SERGI TORRES
SALTAR
AL
VACÍO
presencia

Saltar al vacío

La experiencia cotidiana de la conciencia absoluta

Sergi Torres

Ediciones Presencia

Barcelona, mayo de 2014

Este libro es una invitación a cruzar la frontera de nuestra personalidad y lanzarnos al vacío de nuestro ser y nuestro corazón. Con humor e inteligencia, Sergi muestra cuánto negamos la vida, cómo nos la pasamos edificando una falsa realidad que nos impide sentir las emociones, vivir la felicidad y disfrutar de la experiencia de ser humanos. Al igual que un niño, Sergi comparte con sencillez, alegría y cariño la exploración del mundo interior para poner en evidencia todos los conceptos y mecanismos que nos hacen huir de nosotros mismos, del instante presente, de la vida.

Sergi Torres (Barcelona, 1975) es un escritor y conferenciante que empezó a cuestionar su propia vida desde muy joven. A los 21 años experimentó una profunda transformación. En la actualidad se dedica a invitar a las personas a vivir desde la autenticidad y el corazón. Sergi imparte conferencias y talleres en España, América Latina y Estados Unidos.

Ha escrito Un puente a la realidad (Océano, 2009), basado en Un curso de milagros, y compartido su mensaje en la película Yo, libre: un viaje al instante presente, realizada por David del Rosario en 2012.

www.sergitorres.es

Ante la sugerencia de Sergi de proponer un título para este libro, en un primer momento pensamos que el lema que emplea en su web

(Tu vida es tu camino a la felicidad) podría ser apropiado como un título menos transgresor a los que solemos publicar. Al menos por una vez podríamos vender unos cuantos libros más y así salvar los ruinosos números de nuestra editorial. Por suerte Sergi no nos dejó y volvió a colocarnos en nuestro lugar, donde reencontramos la fuerza de lo que estamos haciendo: saltar al vacío.

Stephan y Vicen

Ediciones Presencia

Queridos editores:

Es cierto que Tu vida es tu camino a la felicidad responde al hilo del libro y, como decís, es sencillo, accesible y a la vez levanta preguntas. Cómo no, me gusta. Lo he elegido como lema así que podemos partir de la base de que ya tenemos título. Sin embargo siento como si le faltara una pizca de Ediciones Presencia. No sé muy bien cómo poner esto en palabras. Para mí lo que hacéis responde a un salto al vacío, a una apuesta que proviene de una búsqueda interior.

Vuestra editorial tiene carácter y a esta propuesta de título le falta eso. Es decir, ésta sería una apuesta segura pero el libro que estáis editando no lo es. Y vuestra editorial tampoco. Esa cosa que lo hace vivo y emocionante es lo que le echo de menos. ¿Cómo veis esto?

Sergi

© 2014 Sergi Torres Baldó

© 2014 Ediciones Presencia, scp, por esta edición Barcelona-Montevideo-São Paulo
www.edicionespresencia.com

Diseño de la cubierta: © Epica Prima

ISBN libro impreso: 978-84-938830-8-9

ISBN ebook: 978-84-938830-9-6

Depósito legal: B-12158-2014

Impresión: Romanyà Valls

Impreso en España - Printed in Spain

Siento agradecimiento hacia todas las personas que compartieron en estas charlas su amor y su presencia, sus preguntas, sus comentarios, sus luminosas miradas, sus risas y sus lágrimas renacidas. ¡Gracias!

Itziar, Montse y Paz; por vuestra ayuda incondicional transcribiendo y apoyando la narración de este libro y más allá. ¡Gracias!

No viajo solo, Arnau y Sara me acompañan siempre. Gràcies infinites als dos. Us estimo.

Prefacio

Ayer por la noche mi hermana Jana tenía miedo de irse a dormir. Decía que en la habitación había un monstruo. Mi madre y yo le dijimos que no tuviera miedo y que le indicase al monstruo que se fuera, que ella no quería que él estuviera en su habitación.

Jana miró hacia el cristal, que tenía la persiana bajada, y le dijo todo aquello que mi madre y yo le habíamos dicho que dijera. También dio unos golpes al cristal. Yo me di cuenta de que pensaba que su reflejo en el cristal era un monstruo y que de lo único que tenía miedo era de sí misma. Al subir a su cama no se veía reflejada en el cristal y se dio cuenta de que el monstruo sólo era ella misma reflejada. Entonces se rió y dijo: "¡Sólo era yo, no tengo que tener miedo!" –y se durmió como si se hubiera comido la manzana de Blancanieves.

Eso explica que los miedos, el terror que sentimos al ver alguna cosa desagradable, nos lo imaginamos nosotros. Todo es abstracto».

Etna (doce años)

Con lágrimas en los ojos me miraba aterrado uno de mis mejores amigos. Posiblemente estaba atravesando el momento más duro de su vida. Tomó aire y me dijo: «Sergi, necesito a alguien que me mire sin miedo a lo que me ocurre. Nada de lo que he leído, aprendido, escuchado y enseñado me sirve ahora en este infierno».

Este encuentro ocurrió poco antes de recibir la invitación que me hicieron Stephan y

Vicen para editar este libro basado en mis charlas. ¡Todo un reto!

Sé que nada de lo que vayas a leer en estas páginas te va a resultar útil cuando llegue el momento en el que realmente lo necesites, así que permíteme que no haga de este libro algo

útil. Hagamos de él un mapa que nos muestre la ignorancia que escondemos detrás de nuestras buenas intenciones, que nos acompañe hasta un lugar de paz perfecta situado en ningún lugar, justo detrás de nuestra ignorancia.

Soy muy consciente de que no existe nada externo a mí. Un día en el que me encontraba muy presente emergió de un fondo olvidado un saber y un mirar que no te mira a ti sino que nos observa a los dos sabiéndonos uno. Esta conciencia despertada y que mira a través de mi ceguera aún se mueve como una marea; en ocasiones cubre mi orilla y en otras la descubre dejando a la vista mis miedos y mis venganzas. Lo único que deseo es pararme, mirar y agradecer en la confianza de que el océano regresa ahora para jugar de nuevo.

Sergi Torres

Introducción

Estamos enfrente de los primeros y últimos pasos de la conciencia *Homo sapiens sapiens* de nuestra era, en dirección a la conciencia, la unidad, el amor… una conciencia absoluta que incluye la conciencia *Homo sapiens sapiens*. Sin embargo, la conciencia *Homo sapiens sapiens* no puede incluir la conciencia absoluta.

Los seres humanos no somos ni nunca hemos sido seres aislados, separados los unos de los otros ni del resto de la existencia. Estamos plenamente unidos al planeta Júpiter así como al universo hermano al nuestro e incluso a los ácaros del brazo de esa chica a la que le tienes manía. Esta unidad existe gracias a que todo lo que hay tiene el mismo origen: la conciencia absoluta.

El primer paso hacia la conciencia lo damos cuando asimilamos y comprendemos por completo nuestra conciencia actual. Esta comprensión va en sentido opuesto al conocido análisis crítico conceptual. Sin embargo, sólo viviendo nuestra conciencia actual y llevándola a su máximo exponente puede llegar la comprensión. Esto se realiza viviendo una vida humana totalmente entregada al descubrimiento de lo que son la verdadera honestidad, la verdadera aceptación y el verdadero perdón.

Mientras uno no se aventura en esta fascinante empresa vive su vida sumido en una especie de letargo mental. Esto conlleva sus vicisitudes, sus inestabilidades mentales y emocionales, llevando al cuerpo a enfermar y a sufrir. Los efectos de este letargo son, entre otros, el miedo, el síndrome de percepción separada, la importancia personal, el victimismo, la impotencia y la falta de responsabilidad con la propia vida.

Todos nuestros pensamientos y emociones son irrelevantes y carentes de valor pero debido a que son propios los convertimos en el centro de nuestra vida dotándolos de una importancia y un poder que llegan a parecernos más poderosos que nosotros mismos. Que nuestros pensamientos y emociones carezcan de relevancia no significa que deban ser menospreciados. Justo al contrario: merecen todo nuestro respeto, aceptación y comprensión.

Esto es lo que hace que vuelvan a ocupar el lugar que les corresponde en la vida de un ser humano: el de simples herramientas para la autoindagación del ser.

Mi sugerencia es que desandes el camino que te llevó a olvidar la conciencia absoluta, que te ocupes de ti mismo en forma completa y que descubras cómo usar con alegría y agradecimiento todo cuanto ocurre en tu vida. Tu vida es tu camino a la felicidad.

No hay camino

En una ocasión afirmaste que no hemos nacido para cambiar el mundo ¿Para qué hemos venido?

La gran mayoría creemos que estamos aquí para mejorar el mundo o cambiarlo. Sin embargo descubrí que yo no había nacido para cambiar nada sino para aprender a amarlo todo. Me di cuenta de que a lo largo de la historia de la humanidad muchos habían venido a cambiar lo que había ocurrido o lo que estaba ocurriendo en lugar de darle la bienvenida a todo lo que ocurre en este instante por el simple hecho de que ya está ocurriendo. Es mucho más simple para mí la vida desde esta perspectiva.

Muchos piensan que eso es hastío, indiferencia o desinterés, pero es justo al revés; es la actitud activa de estar presente y al servicio de lo que uno debe hacer para aprender a amar lo que ocurre en este mundo.

¿Cuál es el camino para llegar a lo simple?

¡No hay camino! Por eso es un gran reto. El camino para llegar a nuestro instante presente es el mismo instante presente. Nosotros podemos fabricar un camino pero este camino terminará mostrándonos que siempre estamos en el presente. Por lo tanto llegar al presente no implica camino. Sí que puede haber una transformación personal pero ese aprendizaje constante no implica un futuro sino un presente; es decir que estamos siempre transformándonos en nuestro presente y eso es una continua oportunidad de descubrir lo simple, porque siempre estamos en el presente.

En los últimos tiempos han aparecido muchas corrientes, lo que llamamos «nueva era», «nueva conciencia», «cambio de paradigma»... Desde tu perspectiva: ¿adónde crees que nos dirigimos con todo este gran cambio que estamos viviendo?

Corremos el riesgo de pensar que estamos yendo hacia algún lado distinto a éste, de creernos que estamos evolucionando o avanzando cuando en realidad no se puede avanzar hacia ningún lado. Éste es uno de los retos que tiene la humanidad en estos momentos: darse cuenta de que uno no puede mejorar pero sí puede despertar.

Cuando estás durmiendo en la cama, tienes una pesadilla y te despiertas. No has mejorado el sueño con ello; simplemente te has despertado. Lo que vemos que está ocurriendo es que la mente humana está despertando pero muchas personas duermen o alimentan su dormir con esa sensación de «estar evolucionando».

Bajo mi punto de vista, lo único a conquistar es esa parte inconsciente que está dormida porque en esa parte inconsciente ya está contenido todo.

Si usamos nuestro tiempo para convertirnos en personas más espirituales, más maduras, o para llegar a gestionar mejor nuestras emociones, no estaremos más que cambiando de color la misma pared de siempre. Cuando hay todo un terreno por descubrir en mí mismo no pierdo el tiempo en mejorarme, no pretendo ser buena persona; sólo quiero saber quién soy.

¿El alivio llega con el amor?

Me pregunto qué es el alivio porque hemos confundido alivio con dejar de sufrir, y en realidad el amor no evita el sufrimiento sino que lo incluye. El maestro zen Thich Nhat Hanh enseña que debemos generar conciencia de presente, conciencia de plenitud, conciencia de amor, para que cuando sintamos rabia, nuestra conciencia de amor pueda abrazarla y transformarla.

