sonidos que escuchamos, los pensamientos y sensaciones físicas surgen y desaparecen espontáneamente, como las olas en ese océano que eres Tú. No se pueden controlar, eliminar ni evitar. Igual que haces con los sonidos, cultiva esa misma actitud amable hacia tus pensamientos y sensaciones. Acércate a tus pensamientos y sensaciones con una actitud de amabilidad y curiosidad. Míralos como invitados a los que das la bienvenida a tu presencia.

4. ERES EL ESPACIO PARA TUS PENSAMIENTOS, NO SU PENSADOR

Tus pensamientos no son tú, y no son realidad; son solo sugerencias, posibilidades, rumores, propaganda, juicios, voces, imágenes, que saltan hacia adelante y hacia atrás, que vienen y van: nubes en el inmenso cielo que eres tú. No intentes aplacarlos, silenciarlos o detenerlos, soltarlos, eliminarlos o controlarlos. ¡Sé el espacio para ellos, incluso si están muy activos ahora mismo! Recuerda, si te das cuenta de tus pensamientos, si eres consciente de ellos, es que no te han atrapado. No te definen. Eres el contenedor silencioso, no el contenido. Sé lo que eres: el abrazo inmutable del pensamiento, la inmensidad en la que los pensamientos pueden ir y venir a su antojo.

5. RESPIRA TU DOLOR Y TU MALESTAR; HÓNRALOS

Respira tus sensaciones desagradables; dales dignidad. Hónralas en lugar de cerrarte a ellas, privarlas de tu calor. Durante la inspiración, imagina o siente el aire moviéndose hacia la zona afectada y sensible, infundiéndole vida y amor. Llena esa área incómoda de tu cuerpo con oxígeno, calor y dignidad. No intentes "curar" las sensaciones, ni siquiera "soltarlas". Quieren ser conocidas, honradas, incluidas en la escena presente. Supón que incluso el malestar tiene inteligencia; que no va "contra" ti. Date cuenta de que la verdadera alegría no es la ausencia o el opuesto a la tristeza o el dolor, sino la disposición a abrazarlo todo.

6. LA ACEPTACIÓN NO ES ALGO QUE HAGAS, ES LO QUE ERES

La aceptación no significa que un pensamiento o sentimiento desagradable desaparecerá; puede que se quede un rato. No intentes aceptarlo (ya que esto suele ser una resistencia disfrazada), reconoce que YA ha sido aceptado, que ya está aquí, que ya es parte de la situación. ¡Trátalo como si fuera a quedarse para siempre! Esto elimina la presión del tiempo (tratando de hacer que desaparezca, preguntándote por qué "todavía está aquí"). ESTÁ aquí, ahora. Inclínate ante ESTA realidad. Sé curioso. Y permite que surja cualquier impulso, cualquier sentimiento de frustración, aburrimiento, decepción o incluso desesperación, y hazles hueco también. Todos son parte de la situación actual, no los bloques. ¡Incluso un sentimiento de bloqueo es parte de la situación!

7. NO HAY "SIEMPRE" NI "NUNCA"

En realidad, no hay "siempre" ni "nunca". Sé consciente de estas palabras; son mentira y pueden crear un sentido de urgencia e impotencia; alimentan la historia de búsqueda y carencia. No hay "resto de mi vida", ni "durante años", ni "todo el día". Solo hay Ahora, tu único lugar de poder. A veces incluso pensar en el mañana es demasiado trabajo. Quédate aquí.

8. SOLO PODRÁS LLEGAR "ALLÍ" ESTANDO "AQUÍ"

A menudo nos enfocamos tanto en la meta o en el destino que olvidamos el viaje, nos desconectamos de cada precioso paso y creamos estrés, la sensación de que "Todavía No Hemos Llegado". Sin embargo, la alegría solo se puede encontrar aquí y ahora, y no tiene nada que ver con objetivos, destinos ni conseguir lo que quieres. Olvídate de los diez mil pasos que faltan, los diez mil pasos que aún no has dado, las diez mil cosas que faltan ahora mismo, y recuerda el paso actual, ese antiguo territorio vivo, tu propia e íntima presencia. Respira. Siente la vida en tu cuerpo. A menudo no sabemos hacia dónde nos dirigimos, y eso está perfectamente bien. Hazte amigo de cualquier incertidumbre, duda, temor que sientas; aprende a amar este lugar sagrado sin respuestas. Está vivo, es creativo y está lleno de potencial.

9. ABRAZA TUS TROPIEZOS; SON PERFECTOS TAMBIÉN

Si te das cuenta de que andas perdido en alguna historia, que estás desconectado, que has olvidado el momento, celébralo. Acabas de despertar de un sueño. Una gran inteligencia está viva en ti, el poder de darte cuenta y de conectarte. Has escapado de millones de años de condicionamiento. ¡No te castigues por olvidar, celebra tu capacidad de recordar! ¡Al momento no le importa que le hayas olvidado! Olvidar es una escena perfecta en la película. ¡Permítete olvidar, a veces! Deja que el viaje te enseñe humildad en lugar de tratar

de ser "perfecto". La duda, la decepción y la desilusión serán constantes amigos en este camino sin sendero. No hay un destino en la presencia, ni una imagen de "éxito" que debas alcanzar. No puedes equivocarte cuando lo "correcto" no tiene forma definida.

10. DEJA DE COMPARAR; ¡ERES LA VIDA MISMA!

Tú eres único; tu viaje es completamente original. ¡Puede que todos seamos expresiones del mismo océano de consciencia, pero, al mismo tiempo, todos somos expresiones únicas de ese mismo océano, totalmente únicos en cuanto que olas! ¡No te compares con nadie más! Cuando empiezas a comparar, devalúas tus propios e irremplazables dones, talentos y verdades únicas, y te desconectas de tu experiencia presente única. No compares este momento con ninguna imagen de cómo podría, debería o tendría que haber sido. La curación es posible cuando dices Sí a donde estás ahora, aunque no sea donde soñaste que deberías estar "ahora". Confía, y confía a veces en que no puedes confiar. Quizás incluso tu incapacidad de confiar sea lo que es de confianza, e incluso la sensación de que no puedes soportar este momento sea el propio momento siendo soportado.

Traducción de Pepe Cánovas

Fuente: *Science and Nonduality*