Si por alivio entendemos abrazar el sufrimiento, entonces sí, con el amor llega el alivio. Si en cambio alivio significa evitar sentir sufrimiento, entonces no, con el amor no llega el alivio, más bien al contrario: el amor expone a la luz el sufrimiento que escondemos, intensificándolo para que lo podamos ver, amar y sanar.

Me resulta difícil compaginar los momentos de paz con el mundo que me rodea. ¿Cómo puedo creer en algo tan maravilloso cuando hay gente que está muriendo de hambre o que está recibiendo injusticias y maltratos? ¿Cómo casar esos dos mundos?

A veces sucede que cuando nos sentimos atraídos por lo espiritual, empezamos a profundizar en ello y percibimos dos mundos: el espiritual y el mundano.

Cuando la conciencia despierta en nosotros, la sensación de «estar separado del resto» desaparece o se diluye y nos damos cuenta de que somos aquello que vemos en las noticias. En ese momento podemos empezar a descubrir esos espacios inconscientes donde aún estamos matando a otros o muriendo de hambre. Esto es muy intenso de ver, incluso puede ser duro. Al mismo tiempo disponemos de la oportunidad de mirarlo de nuevo, pero esta vez desde la perspectiva de la paz; es decir que podemos traducir en paz todo lo que vemos. La paz nos muestra un rango de percepción mucho más amplio que cuando veíamos que eran los otros los que asesinaban, los que morían de hambre y nosotros no. Es un cambio profundo de conciencia.

¿Y cómo haces ese cambio de conciencia, ese click interior?

Ese cambio de conciencia no lo podemos hacer nosotros. Nuestra forma de pensar no tiene la capacidad de hacerse ese click a sí misma. Lo que sí podemos hacer es dirigirnos hacia ese click o enfocarnos en él. ¿Cómo? Aceptando cualquier emoción que podamos sentir; ya que cuando vemos un asesinato en la televisión habitualmente sentimos rabia, rechazamos el asesinato y lo que estamos sintiendo.

La propuesta para aproximarnos a ese click es simple: pararnos ahí y observar qué sentimos; empezar a descubrir cómo aceptar aquello que estamos sintiendo justo en ese momento sin ninguna pretensión de ver luces de colores ni amor celestial.

Es como separar lo que eres tú de lo que tú piensas. ¿Es como convertirte en el observador?

¡Eso es! Y para poder observarlo, necesitamos acercarnos en vez de rechazarlo.

¿Cuál es la función del ego? ¿Crees que es una herramienta más en nuestro camino interior?

Para mí es una herramienta; lo que ocurre es que la usamos para aislarnos y protegernos, para escondernos detrás de él, para que él sea quien piensa y percibe en lugar de hacerlo nosotros de forma responsable. En realidad la única gran enseñanza que nos aporta el ego es que él no es

necesario ni útil. Para conocer esto tenemos que tener ego y abrirnos a vivir, a aceptar y a amar al ego para descubrir que no es necesario.

Hay una cruzada espiritual en contra del ego, muchas personas nos quejamos del ego sin darnos cuenta de que el ego es quien genera la queja. Es una forma de darse importancia personal y captar la atención de la conciencia a través de esos pensamientos. Dicho de otra forma: rechazamos a nuestro ego a través de nuestro ego para así centrar nuestra atención en él y poder alimentarlo. Aquí podemos ver por qué son necesarias la honestidad y la aceptación. Cuando aceptamos al ego no lo hacemos desde nuestro ego porque éste carece de la capacidad de aceptación; sólo rechaza. Es por ello que se rechaza a sí mismo.

Hoy en día se habla mucho de la ascensión planetaria, incluso se habla de que va a haber una Tierra paralela, el fin de la tercera dimensión. ¿Qué opinas de esto?

No tengo una opinión sobre ello. Sólo me interesa saber dónde estoy ahora y qué percibo en este momento; el resto no me resulta interesante. Sólo quiero saber si cuando me relaciono con todo lo que percibo estoy amándolo o temiéndolo. En el caso de que ascendiera de dimensión o hubiera una Tierra paralela, eso respondería a un proceso de magnitud universal que no estoy en disposición de comprender mientras no esté despierto a esa magnitud universal, y no lo estaré tampoco mientras no acepte lo que siento ahora respecto a la subida del precio del agua.

Hay mucha gente que está buscando su misión…

Claro, yo también estuve buscando durante mucho tiempo mi misión; tenía una sensación profunda muy intensa de que había venido a este mundo a hacer algo. Y estuve durante muchos años buscándola hasta que me di cuenta de que mi función en la vida era aprender a amar incondicionalmente, y eso empieza de nuevo por uno mismo, y por este instante. Mi función en la vida es darle la bienvenida a este instante tal como es.

¿Cuál fue la chispa que te hizo ver que la vida era otra cosa distinta a lo que habías creído hasta entonces?

El sufrimiento fue mi chispa, el punto de máxima imposibilidad. Hubo un día en que terminé poniéndome de rodillas en el suelo, golpeando con los puños cerrados y llorando debido a una situación muy estúpida que me había ocurrido pero que había detonado en mí un sufrimiento insoportable. Lo único que quería en ese instante era desaparecer y terminar con mi vida porque ésta acababa de perder su sentido. Ahí hubo una petición muy profunda por mi parte que no sabría poner en palabras. Justo ahí empezó a transformarse todo y a aparecer una nueva perspectiva.

Aparece lo que necesitas y no lo que quieres.

Sí, porque siempre había estado buscando aquello que creía que me iba a hacer bien, incluso espiritualmente, y estaba totalmente equivocado. Al final de mi búsqueda terminé en el fondo de un pozo en el que yo escondía el sufrimiento más profundo y esencial, el de no saber quién era ni por qué estaba vivo. Tocar ese punto fue lo que encendió la chispa.

Ese punto es el que casi nadie quiere tocar.

Esa es la gran oportunidad que nos brindan las emociones porque son la puerta a esa parte de nosotros mismos que no queremos ver. ¿Cómo es posible que haya un espacio de nosotros mismos que no queramos ver? ¿Por qué? Si es nuestro.

Empecé a investigar, a ir hacia él y a encontrar espacios vacíos donde yo estaba ausente y que durante mucho tiempo había esperado que lo llenasen un coche nuevo, una relación que me comprendiese, un trabajo que me diese dinero. Lo estaba tratando de llenar con todas estas cosas artificiales que en realidad nunca cubrían ese espacio de sufrimiento.

¿Qué es la abundancia?

La abundancia es nuestra capacidad de reconocernos plenos, de saber que no necesitamos absolutamente nada más que lo que tenemos en este momento. Cuando nos damos cuenta de que somos conscientes de nosotros mismos, entonces sabemos que lo máximo que podemos albergar es nuestra propia conciencia. Lo que ocurre es que como no valoramos esto, ponemos

el valor en otras cosas. Abundancia para nosotros es tener mucho de aquello que creemos que necesitamos pero en realidad es justo al revés: al estar plenos en nuestra propia experiencia nos sabemos abundantes; lo que significa también saber usar de forma consciente aquello que tenemos. Vivir esta abundancia espiritual no requiere ir desnudo por la calle ni huir del dinero.

Hay mucha gente que vive en la escasez, sobre todo entre quienes se dedican a la espiritualidad, porque hay un conflicto entre cobrar, no cobrar, aceptar donaciones...

En una ocasión, ante más de doscientas personas, pregunté cuántas de ellas querían recibir un millón de euros. Creo recordar que cuatro personas levantaron la mano. Luego pregunté cuántas personas querrían dar un millón de euros a proyectos que ayudasen a personas necesitadas. Casi todas las doscientas personas levantaron la mano. Sin embargo, de todas ellas sólo las cuatro que habían levantado la mano anteriormente habrían podido darlo.

Pensar que recibir dinero nos hace malos y darlo nos hace buenos es estúpido. El dinero no tiene el poder de definirnos. Nosotros somos sus creadores, lo hemos inventado. Por tanto carece de la capacidad de definir si una persona es buena o mala.

Hay gente que me pregunta si cobrar desvirtúa este tipo de enseñanzas. Yo no sé si se tiene que cobrar o no, cada una es una experiencia muy particular, pero si sé que el dinero no tiene la capacidad de desvirtuar nada. En realidad desvirtuamos la enseñanza cuando creemos que el dinero tiene ese poder sobre ella. Podríamos aprender a vivir como niños; ellos no tienen problemas con el dinero.

¿Crees que el lenguaje es un límite para nuestro despertar?

No lo es. Sin embargo nosotros hemos hecho de nuestro lenguaje un límite. Nada impide nuestro despertar en sí mismo a menos que nosotros le demos ese valor. Desde nuestra perspectiva humana, por ejemplo, no existe ninguna palabra que alcance a describir lo que es el amor pero sin embargo el amor sí puede expresarse a través de nuestro lenguaje porque no ve límites en nada.

Veo que vivo dentro de una espiral en la que no paro de atraer situaciones dramáticas

¿Cómo salir del drama de mi vida? ¿Cómo salir de esa espiral de negatividad?

Tenemos la tendencia a creer que estamos atrayendo sucesos negativos y eso genera mucha culpa. En realidad no estamos atrayendo nada. Vivimos dentro de un diseño en el que estamos destinados a ser felices.

Esas situaciones que creemos negativas suceden para que podamos descubrir la felicidad interna que existe en ellas. Un drama no es una putada de la vida sino un gesto amoroso que se ofrece para mostrarnos que lo que habíamos creído que era la felicidad, en realidad no lo era. Las situaciones de conflicto nos conducen hacia algo mucho más profundo: el origen de la felicidad.

Entonces, ¿esa espiral termina alguna vez?

Se termina pero esta pregunta no tiene sentido. El sentido es andar, da igual cuánto tiempo va a durar esto. Llega un momento en el que nuestra voluntad de llegar es lo suficientemente consciente y poderosa como para que el único deseo sea andar. Nos da igual cuánto falta ya que nos ponemos a disfrutar del viaje.

Cada conflicto esconde una belleza increíble: la de descubrir que ese conflicto no tenía el poder de hacernos sufrir. Este descubrimiento no tiene precio. No lo vemos así porque evitamos los conflictos, por eso luego regresan otros para que lo podamos aprender; y si los esquivamos, vienen otros. Nuestra vida nos ofrece conflicto tras conflicto para que podamos aprender que el conflicto no es conflictivo sino que es un mecanismo de enseñanza para descubrir esa paz interna.

Ayer estaba dando una charla a un grupo de personas y les preguntaba cómo vivirían su vida si supieran que al final de la vida hay paz y felicidad, cuál sería su disposición al vivir la vida y sus conflictos sabiendo su final feliz. Todo el mundo respondió que vivirían en paz. Cuando descubrimos que el sentido de la vida es aprender a ser felices, entonces nos relajamos y empezamos a vivir con confianza, paz y felicidad, incluso durante los conflictos.

¿Cómo ve Sergi la vida?

Un día, paseando por el bosque, me apeteció sentarme debajo de un árbol. De repente sentí la paz que provenía de su conexión con la vida. Su existencia era agradecimiento pleno hacia la vida. En contraste vi que yo no sentía eso por mi vida porque pensaba que ella no me amaba, que me había estado poniendo situaciones que no quería, que me había estado castigando; y también descubrí que nada de eso era verdad. Todo lo que pensaba era sólo producto de cómo yo había vivido esas situaciones pasadas y de cómo las había interpretado.

Me di cuenta de que yo no había vivido mi vida sino que había estado viviendo mis pensamientos acerca de lo que creía que era la vida. Vi que eso era el origen de mi sufrimiento. Al soltar mis interpretaciones pude sentir cuánto me amaba la vida, descubrí que su respeto hacia mí era tanto que incluso me había permitido rechazarla y culparla a ella de cómo yo me sentía.

La vida me mostró que la visión que ella tiene de sí misma es pura felicidad, pura perfección. Ahí decidí rendir mi perspectiva acerca de la vida y unirme a su visión: un festejo inconmensurable de agradecimiento a este instante presente, ya que es sólo en este instante que la vida tiene lugar.

Cerebro-dependientes

Existe un estado de conciencia en el que nos damos cuenta que, allá donde miremos, lo que vemos no son personas ni objetos ni situaciones sino lo que pensamos. Vemos nuestra propia mente como si fuera una cúpula formada por pensamientos que se sitúa encima de nosotros. Te invito a que miremos esa cúpula, a pararnos en un punto, una idea, un recuerdo, da igual, a que nos quedemos ahí sin movernos. Sólo así empezamos a darnos cuenta de que esa idea tiene una cualidad transparente.

Hemos mencionado que esa cúpula de pensamientos es lo que impide que nuestra mirada vaya más allá de nuestras opiniones, recuerdos y creencias para poder ver la esencia de las cosas. Sólo lo que pensamos ahora, lo que sentimos ahora o lo que nos ocurre ahora puede llevarnos de forma natural a esa parte interna que ve más allá de la personalidad.

El universo es simple al igual que nuestra esencia. Nuestra forma de pensar, en cambio, es compleja, lo que no nos permite ver lo simple y esencial de las cosas. Cuando practicamos la aceptación de lo que ocurre en nuestro presente (pensamientos, emociones, circunstancias) descubrimos esa capacidad de autotransformación. Cuando sostenemos nuestra mirada en un pensamiento o una emoción, sin más, entonces se abre la posibilidad de atestiguar lo que hace nuestra mirada con ese pensamiento, emoción o circunstancia. Sólo así podemos ver cómo todo tiende hacia el infinito, el amor y la paz de forma natural. El problema es que siempre nos estamos protegiendo de esa visión infinita de las cosas por miedo a vernos a nosotros mismos también como infinitos.

Inconscientemente decidimos creer que lo que pensamos es cierto, sólo por miedo a sentir la incertidumbre de no poder controlar nada. Nos da tanto miedo entrar en esa incertidumbre que preferimos creernos nuestros pensamientos ciegamente a pesar de que la gran mayoría de ellos nos generan dolor a nosotros mismos y a todos los que nos rodean.

Eso es algo interesante de empezar a mirar. Simplemente con el hecho de mirarnos en un espejo, no gustarnos y observar ese pensamiento, podremos ver que la raíz de todo ello es otro pensamiento: «no sé quién soy».

Nos obligamos inconscientemente a no darnos cuenta de que somos nosotros mismos los que decidimos pensar todo lo que cruza nuestra mente. No nos damos cuenta de que somos algo que va más allá de un *Homo sapiens sapiens* simplemente porque no nos atrevemos a mirar más

allá de nuestra cúpula de pensamientos. Sólo vemos lo que somos desde un parámetro físico y caemos en el error de creer que ese prisma es el único existente.

Estamos tan identificados con nuestro cuerpo que incluso las emociones las sentimos a través de él en forma de reacciones bioquímicas en lugar de sentirlas desde el propio campo emocional en el que se producen. Y al mismo tiempo tampoco somos conscientes de lo que pensamos desde el campo mental, sino que lo hacemos a través de nuestro cerebro físico.

Cuando sentimos rabia, en realidad experimentamos lo que nuestro cerebro interpreta desde nuestro cuerpo una vez que conectamos con la rabia. Eso no es la rabia en sí sino las reacciones bioquímicas de nuestro cuerpo a las que llamamos «rabia». Por eso cuando intentamos manejar la rabia desde los campos físico o emocional nos da la sensación de no poder acceder a su causa y de que no tenemos nada que ver con lo que estamos sintiendo.

No podemos manejar nuestro propio cuerpo emocional porque toda nuestra conciencia está sometida al cuerpo físico. Somos cerebro-dependientes. Nuestra realidad se basa sólo en el punto de vista de nuestro cerebro, y eso aunque sepamos que hay muchos espacios en él de los cuales no somos conscientes y que uno de ellos es la conciencia directa de nuestro cuerpo emocional o de nuestra mente liberada del cerebro. Sentimos miedo de alcanzar eso y preferimos aferrarnos a las razones por las cuales creemos que sentimos rabia, ya que ellas nos dan cierta sensación de enfoque y personalidad.

Sentimos rabia porque vemos lo que está pasando en la economía de nuestro país. Al pensar esto nos da la sensación de que nuestro yo es algo y de que tiene algo para aportar al mundo. Pensamos que esto es una injusticia o que esta otra situación está muy bien sin ver que lo hacemos con la intención de distraernos de la angustia de no saber quiénes somos.

¿Quién soy? No lo sé. Sólo sé lo que mi cerebro me dice acerca de mí mismo. Y ya sé cuántas veces me ha engañado. ¿Has tenido tú algún engaño cerebral? ¿Has pensado que una situación era de una forma y finalmente descubriste que estabas equivocado? Y si te ha pasado alguna vez, ¿quién te dice a ti que no te está pasando otras veces? ¿O incluso siempre?

Este relativismo mental nos puede abrir las puertas a la autoindagación. Sin embargo la mayoría de los seres humanos, hoy en día, aborrecemos esto porque le tememos.

Yo veo que el caso de mucha gente es estar entretenida con algún problema.

Esa es la acción mental que explicaba justo ahora. Nos «entretenemos». ¿A través de qué?

A través de las películas, de los problemas. La cabeza se monta unos guiones estupendos. Yo ya no voy al cine. ¿Para qué? Si ya lo tengo gratis dentro de mi cabeza. Yo veo a gente que va por la calle con sus películas.

Es hermoso eso, ¿verdad?; es fascinante verlo. Hay personas que van por la calle sumergidas en sus películas. ¡Y a veces hasta hablan! Yo me pregunto: «¿dónde están?, ¿en qué lugar?». Están en su realidad, pero… ¿es real esa realidad?

Es que la gente busca entretenerse. Yo creo que es eso.

Déjame mirar esa idea porque parece que son esas cosas las que nos entretienen. Da la sensación de que es la película la que nos entre-tiene a nosotros en lugar de estar decidiendo nosotros entretenernos con la película.

Yo veo películas pero no le corresponde a la película decidir si me va a entretener o no. Es lo mismo que cuando me encuentro con alguien: no le corresponde a él decidir lo que yo voy a sentir o cómo voy a pensar. Me corresponde a mí. A eso le llaman tomar la responsabilidad por la propia experiencia. Y ahí es donde podemos usar cualquier herramienta de este mundo para mirar y atravesar esa cúpula de pensamientos.

Todo en nuestro mundo está diseñado para que miremos a esa cúpula de pensamientos y que no nos paremos nunca en un pensamiento o en una emoción; pero la decisión de mirar fijamente a una emoción no depende de las condiciones externas sino de mí.

Observa: ¡ni siquiera estamos en este mundo! Estamos en nuestra interpretación; vivimos en el mundo de las interpretaciones. Observa: «me gusta», «no me gusta», «lo entiendo», «no lo entiendo», «es gracioso», «es tonto», «¡qué decepción!», «¡qué alegría!». Todo son interpretaciones. Vivimos en ese mundo y ese mundo nos duele profundamente porque nosotros no somos una interpretación. Somos como peces viviendo en una cabaña a orillas de un lago tratando de decorar la cabaña con la intención de no sentir la asfixia que nos produce vivir en un mundo al que no pertenecemos.

No somos una interpretación. Entonces cuando interpretamos a alguien, hay algo interno en nosotros que duele. Aunque intentemos interpretarnos entre nosotros de una manera muy bonita terminaremos sintiendo el dolor de relacionarnos con una interpretación y no con lo que

el otro es, un ser universal con una pureza y una belleza inconcebible para nuestras interpretaciones.

Interpretamos a algunas personas o situaciones como malas para protegernos y alejarnos de un posible dolor, a otras las interpretamos como buenas para acercarnos en busca de un poco de entretenimiento, pero finalmente todo está orquestado para no sentir el dolor interno de vivir enjaulados en nuestro propio mundo de interpretaciones.

Imaginemos que nos damos cuenta de que nada de lo que hemos vivido hasta ahora lo hemos vivido en realidad; imaginemos ser conscientes de que sólo hemos vivido nuestras propias interpretaciones. Yo me di cuenta de eso y de que la sensación de devastación absoluta que se experimenta es tan intensa como la liberación y la paz que existen tras esa devastación.

Un desmadre cósmico perfectamente coherente

Infinitas posibilidades habidas y por haber fluyen constantemente a través nuestro. Sin embargo, de todas ellas seleccionamos inconscientemente una y fijamos nuestra atención en ella. Entonces reaccionamos y decimos: «¡ostras!, mira lo que he atraído».

No es verdad; no atraemos nada en realidad. Somos todo. Simplemente estamos seleccionando sin darnos cuenta de aquello que creemos que nos corresponde en nuestra vida. De ahí que si nuestro esquema mental tiene como base el victimismo, toda esa infinidad de posibilidades se limitará a aquello que resuena con nuestro esquema victimista.

He visto personas odiar a sus padres por haber tenido una noche sexual fructífera, y decirles: «¿por qué me habéis tenido?; me habéis condenado a este mundo». Imaginémonos, si podemos, a una flor diciéndole a una planta: «¿tú de qué vas?; me pones aquí arriba, me pintas de color, me abres y por tu culpa vienen todos esos insectos y bichos encima de mí».

Todas las posibilidades están ocurriendo todo el tiempo. Nuestra mente las contempla siempre a todas. Sin embargo defendemos a muerte nuestras elecciones inconscientes. Observa esto. Si te digo: «ahora mismo puedes ser completamente feliz», seguramente lo primero que pienses sea algo que vaya en contra de esta posibilidad. Curioso, ¿verdad?

Queremos ser felices pero ante la posibilidad de serlo nuestra mente sale en defensa de nuestra realidad no feliz. Esto nos lleva a sufrir por estar viviendo una vida llena de posibilidades a la que nos oponemos. Aparentamos saber mucho de la vida, pero no pasamos ni las tres primeras preguntas del test: «¿quién eres?», «¿por qué estás vivo en este mundo?», «¿cuál es tu función dentro de la vida?».

¿Recuerdan la cuerda con la que amarran a los trasatlánticos en el puerto? ¿Se imaginan intentar meter esa cuerda en el agujero de un alfiler? Los seres humanos estamos haciendo eso con nuestra ínfima perspectiva de la vida. Vamos por la vida diciendo: «mira, mira, mi vida no encaja».

Entonces les pedimos a otros que nos encajen nuestra vida o hacemos «cuerdadetrasatlanticoterapia» o cursos de «metecuerdasdebarcosenalfileres».

¿Te has dado cuenta de que la gran mayoría de los seres humanos no quieren ser seres humanos? No queremos vivir lo que estamos viviendo. Incluso el maharajá que tiene cien mil millones de dólares no quiere vivir esta experiencia porque quiere doscientos mil millones. Apenas nadie quiere vivir lo que está viviendo.

Mi pregunta es: «¿quién está dispuesto a ser un ser humano?». Los seres humanos son los que estamos llamados a transformar la conciencia humana. Si no hay seres humanos viviendo vidas humanas ¿quién lo va a hacer?, ¿quién va a transformar tu vida si tú no estás en ella? Tú eres el único que ve la vida de esa manera, no hay nadie más en todo el universo que la vea como tú la ves. Nadie más vive lo que tú estás viviendo desde la perspectiva en la que tú lo haces. Tú eres el único que puede transformar esa perspectiva. Has sido elegido para vivir tu vida. ¡Enhorabuena!

Como ser humano me importa mucho si tengo esto o aquello. Como conciencia no me importa lo que yo percibo que tengo porque sé que se me está dando todo lo que necesito en este momento para vivir justamente este momento y de esta manera. Estar en conexión con la abundancia, ahora que está tan de moda la abundancia, no consiste en tener sino en saber que no necesitamos nada más que lo que tenemos en este momento. Eso es ser abundante, saber que toda situación es plena.

¿Cuántas personas se apuntarían a un curso de abundancia en el que se enseñara a ser abundante con lo que ya tienen? Cuando olvidamos que somos abundantes por el simple hecho de existir pasamos a desear y a almacenar dinero, objetos, relaciones, recuerdos, emociones. Sin embargo no estamos diseñados para almacenar sino para ser conscientes del flujo de la conciencia absoluta.

Lo mismo pasa con nuestra forma de relacionarnos con el amor. ¿Por qué no usamos nuestra capacidad de amar dando amor? ¿Por qué la usamos en cambio para obtenerlo y retenerlo? Eso implica impedir el flujo de esta conciencia, que dejemos de percibirlo y que se agudice nuestra necesidad. Entonces la vida, que ya perdió su sentido, se vuelve insoportable.

Nadie en el universo hace eso, sólo nosotros. Por eso se nos aplaude, porque no se sabe cómo es posible que seres que son puro amor hayan conseguido dejar de amar. Es un logro impresionante que ni Dios mismo sería capaz de hacer.

Dijiste en una ocasión que siempre se siente lo mismo por alguien, pero hay emociones que van oscilando…

¿Cuántas veces regresamos a los patrones? Sentimos siempre el mismo miedo, la misma duda, el mismo deseo de ser amados; eso sí, maquillado de distintas formas. Sin embargo la posibilidad de sentir algo completamente distinto está justo ahí, lista para sorprendernos si se lo permitimos.

Sí, pero la monotonía, los años, hacen que ese sentimiento se vaya perdiendo, se vaya normalizando.

¿Esto que dices es un hecho o una creencia? Observa: ¿has vivido toda tu vida hasta tu muerte y has visto que eso que dices es así siempre?

No.

Entonces no sabemos si esto es un hecho o no, sabemos que hasta ahora lo has vivido así. Nada más. Convertirlo en un hecho te imposibilita ser consciente de la infinidad de posibilidad que hay frente a ti.

¿Os acordáis de J.K. Rowling, la escritora de Harry Potter? Era una mujer humilde, deprimida, que iba de trabajo en trabajo sin encontrar nada que la llenase y de repente, en un viaje en tren, toma una decisión, coge un papel y empieza a escribir una historia que llevaba en su mente toda su vida. Hoy en día es una de las mujeres más ricas del Reino Unido con más de 450 millones de ejemplares vendidos. Esa posibilidad estaba dentro de su vida. Eso se llama el uso de la mente creativa. Y no me refiero a su creatividad a la hora de escribir sino a su creatividad a la hora de permitirle a su vida dar ese vuelco.

No es malo vivir sin este estado de euforia, no necesitamos estar siempre con esta euforia…

No estoy hablando de la euforia sino de conciencia. Miremos de nuevo a la flor. No hay euforia en ella. Sin embargo está viviendo completamente su experiencia presente; pero los seres humanos tenemos la capacidad de cuestionar nuestra experiencia presente, y al hacerlo le tememos y no es que sea malo, insisto. No es malo no ser feliz. Sólo es una opción que, sin darnos cuenta, solemos elegir.

Mi propuesta es que si no somos felices, que lo vivamos. No ser felices no es el problema sino que cuando no nos sentimos felices no queremos ser «no felices». Ahí es donde empezamos a perder de vista el hilo de la vida, un hilo que –por cierto– nunca se rompe. Al no ser conscientes de ese hilo, nuestra alma vive dormida en un coma profundo dentro de nuestro cuerpo, que se convierte así en un ataúd andante. Y cuando la chispa de vida empieza a aflorar es tan sorprendente, tan inesperado, que nos da pánico.

A los niños les enseñamos a controlar esa chispa, esa pasión por la vida, durmiéndolos, aletargándolos. Les enseñamos a pintar sin que se salgan de la raya y les decimos que salirse está mal. Ya de adultos, cuando la conciencia del alma trata de pasar la raya de la personalidad, creemos que eso está mal y nos confundimos mucho sintiendo culpa y frustración.

Queremos tener todo controlado; nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestra vida, para que nada se salga de la raya; pero no estamos diseñados para controlar ni para ser controlados sino para vivir, y la vida es un desmadre cósmico perfectamente coherente.

Desmadrarse es natural en todo ser vivo. Cuando uno se desmadra deja de depender y empieza a vivir su propia vida. Eso es desmadrarse. Creemos que desmadrarse es caos y descontrol, algo muy malo, peligroso e inmoral.

Por favor, miremos esas flores de ahí. Esa planta antes no tenía flores ¡y la planta se ha desmadrado! observemos el color, no es un color cualquiera, es su color, un color blanco completamente desmadrado.

¡Hay tanta pasión reprimida! Y cuando digo pasión no me refiero a gritos, saltos, golpes ni euforia. Me refiero a la pasión de una gota de rocío que se ha gestado durante la noche posada en una hoja en la que está a punto de alcanzar el momento de máximo desmadre y emprender su viaje, deslizándose con diversión certera hacia el suelo donde pasará a ser absorbida por las raíces que la llevarán a formar parte de esa hoja por la que se deslizó inicialmente.

Hablamos de la pasión de estar sentados donde estamos, la pasión de ser como somos, de vivir nuestra vida, la pasión de sentir tristeza, esa profundidad a la que nos lleva la tristeza y de escuchar apasionadamente la causa velada de la tristeza y en ese momento de conciencia… eso es pasión. Hay tanta a nuestra disposición que le tenemos pánico.

¿Nos hemos fijado cómo pintan los niños pequeños? Dibujan sus trazos sin dudar del color o el tamaño. Tampoco tienen en cuenta las dimensiones del papel. Trazan sin miedo, con pasión. ¿Nos hemos fijado en cambio cómo pintan los niños cuando ya están aprendiendo a pintar? Pintan con miedo de hacerlo mal, con miedo a hacerlo distinto de cómo les han dicho que debe ser. Allí la creatividad vive enterrada bajo el pensamiento: «qué me salga bien, por favor», «qué no me salga de la raya». Y esa cara de alegría con la que antes nos mostraban sus

dibujos excepcionales se convierte ahora en un rostro vacío de expresión a la espera de la aprobación de los adultos.

¿Sabemos que nosotros tenemos una forma concreta de manifestar la felicidad que se sale de la raya? Las preguntas ahora son: «¿por qué estamos esperando a que otro nos enseñe su forma?», «¿por qué le tenemos miedo a nuestra felicidad?», «¿acaso no es allí hacia dónde queremos ir?», «¿no será que al creernos el miedo a equivocarnos huimos de la felicidad?».

La cantidad de felicidad que nos envuelve no tiene límites. Nace en nuestro corazón y se extiende por todo el universo porque esa felicidad es lo que nosotros somos.

La cuestión es: ¿estamos dispuestos a salirnos de la raya de nuestra personalidad y lanzarnos al vacío de nuestro ser y de nuestro corazón?, ¿o preferimos seguir mirando ahí fuera a ver cómo conseguir lo que nunca hemos conseguido de la forma en la que lo hemos estado intentando hasta ahora?

Tratamos de tener éxito en nuestra vida sin saber qué es en realidad el éxito. El otro día mi amigo Ángel María Herrera, un gran emprendedor, nos recordaba el significado de «éxito» según la Real Academia de la Lengua Española. Dice así: «resultado feliz de un negocio».

¡Resultado feliz! ¿Cuántas personas llegan a tener éxito en la vida?

Cualquier posibilidad puede manifestarse. ¿Por qué no? ¿A qué posibilidad nos estamos aferrando? ¿En qué posibilidad estamos estancados luchando contra ella?

¿Es lo mismo que enfrentarte a tus miedos?

Sí, siempre y cuando enfrentarnos sea ponernos enfrente de ello, permitiendo que sea como es. La conciencia absoluta sabe en qué momento estamos preparados para ello y, curiosamente, suele ser el momento en el que pensamos que es más inoportuno. Todo tiene su tempo, todo es sabio en nuestra vida, todo aparece ante nosotros para ser enfrentado.

La profesión de complicar las cosas

Imaginémonos que después de esa larga búsqueda por fin nos paramos y que nuestra conciencia, en lugar de mirar las cosas que ocurren en nuestra vida y la forma en que ocurren, de repente se da la vuelta hacia sí misma y nos damos cuenta de que estamos vivos, que estar vivo es lo que nosotros somos. Imaginémonos descubrir que aquello que hemos estado intentando cambiar y de lo que hemos estado intentando huir, de repente pasa a ser lo que nosotros somos.

Esto es muy simple, demasiado simple. Para nosotros, desde la perspectiva en la que estamos acostumbrados a pensar, lo simple se convierte en algo tremendamente intenso y aterrador. Por esa razón nos complicamos la vida a más no poder. Tenemos la sensación de que en la complejidad está la seguridad. Sin embargo cuanto más compleja es nuestra vida, más nos alejamos de su esencia y más dolor sentimos. Ridículo, ¿verdad?

Nos convertimos en complicadores profesionales y olvidamos que lo majestuoso, lo puro y lo milagroso está en lo simple. De ahí esa sensación que atenaza a tantos seres humanos de que la vida no tiene sentido. Por supuesto que lo tiene, lo que no tiene sentido es la forma en que la vivimos.

Una de las complicaciones del mundo espiritual actual es buscar el control de la mente o la felicidad rechazando lo que sentimos en nuestro presente. Hacer esto genera una lucha tremenda que no tiene ningún sentido. Evitar pensar es imposible porque lo máximo que alcanzaremos es pensar que no pensamos.

Somos producto de una conciencia infinita que nos piensa a nosotros. Somos un pensamiento suyo y no nos damos cuenta de ello porque hemos construido nuestra propia falsa sensación de independencia y creemos que pensamos nuestros propios pensamientos en nuestro libre albedrío. ¿A costa de qué? Es muy doloroso pensar otra cosa distinta a lo que el amor piensa. Lo curioso es que en este camino de intentar alcanzar el amor sin condiciones o bien tomamos la responsabilidad completa de nuestra experiencia humana o bien corremos el riesgo de creer que estamos consiguiendo alcanzarlo.

Dentro de la dinámica universal, nosotros somos pensamientos de la conciencia universal. Esto implica dos cosas: una, que nuestra tendencia va a ser regresar a nuestro origen, es decir a la conciencia universal; y dos, que vamos a ser amados eternamente y sin condiciones por ella.

Nosotros, a su vez, como generadores de nuestros pensamientos, también somos responsables de ellos, pero no los pensamos de la misma manera que nuestro origen nos piensa a nosotros.

Por suerte nuestros pensamientos saben que nosotros somos su origen y regresan a nosotros constantemente. Algunos de nuestros pensamientos puede que quizá lleven más de sesenta y cinco años tratando de regresar a su origen porque están buscando ser amados, pero nosotros los rechazamos porque no nos gustan.

El acto de crear siempre implica amor. Cuando nosotros damos origen a un pensamiento, la esencia de ese acto es el amor, pero quizá la intención con la que lo pensamos está lejos de querer amar. Eso hace que el pensamiento que hemos pensado no nos guste y que en lugar de asumir nuestra responsabilidad para alinear su intención con su esencia, lo que hacemos es rechazarlo y responsabilizar de él a las situaciones o a las personas que nos rodean.

Todos tenemos el mismo origen y por lo tanto somos lo mismo en esencia. Desde nuestra forma irresponsable de pensar, el mundo siempre nos parece que es la causa de lo que nos ocurre. Si pudiéramos darnos cuenta, por un instante, del dolor que nos generamos a nosotros mismos al creer esto, pararíamos inmediatamente de avivar el fuego de la inconsciencia.

Este juego en el que el otro siempre es alguien distinto a nosotros alimenta la sensación de distancia y evita la experiencia de unidad; lo que nos duele porque a su vez nos lleva a vernos separados de nuestros propios pensamientos. Esto es pura locura. Creer que hoy es un día hermoso debido a la ausencia de nubes y no darnos cuenta de que es hermoso debido a que nosotros opinamos eso es un claro síntoma de profunda locura mental.

Este estado de locura nos lleva a juzgar nuestros propios pensamientos y a aumentar aun más nuestra disociación. ¿Podemos imaginar el dolor que implica esto? Tener pensamientos del tipo «no me gusta lo que pienso» o «no debería pensar esto» es similar a dar a luz a un bebé, mirarlo y querer tirarlo a la basura al ver que no nos gusta.

Es tan doloroso lo que hacemos que, al no soportar ese dolor inconsciente, responsabilizamos a los demás de lo que pensamos. Es un mecanismo mental de autodefensa del dolor autogenerado. Nos defendemos de nuestra propia forma de pensar echando la responsabilidad a los demás. En nuestro afán de complicar las cosas y de separarnos de la vida entramos en espacios de soledad tremendos. Quizá a ti no te ocurra igual pero cuando yo me siento mal, me siento solo. Cuando me siento bien, no me siento solo. Te invito a ser honesto contigo mismo.

Muchas veces creemos que nos sentimos mal porque estamos solos pero es justo al revés: nos sentimos solos porque nos sentimos mal y buscamos algo o alguien que calme esa sensación interna en nosotros y que obviamente no va a aparecer. ¿Por qué? ¡Simple! Porque nosotros somos los responsables de esa soledad.

Si yo me siento solo, por muy bien que me lleve contigo, pronto me daré cuenta de que tú no tienes la capacidad de llenarme. Si yo me siento mal es porque me estoy desconectando de mi propia vida y entonces aparece la soledad. Es de una lógica aplastante.

Ésta es la versión del ser humano actual: «yo siento mi propio sufrimiento y voy a encontrar al responsable de ello». Lo más curioso de esto es que todos los seres humanos tenemos la capacidad, las herramientas y los dispositivos para encontrar en nosotros la salida a nuestro propio sufrimiento. Sin embargo muy pocos los usamos. La mayoría creemos que es más fácil conseguirlo a través de otra persona o de una situación mejor. ¿Cuántos años llevamos intentándolo? Yo no lo conseguí nunca.

Si nos levantamos de esta silla para exigir a cualquiera de las personas que forman parte de nuestra vida que nos hagan felices, ya sabemos hacia dónde vamos: acabamos de decidir sufrir.

Hay en nosotros un mecanismo interno que nos dice: «todo esto de tomar la responsabilidad está muy bien pero parece muy difícil, así que mientras no sea más fácil voy a seguir culpando al mundo de mi soledad y mi sufrimiento». Entonces se vuelve más intenso aun, porque ahora ya sabemos que culpar al mundo no soluciona nada. Sabemos que la solución es parar un momento, en silencio, y abrirnos a escuchar el origen de nuestro sufrimiento en nosotros mismos. Las causas del sufrimiento no se encuentran fuera de nosotros. No sirve de nada analizar las causas externas con la intención de comprenderlas como si esa comprensión nos llevara a la paz. Ya sabemos que no es así.

Yo comprendo muy pocas cosas, cada vez menos. Cuanto menos siento la necesidad de comprender «¿qué es esto?», «¿por qué sucede?», «¿por qué me miras así?»… cuanto menos encuentro en mí esa necesidad, más paz siento. Todos los seres humanos buscamos ese silencio.

A mí se me despiertan las preguntas: «¿estoy dispuesto a ser transparente y a permitir que ocurra lo que ocurre, desde esa transparencia?», «¿estoy dispuesto a dedicar mi vida a aprender a vivirla, sin más?». Es duro ser transparente porque el primero en ver a través de esa transparencia es uno mismo. Y en esa transparencia, justo antes de ver la paz que hay ahí, vemos todo el sufrimiento almacenado durante toda la vida; y detrás vemos el mecanismo que crea al sufrimiento.

Somos seres humanos tratando de ser felices. Permítanme decir algo: nunca seremos felices culpando a los demás; nunca seremos felices buscando la felicidad en otro momento distinto a éste. Sólo ahora podemos serlo.

«¡Ostras! ¿Ahora mismo? Mira… me pillas en un mal momento. Si me lo hubieras dicho en aquel otro momento o cuando yo consiga tal cosa».

Es una falta de respeto por nuestra parte ser conscientes del único instante en el que ocurre nuestra vida y nuestra felicidad y menospreciarlo porque no nos gusta su forma. Cada instante

es una invitación a ser vivido: «¡víveme, por favor, víveme!»; y nuestra mente le responde: «muchas gracias pero ahora no que estoy ocupado intentando vivir otro momento distinto» o «estoy intentando evitar que ocurra de nuevo aquel momento de hace treinta años».

Es tremendo el diálogo que tenemos con nuestra propia vida, es decir con nosotros mismos. Es un diálogo en el que nos negamos a nosotros el derecho a ser felices. La gran mayoría de seres humanos no creemos en la posibilidad de ser conscientes de la felicidad absoluta, y no me refiero a alcanzar aquello que creemos que es la felicidad. Hablo de ser conscientes de la felicidad tal como ella se conoce a sí misma.

Pues yo me siento triste ahora.

¡Claro! La felicidad se siente de la manera que tú estás sintiendo ahora. ¿Qué esperabas?

¿Confeti? Hemos confundido la felicidad con una sensación feliz, con un estado eufórico que excluye la tristeza o la ira, y la felicidad no tiene nada que ver con esto. La felicidad es sólo conciencia presente. Eso incluye todo lo que puedas llegar a sentir ahora porque la felicidad es unidad, es plenitud. ¿Cómo iba la felicidad entonces a excluir a la tristeza que sientes? Si la felicidad excluyera la tristeza estaría incompleta y dejaría de ser felicidad. Entonces no sentirías tristeza sino que serías la tristeza y eso es literalmente imposible porque tu origen es el amor.

Podemos sentir todo lo que queramos pero somos la imagen y semejanza, sí o sí, de nuestro origen y todas sus expresiones: paz, felicidad, plenitud. Es por esta razón que el origen de la tristeza que sentimos es la felicidad y, por eso, al huir de la tristeza culpando a los demás por sentirnos tristes, huimos en realidad de nuestra felicidad.

Vamos a hacer un pequeño ejercicio muy simple que puede comportarnos algunos problemas. Observemos lo que estamos sintiendo ahora. Una vez tengamos claro lo que sentimos, observemos esto detenidamente: para que lo que estamos sintiendo ahora no sea felicidad, tenemos que juzgarlo. Por ejemplo: «me siento así».

Ya está, ya lo hemos juzgado. Ese «así» es la interpretación que nosotros mismos damos a eso que sentimos. Entonces nos creemos que sabemos lo que sentimos cuando en realidad no hacemos más que sentir la interpretación. Ahí está la paradoja que pone fin a la distorsión emocional: no importa el nombre que yo le dé a lo que estoy sintiendo; puedo abrirme a la posibilidad de descubrir que eso, en su esencia, es felicidad.

La incapacidad de ser conscientes de la felicidad no proviene de la tristeza sino de nuestra decisión de no sentir tristeza y, consecuentemente, de no poder percibir su esencia. Tal vez podamos darnos cuenta de que la tristeza que sentimos es sólo la forma que está adoptando nuestra felicidad presente.

En el momento en que pensamos que no nos gusta sentirnos tristes ya no estamos sintiendo nuestra tristeza desde la esencia feliz sino desde nuestro miedo. Entonces es cuando la tristeza duele y tratamos de deshacernos de ella.

La felicidad trata de alcanzarnos en nuestro presente pero no puede hacerlo porque nosotros estamos ocupados intentando ser felices deshaciéndonos de la tristeza. Darse cuenta de esto es muy intenso porque vemos que finalmente no hay otra salida más que aprender a hacernos responsables de nosotros mismos sin culpar al mundo que nos rodea; y eso es muy intenso.

Imaginémonos por un momento que somos responsables de todo lo que hemos vivido hasta ahora, de todo lo que sentimos y pensamos. ¿A quiénes culparíamos ahora?, ¿a quiénes haríamos responsables de nuestra historia?

Estamos aprendiendo a vivir nuestra vida y eso suele ser duro porque nos lleva a un lugar de ignorancia; nos muestra que quizá no sabemos tanto como pensábamos y que quizá no hemos cambiado tanto respecto a los seres humanos de la Edad Media.

Cuando dejamos de tenerle miedo a la ignorancia encontramos la sabiduría. Intentamos conseguir la sabiduría huyendo de la ignorancia, por eso nos ponemos pegatinas conceptuales en la cabeza: «yo sé esto, yo sé aquello, yo sé…, yo sé…».

Sin embargo cuando nos preguntamos si somos felices, la respuesta es que no. Mientras nuestro conocimiento no nos haga felices no será más que bruma conceptual en la mente de seres que mendigan ser amados, comprendidos y aceptados.

Cuando un ser humano decide ponerse de pie en su propia experiencia humana, lo primero que descubre es que no es un ser social ni un ser nacido en una época ni un ser cultural ni un ser dependiente de la economía, sino que es un ser que emerge de entre todos esos condicionamientos.

Cuando eso ocurrió se despertó en mí una profunda sensación de soledad que todos experimentamos y que ocultamos aterrados en las catacumbas de nuestra conciencia, sumergiéndonos en la sociedad, la cultura, la época, la forma de pensar, la economía.

Pero eso no es un ser humano, sino un Clicks de Playmobil, uno de esos muñequitos con diferentes complementos a los que podemos convertir en bombero o banquero o princesa en función de los que elijamos.

¿Qué implicaría para nosotros que aquello que buscamos ya estuviera ocurriendo y que no lo viésemos porque estamos ocupados intentando hacer que ocurra?

Ser un humano en la actualidad duele mucho y al mismo tiempo es nuestro espacio de aprendizaje porque estamos en él. Sin embargo no tenemos por qué sufrir. El sufrimiento es una opción y no un hecho.

Curiosamente esto que digo abre una posibilidad muy distinta a la actual y que, por lo tanto, hoy en día aún ofende a muchas personas que sufren porque creen que el sufrimiento es un hecho y no una opción.

¿Por qué dices que ser un ser humano actual duele mucho? Siempre ha dolido, ¿no?

Primero déjame aclarar que con el concepto de «ser humano actual» me refiero a aquel que está desconectado de su presencia y que lleva miles de años existiendo. La experiencia humana no duele de por sí, sino por cómo nosotros la interpretamos.

Los seres humanos actuales nos conocemos a nosotros mismos a través del mundo de la forma y la forma siempre implica dolor. Sin embargo la esencia de la forma está libre de ese dolor. La percepción de la forma separa mientras que la experiencia de la esencia une.

Cuando los seres humanos descubramos que nuestra forma (forma de ser, forma de pensar, forma física) es sólo una forma en la que se expresa nuestra esencia, entonces nos abriremos a vivir el dolor como una experiencia más y lo abrazaremos. No vamos a sufrir el dolor sino que lo viviremos. Va a seguir doliendo, quizá, pero desde una perspectiva totalmente distinta. Dolerá tanto como un orgasmo. Un orgasmo es tan intenso y tan doloroso que el cuerpo no lo soporta y se colapsa. El sistema nervioso colapsa ante tanta intensidad. Sin embargo ese dolor o ese éxtasis llegan para transformar la experiencia física, para llevarla a otro espacio de frecuencia.

Con el dinero es lo mismo: hay personas a las que les encanta quejarse y lamentarse de que son pobres. En realidad tienen miedo a tener dinero y a no encontrar más motivos de queja en su modo de vida. La materia es una de las asignaturas pendientes del ser humano actual, que intenta huir del dolor que comporta el mundo material espiritualizándose, sin que este mundo haya sido integrado aún en nuestra experiencia de vida. Hasta que no veamos la inocencia del mundo material no podremos elevarnos por encima de él. Hasta que no estemos en paz con nuestra experiencia e idea de dinero tendremos conflictos con él.

Temido karma, amado karma

Estamos muy poco acostumbrados a vivir sólo en este mismo momento permitiéndole a la vida ser como es. Si pudiésemos intuir la paz profunda que hay en este gesto pararíamos toda actividad y nos dedicaríamos únicamente a aprender esta simple lección: «vida sé cómo eres, pero honestamente no tengo ni idea de cómo deberías ser». Mientras esto no ocurre podemos dedicarnos a aprenderlo. ¿Cómo? Permitiéndole a nuestra vida ocurrir, lo que incluye también la vida de los demás, porque ellos están en nuestra vida.

Imaginemos que hay una persona muy enferma. Si aplicamos esto, nuestra disposición mental sería la de aceptación hacia su vida incluyendo su enfermedad. Sin embargo no estamos acostumbrados a eso. Hemos aprendido a curarnos a través del acto de deshacernos de la enfermedad en lugar de aprender a escucharla y acompañarla hasta que nos muestre aquello que tiene por propósito mostrarnos.

La enfermedad siempre apunta a nuestro inconsciente con la intención de hacerlo consciente porque es en el inconsciente donde se origina. Nos enfermamos por decisión propia pero no somos conscientes de ello porque esa decisión la tomamos en las oscuras catacumbas de nuestra mente, en ese lugar desde el que huimos de la vida.

La enfermedad nos muestra que existe una parte de nosotros que no está aceptando la vida completamente. Desde esta perspectiva el famoso y a menudo temido karma no es más que la atracción que ejerce nuestro corazón hacia aquellas situaciones que ocurrieron y que no fueron aceptadas o amadas. Nuestro corazón atrae las situaciones hacia el presente porque es el único instante en el que estamos vivos y, por lo tanto, donde pueden ser por fin aceptadas y amadas. De este modo nuestra mente siempre tiene una nueva oportunidad para ver que todo es puro amor. Y esto es cierto a pesar de nuestras apreciaciones.

¿Sabes por qué en nuestra vida ocurren muchas situaciones que nosotros no queremos que ocurran? Porque nuestra vida no les teme sino que las incluye. Por eso cuando nosotros nos emperramos en rechazar o negar lo que ocurre nos sentimos tan mal. Y ese sentirnos tan mal no es el resultado de un revés en la vida sino de nuestra decisión de elegir algo opuesto a lo que nuestra vida hace. Es entonces cuando nos sentimos profundamente solos e incomprendidos.

El laboratorio interior

¿Quieres aprender a dejar de sufrir? Bien, entonces debes atravesar el sufrimiento. Es lógico. ¿Quieres aprender a no ahogarte dentro del agua? Bien, entonces debes meterte en el agua. ¿Quieres aprender a no caerte de la bicicleta? Te vas a tener que subir a una bicicleta. De nuevo, si quieres aprender a no sufrir vas a tener que montarte en el sufrimiento.

Pero ésta es una forma constructiva de montarnos en el sufrimiento; es un uso del sufrimiento completamente consciente en el que podemos entrar en él, verlo, escucharlo, aprenderlo y no necesitarlo más porque ya lo hemos aprendido. La vida es inteligente, no repite las situaciones que ya están aprendidas. ¿Cuántos de nosotros vivimos hechos repetitivos en nuestras vidas, como por ejemplo en el ámbito de las relaciones?

Cuando veas que se está repitiendo algo por favor no lo evites más. Atiéndelo. Y si no lo quieres vivir más porque es insoportable, «insoportabilízalo» por una vez más para que sea la

última. ¡Vívelo!, entra y míralo desde dentro, permanece ahí, observa y aprende de ello.

Es muy difícil aprender de una enfermedad, la muerte y el conflicto.

Entonces escucha bien, abre tus ojos, mira y empieza a descubrir que el sufrimiento que experimentas no está causado por nada externo a ti. ¿Te imaginas esta idea integrada? Te levantas por la mañana y lo sabes, no desde un concepto sino desde la experiencia. Estás en la experiencia de que nada de lo que pueda ocurrir te puede hacer sufrir, que sólo tu forma de verlo o de interpretarlo lo hace ¿Qué harías entonces?

Yo me pondría manos a la obra para aprender a juzgar correctamente lo que ocurre porque si nada externo a mí me hace sufrir, si sólo la forma en la que yo lo juzgo es lo que me produce sufrimiento, entonces quiero aprender a juzgar correctamente.

¿Pero cuántas personas hoy en día están dispuestas a aprender a juzgar correctamente la vida? Muy poquitas, porque la mayoría está intentando aprender cómo hacer para que los demás no los molesten tanto, que la crisis económica no les afecte, que los políticos por fin hagan de políticos, que los banqueros hagan… y en esa atención hacia fuera no se miran. Y si no lo hacen, ¿qué va a cambiar en sus vidas? ¡Nada!

Sí, sí. Es muy bonito como lo dices y tú ya lo tienes asumido pero luego en la práctica... ¿cómo hago yo para tragarme todo esto y que no me afecte?

Sí te va a afectar. El sufrimiento te va a generar sufrimiento, la tristeza te va a generar tristeza, el dolor te va a generar dolor. Es lógico. Lo que pretendemos es que cuando estemos sintiendo sufrimiento, que ese sufrimiento termine en fiesta, en felicidad.

Desde la visión de la conciencia estamos hablando de vivir la vida y aceptar lo que pasa. Cuando sufrimos por algo que ya está ocurriendo somos conscientes de que esto que está ocurriendo no está mal, no es algo que no debería de ocurrir ¿Por qué? Porque ya está ocurriendo.

No sé si tiene sentido, en realidad es extremadamente lógico; sin embargo, nuestra forma de pensar no es nada lógica. Nuestra forma de pensar es surrealista: «quiero ser feliz pero hago todo lo que sea para no serlo».

Cuando sufro y estoy sintiendo mi sufrimiento, mi pregunta es: «¿puedo abrirme a vivir el sufrimiento?». Observemos que es la acción más fácil y que tenemos más al alcance de nuestra mano, ya que si nos abrimos a sentir el sufrimiento ya lo tenemos todo, puesto que ya estamos sufriendo. No tenemos que evitar ni conseguir nada ni intentar que el otro sea de ninguna otra forma a cómo es ni que haga nada distinto a lo que hace.

Cuando nos abrimos a sentir eso claro que sufrimos, pero también lo hacemos cuando intentamos no sentirlo. Así que vale la pena sufrirlo de forma creativa y abierta en lugar de hacerlo de forma reactiva. Es mucho más simple plantar los dos pies en nuestra experiencia y darnos cuenta de que estamos sufriendo y sufrirlo.

Cuando nos abrimos a vivir lo que estamos viviendo, esa experiencia toma conciencia porque nosotros tomamos conciencia de ella y entonces la experiencia se transforma de un modo inimaginable.

Ahora bien, lo que yo digo ahora no sirve de nada. Para que nosotros podamos ser conscientes de esto tenemos que descubrir cuál es nuestro punto de vista, pero si evitamos lo que ocurre, no

lo veremos. Si en cambio lo observamos, podremos empezar a ver lo que pensamos, que a su vez es la causa de nuestro sufrimiento.

¿Pero cómo evitar sufrir viendo el sufrimiento?

No tenemos por qué evitarlo. Cuando yo creo, pienso o siento que alguien sufre es porque yo estoy sufriendo. Cuando le veo sufrir, por lo tanto, me está mostrando mi sufrimiento. Si soy capaz de ayudarle aceptando el sufrimiento que yo siento, le estaré enseñando, sin pronunciar una sola palabra, a salir de su sufrimiento.

Para hacer eso sólo tengo que aceptar y respetar su vida. Si acepto y respeto su forma de pensar y sentir, empezaré a sentir paz y ya estaré pasando del sufrimiento a la paz. Para poder hacer ese cambio tengo que permitirme a mí mismo sufrir ese sufrimiento.

¿Cuántas veces hemos intentado evitar sufrir? Pero el sufrimiento sigue ahí, y sigue ahí, y sigue ahí... Quizá eso indique que existe otra manera de afrontarlo que no sea evitándolo.

Si tú estás viendo en el trabajo que alguien te está maltratando; ¿te dices: «bueno, me voy a mi laboratorio interior y así voy a sentir paz y amor»?

Estoy diciendo justo lo contrario. Cuando me veo en conflicto con mi compañero de trabajo voy a mi laboratorio interior no para sentir paz sino para ver qué estoy sintiendo. Se trata de ser honestos, no de ser «espirituales».

En el laboratorio interior revelo mis fotos y empiezo a ver todo lo que pienso acerca de mi compañero de trabajo y entonces puedo ver el negativo de esas imágenes, las emociones que hay detrás de esos pensamientos, la rabia, la frustración, la ira, el odio, el rechazo, y me doy cuenta de que son mis pensamientos los que producen eso y no el comportamiento de mi compañero.

La clave está en el darse cuenta. Cuando empiezo a darme cuenta, esas emociones y pensamientos empiezan a transformarse de forma natural. No soy yo quien los transforma porque yo no sé transformarlos, ni tan siquiera soy consciente de que soy yo quien piensa esos pensamientos. Pienso que es él quien me hace pensar a mí eso. ¡Imagínate! ¿Acaso hay alguien que no piense sus pensamientos?

Puede que surja la idea de que nos han educado así, que toda la vida nos han dicho esto. De acuerdo, ¿pero quién piensa que lo han educado así y que le han dicho esto? Al observar ese «a mí me han» puedo mirar justo ahí detrás de eso y ver la libertad y la felicidad que habitan debajo del sufrimiento, en cualquiera de sus formas.

No lo veo claro, porque yo puedo transformarlo pero la ira del otro hacia mí sigue estando ahí.

Cualquier persona con la que tengas un conflicto, si te paras enfrente y la miras a los ojos, te ofrece la posibilidad de ver esta transformación en ti. Esto nos lleva a darnos cuenta de que lo que pensamos acerca de esa persona no es verdad y no sólo eso sino que muy en el fondo lo que sentimos no es ira sino compasión, amor y agradecimiento por ella. Pero vivir esto es tan intenso que nos da miedo.

Esa intensidad es nuestra esencia y la esencia nos une. Nos aterra descubrir que somos aquél que tenemos enfrente y que creemos que nos está amargando la vida. Ver esto nos abre a una pregunta realmente útil: «¿por qué me amargo la vida a través de mi compañero de trabajo?». La respuesta implica un gran descubrimiento y una gran transformación. Y si pensamos que es difícil hacer esto no es porque lo sea sino porque nos da pereza asumir el reto y el coraje de ser felices.

Cuando estamos ante nuestro compañero –o simplemente pensamos en él– podemos ver nuestros pensamientos y empezar a sentir, y si nos damos un poco de tiempo empezaremos a descubrir que gracias a él podemos ver lo que nuestros pensamientos generan en nosotros y ver nuestras emociones, sentirlas, vivirlas; y cuando vivimos nuestras emociones, ellas tienden hacia la vida.

Cuando regresamos y lo miramos de nuevo es el mismo cabrón, el que ha ascendido en nuestro lugar, pero todo tiene otro sentido. Ya no es una putada sino que es una parte de nuestra vida que nos ha enseñado algo de nosotros que no veíamos y que gracias a este conflicto lo hemos visto. Entonces nos damos cuenta de lo increíble que es la vida tal cual es y de lo mezquinos que son los pensamientos del tipo «sí, yo sería feliz si aquel no…», «yo sería feliz si aquello fuera…».

Eso es una falta de responsabilidad con nosotros mismos y con nuestra vida que genera una cantidad de sufrimiento impresionante. Luego podemos pasar toda la vida intentando no sentir el sufrimiento que nosotros mismo nos ocasionamos.

Si miramos al otro a los ojos y simplemente nos mantenemos ahí empezaremos a ver nuestras opiniones: «es una persona que parece simpática» o «es una persona falsa»; y podremos sentir nuestras emociones surgir acorde a nuestros pensamientos. Ahí veremos que nuestra relación

con el otro es siempre el resultado de lo que nosotros pensamos y que él en realidad sólo está ahí sentado mirándonos. Si permitimos que eso ocurra y no intentamos evitar esos pensamientos, habrá un momento en que se terminarán y en ese instante descubriremos nuestra ignorancia, y es en ese espacio de ignorancia donde podemos aprender. Esto no lo descubrimos conceptualmente sino desde el corazón que nos empieza a hablar y a decir quién es realmente ese tipo de enfrente que sigue sintiendo ira hacia nosotros.

¿Y sabes qué pasa cuando habla el corazón? Que sentimos amor y saltan todas las alarmas. «Nino-nino-nino». «¿Pero cómo puedo sentir eso por esa mala persona?». «Nino-nino-nino».

Enamorarse no tiene nada que ver con lo que pensamos sino con la unidad, el respeto, la aceptación, la paz, la presencia, con podernos poner enfrente de otro tal cual somos y abrirnos a sentir.

Imaginemos un estado de la conciencia en el que sólo escuchamos nuestro corazón, en el que cuando vemos a nuestro compañero sintiendo ira por nosotros sabemos que lo que vemos son nuestras interpretaciones. Ahí se inicia un viaje hacia la unidad donde ya no tenemos conflicto con el conflicto. Ese espacio es hacia donde nos dirigimos, pero observemos que nace y muere en nosotros, que no tiene nada que ver con el otro.

¿Qué locura, verdad? De hecho, cuando empezamos a autoindagar, lo primero que descubrimos es que estamos locos de atar; pero cuando un loco es consciente de que está loco, ya no está loco. Los locos no saben que lo están.

Sin miedo a la honestidad

Hay una cosa que olvidamos muy a menudo y es que estamos aprendiendo. Muchos se van de estas charlas creyendo que tienen que ser positivos en su vida, pensar en positivo, y no es eso. Se trata de darse cuenta de cómo pensamos.

La movida espiritual que hay hoy en día debe ser integrada porque si no corremos el riesgo de fabricar personalidades espirituales que no sirven para nada. Ser honesto es ser espiritual, estar en conexión con el espíritu, con la esencia. Por eso es tan fundamental el darse cuenta, porque entonces tenemos la sartén por el mango y, si queremos, podemos darle la vuelta a la tortilla. Y tú dirás que no sabes hacerlo. ¡Claro! ¿Qué cocinero supo darle la vuelta a la tortilla el primer día? ¿Cuántas tortillas se cayeron al suelo? Recuerda que estamos aprendiendo. Tenemos miedo de equivocarnos cuando la única forma de aprender es equivocándose.

Mientras venía para aquí vinieron a mi mente todas las relaciones de pareja que tuve y vi cómo no supe amar, pero qué bonito verlo porque gracias a eso pude decidir ahora aprender a amar. ¿Cuántos nos sentimos culpables de haber hecho daño a otro? ¿Y cuántos estamos resentidos del daño que nos hicieron? Y empezamos relaciones nuevas acumulando culpa y resentimiento.

¿Qué pasa si en una relación de pareja empiezas contándolo todo?

Observa que al plantearnos la posibilidad, lo primero que solemos sentir es el miedo a que esa persona nos rechace. De hecho ese es un momento en el que, visto desde la honestidad, podemos descubrir nuestra dependencia a esa relación y el miedo a perderla.

Recuerdo en una ocasión, con mi pareja actual, en la que vi que había una cosa que me daba miedo decirle. Entonces me di cuenta de que estaba con alguien a quien le tenía miedo. Si yo tengo miedo de contarle algo, tengo miedo de ella. ¿Qué sentido tiene estar casado con alguien a quien temo? –me pregunte.

Le pedí que se sentara en el sillón, me senté enfrente y le dije: «tengo miedo de decirte esto que te voy a contar ahora». Y fíjate hasta qué punto nos defendemos de la honestidad que, al ir a decírselo, ¡no me acordaba de lo que le tenía que contar! Sudaba y sudaba y veía los pensamientos espirituales venir al rescate: «pues si no te acuerdas es porque no tienes que decírselo», «si no te acuerdas es porque ya lo has superado».

Sin embargo sentía el miedo convertirse en pánico. Respiré y decidí no seguir huyendo de ese miedo, entonces recordé aquello que quería contarle y se lo dije. Ahí pensé: «bueno ya está, eh, ya se lo he contado; ¡qué honesto que soy!»; y esperé un momento a sentir la paz de haberlo dicho pero esa paz no llegó. En su lugar apareció otra cosa aun más difícil de contar. Volví a optar por contárselo, esta vez junto a mis espasmos de pánico y ríos de sudor frío.

Me abrí a sentir la paz de haberlo dicho y apareció otra cosa aun más difícil de contar; en esta ocasión dentro del ámbito del «esto no puede saberlo nunca nadie» y así hasta cinco cosas que aparecieron.

Yo sólo era consciente de la primera pero la primera escondía todas las demás. Cuando llegué a la última creo que ya tenía fiebre. Todo lo que conté a oídos de ella no eran más que estupideces pero el valor que yo les había dado era supremo.

Una vez cruzada la puerta del miedo ya no hay miedo, ya somos libres y puede ocurrir cualquier cosa en esa relación. Eso no significa que tengamos que decírselo todo a todos sino que nos sabemos libres de decirlo porque somos libres de nosotros mismos.

Si miramos nuestra vida y ella nos sonríe, es señal de que estamos vivos. En cambio cuando en esa mirada vemos miedo, resentimiento o culpa; estamos muertos. En ambos casos son la misma vida y los mismos recuerdos con los mismos errores, las mismas relaciones. La primera mirada nos lleva a la unidad y al presente; en el segundo caso a la división y a perdernos en el pasado con la intención de corregirlo y evitarlo en un futuro próximo.

Hay una gran conciencia detrás de todo lo que vivimos. Algunos somos conscientes de ella y otros no, pero toda decisión y todo lo que ocurre está basado en esa conciencia que trata de mostrarnos que somos ella y que es ella el impulso de vida que nos lleva a vivir todo.

Si somos muy honestos y estamos muy conectados con la vida, en el momento en que nos relacionemos con otra persona y veamos que la queremos tener a nuestro lado porque nos encanta, nos daremos cuenta también de que ya estamos sufriendo por ello. Si no lo vemos es porque nuestras emociones aún nublan nuestra visión.

La vida, que nos ama infinitamente, nos ofrecerá un momento en el que percibiremos que la otra persona quiere alejarse de nosotros o incluso desaparecer de nuestra vida para que podamos ser conscientes del sufrimiento que escondemos. Si aun así no vemos conscientemente este sufrimiento tendremos de nuevo la gran oportunidad de ver que cuanto más tratemos de

retener a esa persona, más sufriremos y más sufrimiento generaremos en el otro. El ofrecimiento de la conciencia es constante, pero nuestra disponibilidad hacia ella la establecemos nosotros. A eso se limita nuestra libertad: a querer verlo o no.

La vida nos dice: «¿lo has visto?»; «¿no? de acuerdo, no pasa nada, yo sigo mostrándotelo»; «¿lo has visto ahora de esta otra forma?»; «¿tampoco?, de acuerdo, no pasa nada»; «¿ahora sí?, pues venga, a otra cosa».

Cuando emerge el pensamiento «¿qué haría yo sin ella?», es el momento de darnos cuenta de que ese pensamiento con el que nos relacionamos no procede de la felicidad sino del miedo. Es en ese instante cuando podemos usar nuestra verdadera libertad y decidir abrirnos a sentir conscientemente nuestro miedo. Esto es una forma de amor. Ahí la relación empieza a transformarse y puede mostrarnos un miedo más profundo y así hasta que podamos reconocer que el miedo no existe.

Cuando la mente reconoce al miedo como una simple niebla mental, entonces el amor emerge y une a todas las mentes en una sola. Ahí se termina la capacidad de relacionarnos con los otros y se nos despierta la conciencia absoluta en la que sabemos que nosotros mismos somos todo. Así es la inteligencia de la vida que nos lo enseña de una forma en que lo podamos aprender y cuando estamos listos para aprenderlo, no antes, no después. No hay errores en la vida.

Estamos aprendiendo a pilotar nuestro barco. Despistarnos y dirigirnos hacia las rocas es parte de nuestro aprendizaje. Se trata de aprender a no abandonar el barco aunque muchos aprendan haciéndolo. Entonces, ¿qué derecho tenemos a juzgar la vida de los demás? ¿E incluso qué derecho tenemos a juzgar nuestra propia vida?

Antes de ser flor fui capullo

La gran mayoría de seres humanos hoy en día ya somos conscientes de que nuestras vidas, tal como las vivimos, no tienen sentido. Esto podría ser visto como algo degradante o denigrante: «¡los valores se pierden, la sociedad decae!». Sin embargo no tiene nada que ver con esto sino con una eclosión, un florecimiento, con el hecho de que la estructura capullo de una flor se empieza a agrietar para dar espacio a que los pétalos se abran. Entonces el capullo pasa a formar los sépalos, que son las hojas verdes que sustentan la flor por debajo. Lo único que hace es proteger y sustentar a los pétalos, permitir la existencia de ese nuevo color.

Para los seres humanos siempre han sido durísimos, traumáticos y horribles todos los resurgimientos. Todo aquello que implique un cambio profundo en nuestra concepción del mundo y el universo siempre ha comportado topar con un muro construido a base de muchos «no puede ser verdad».

El otro día leí un artículo que decía que somos indefinibles, que somos energía y que poco a poco vamos a ir descubriéndolo. Para mí no es que se descubra sino que vamos viendo quiénes somos realmente.

Nuestra experiencia acerca de eso es justo la clave. Podemos leer, escuchar y aprender pero mientras no tengamos la experiencia no existirá como realidad para nuestra conciencia. Por eso es tan importante empezar a ser honestos desde el nivel en el que estamos, y normalmente estamos en el nivel emocional siendo esclavos de nuestras emociones. Entonces vayamos allí a descubrir que las emociones son energía. Empecemos a recuperar ese reino.

Estamos acostumbrados a crear y a construir a partir de nuestras ideas; solemos edificar nuestro propio conocimiento y forma de ver la vida a través de estructuras a las que llamamos «hechos» o «evidencias» sin darnos cuenta de que los hechos y las evidencias son en realidad acuerdos.

Yo siempre uso el mismo ejemplo del Sol dando vueltas porque fue un acuerdo. Estuvimos de acuerdo que fuera así y montamos todo un tinglado acerca de eso, nada más. Ahora estamos empezando a romper acuerdos. Eso hace que se genere inseguridad, y está bien.

Aun así disponemos de la posibilidad de vivir dentro de la sabiduría de saber que tenemos una función, que nuestra función pasa por ser felices y por extender o expresar lo que somos. Saber eso o no saberlo marca la diferencia radicalmente porque no saberlo implica sentir una angustia que nos lleva a buscar la felicidad incesantemente, a buscar constantemente el sentido de por qué estamos vivos, de las relaciones, de todo. Esto genera más angustia porque el encontrar no se halla en la búsqueda sino en el encuentro.

Parece obvio, ¿verdad? El estar sentado está en el estar sentado, el levantarse está en el levantarse, la búsqueda está en la búsqueda y el encuentro está en el encuentro. Son cosas tan extremadamente simples que no nos atraen porque nos da la sensación de que es una humillación a nuestra tan «magnífica inteligencia humana». Y así es en realidad.

Por esa razón la sabiduría requiere deshacer nuestra concepción de inteligencia y ese deshacer pasa por ingerir grandes dosis de honestidad, confianza y aceptación a un nivel tan elevado que la inteligencia humana no concibe. Los seres humanos tenemos la capacidad de poder alcanzar ese espacio interno en el que podemos estar en paz viviendo cualquier cosa. Es un espacio interno en el que conectamos con esa paz. Existe una paz que nos acompaña y nos sustenta en cada experiencia de vida.

Eso es muy bonito pero muy lejano y utópico.

Es cierto pero no porque sea realmente así sino porque en lugar de lanzarnos a esa experiencia la conceptualizamos y tratamos de entenderla como preámbulo a la experiencia, cuando en realidad es justo al revés. De hecho, esta posibilidad de paz esencial y absoluta está más cerca de nosotros que nuestros propios pensamientos.

El abordaje conceptual a la paz profunda es infructuoso porque la paz verdadera no es un concepto. No existe ningún razonamiento que nos vaya a acercar a esa paz que escondemos dentro.

Lo máximo a lo que podemos aspirar es a un sinfín de oportunidades que la vida nos presenta para que, primero, nos demos cuenta de que estamos buscando esa paz fuera de nosotros. Segundo, del sufrimiento que eso implica. Tercero, de la ignorancia de no saber dónde buscar. Cuarto, de la honestidad y la humildad que hay en abrirnos para aprenderlo de nuestra vida. El quinto gesto de la mente que dejó de buscar y que por fin encontró es inexplicable, supera nuestro entendimiento.

Es por todo esto que ningún concepto nos va a llevar a la paz que nosotros somos porque nosotros no somos un concepto. Sólo la paz nos lleva a la paz. Nosotros, que no percibimos esa

paz, debemos dejarnos atrapar por sus tentáculos invisibles si deseamos ser engullidos por la paz absoluta. Y ya hemos visto cuáles son sus tentáculos: honestidad, confianza y aceptación.

Aquellos que saben escuchar el silencio que hay entre las palabras se conocen a sí mismos y ven cómo estas palabras sólo apuntan hacia ese lugar de la mente en el que se llega a reconocer al ser. Al resto nos va a dar la sensación de que estas palabras son ciertas o de que no lo son; quizá tengamos la sensación de que entendemos o de que no lo hacemos; incluso puede ser que hasta nos dé la sensación de que leer este libro nos esté sirviendo de algo, pero sólo son sensaciones.

Hemos permitido que la acción defina lo que somos en lugar de que lo que somos defina a la acción. De ahí surge la necesidad de producir cosas para sentirnos vivos. Hemos confundido la vida con movimiento en lugar de ser la esencia que origina ese movimiento.

Imagínate grabar un día de nuestra vida y luego verlo tras haber eliminado todas las escenas sin sentido de ese día. Corremos el riesgo de que no quede nada en esa grabación. Por eso nuestra tendencia es la de preferir imaginar lo que pasará mañana a vivir lo que hacemos ahora.

Cada instante que vivimos es completo, tiene textura y está vivo. Este instante piensa que somos felices. Si por el contrario nosotros pensamos que no somos felices, entonces nos situamos en oposición al instante. Si estamos en oposición al único instante en el que existimos, entonces estamos muertos. Por eso tenemos la sensación de que la vida pesa, cansa y que tenemos que arrastrarnos por ella.

Hay un momento en el que nos damos cuenta de que el mundo es una proyección de nosotros mismos. Entonces decidimos empezar a andarlo. Nada más. Es un momento que ocurre y empezamos a mirar esa idea honestamente y a hacernos cargo de nosotros mismos por completo. Vemos que no hay un mundo que nos impida nada sino que nosotros usamos el mundo para impedirnos a nosotros mismos la experiencia que decíamos que el mundo nos impedía.

He visto vidas duras, pero todavía ninguna vida que no ame completamente al ser que la está viviendo.

Lanzarse al abismo de la conciencia

Cuando un ser humano es auténtico deja de ser comprendido por la gran mayoría de las personas que le rodean. Por esa razón nos da miedo la autenticidad y preferimos sucumbir a ese miedo y aprender a vivir cómodos en el sufrimiento de no ser auténticos.

Lo más bochornoso es que sabemos perfectamente cuándo no somos auténticos pero lo disimulamos para no enfrentarnos a lo obvio. Preferimos no ser auténticos, disimularlo con «lo correcto» y culpar a la sociedad o a otros factores externos de nuestra preferencia. Sin embargo, una vez más: no existe nada externo a nosotros. Somos unos genios; no debemos temer mostrarlo. El genio y el loco son vistos desde la misma perspectiva. No le temamos. Ya sabemos de antemano que no vamos a ser comprendidos.

A mis 21 años mi mente empezó a desbordarse. Recuerdo que perdí todas mis amistades en la universidad porque ni yo mismo sabía qué me estaba sucediendo. Sentí en silencio el dolor de la soledad hasta que descubrí que la soledad se trasciende cuando vamos hacia ella. Cuando la asumimos desde lo más profundo de las catacumbas, la soledad empieza a deshacerse y se convierte en la paz de haber recuperado un espacio que habíamos aislado de nosotros mismos por miedo a sentirlo.

Siempre estuve solo, pero usaba mis amistades para ocultarlo. Ahí descubrí que no existe nadie más aparte de mí y mis interpretaciones. Dios no hizo a dos seres. Lo siento, Adán. La vida emanó a un único ser que, al renunciar a su enfoque, empezó a verse desde dos perspectivas distintas: la perspectiva Adán y la perspectiva Eva; pero ese no fue su problema sino que su dilema apareció cuando se creyeron sus perspectivas y las convirtieron en la realidad.

Entretenerse es creernos nuestra propia perspectiva hecha de pensamientos y opiniones particulares acerca de la vida, el amor, el universo y el Real Madrid. No entretenerse consiste en el arte feliz de contemplar lo que piensa el cerebro sin creérnoslo, permitiéndolo, respetándolo y, sobre todo, sin caer en la trampa de rechazarlo, porque al rechazarlo lo veneramos de nuevo.

¿Ese deseo que sientes de estar todo el tiempo con una persona es enamoramiento o es amor?

Esa confusión es muy típica cuando hemos olvidado lo que son el amor y la unidad. Para saber si es o no amor debemos preguntarnos si lo que sentimos contiene miedo.

Cuando más me enamoro de esta persona, más miedo siento ¡Pero entonces no sé lo que es el amor!

¡Bingo! Éste es un punto muy intenso al que llegan aquellos que eligen que su propósito de vida sea encarnar la conciencia en sus vidas. Es muy intenso porque nos damos cuenta de repente de que nunca antes hemos amado a nadie. En ese momento vemos que confundimos el amor con la búsqueda de alguien que dé sentido a nuestra vida, que nos mire y que en esa mirada nos podamos sentir totalmente amados, comprendidos y con un sentido pleno de vida.

Esas tres cosas, ¡no nos las puede dar nadie! Sin embargo las podemos recibir directamente de nuestra propia esencia porque nosotros somos amor, comprensión y plenitud.

Ésta es la razón por la que lo primero que hace todo aquel que decide lanzarse al abismo de la conciencia es parar de buscarla. Lo segundo es dedicar su vida a aprender a usar todo lo que ocurre a su alrededor para mirar hacia adentro.

No se trata ahora de rechazar nuestro enamoramiento ya que, al igual que nuestra rabia, es la puerta a la esencia. Entonces podemos enamorarnos de una persona y empezar a darnos cuenta de que lo que estamos sintiendo son la atracción y la necesidad de que esa relación nos llene a todos los niveles: mental, emocional, físico y energético.

Cuando hacemos un uso responsable de ese enamoramiento llegamos de forma natural al sentimiento de soledad que está en cualquier persona. Si nos paramos y miramos a los ojos a cualquier persona, veremos en unos instantes cómo emerge su soledad, reflejo de la nuestra propia. Y si sostenemos esa soledad y la atravesamos, veremos a la conciencia absoluta como la responsable creadora de ese encuentro.

Y si estar con esa persona te duele mucho, ¿qué haces? ¿Te aguantas?

¡No, por favor! ¿Para qué te vas a aguantar? Sostener no es aguantar. Aguantar es resignarse a lo que uno siente y ve que ocurre. Aguantar no contiene un propósito claro además de evitar sentir el miedo a soltar. Sostener, en cambio, es aceptar, darle la bienvenida y también el adiós a lo que sucede y sentimos con el gran propósito de permitirle que nos muestre nuestra parte oculta, ya sea la porquería o la luz. El reto no es aguantar sino no tenerle miedo al dolor. Cuando huimos

del dolor lo convertimos en sufrimiento. Cualquier dolor no sentido se convierte en sufrimiento. Por eso cuando alguien me pide ayuda porque sufre por la razón que sea, mi respuesta es invitarle a sufrir porque detrás de su sufrimiento está su dolor y detrás del dolor, la ausencia de dolor.

El dolor es una de las experiencias más intensas que los seres humanos experimentamos. Su intensidad se debe a que está muy cerca de nuestra esencia. Cuando sentimos el dolor en su estado puro, éste pierde su sentido y se desvanece. Para conseguirlo uno debe usar de nuevo la honestidad, la aceptación y la confianza.

Los seres humanos le tenemos miedo a la intensidad porque nos recuerda nuestra esencia. Huimos de todo lo que sea intenso. Observemos que cuando más felices nos sentimos, más aparecen pensamientos que amenazan esa felicidad como por ejemplo «a ver si esta vez dura para siempre» o «tengo miedo de que pase algo y se termine» o «cada vez que llego a sentirme feliz ocurre algo que lo estropea todo».

Si le permitimos a nuestra conciencia sumergirse en esta experiencia intensa, descubrimos que la intensidad es energía que ni se crea ni se destruye, sino que se transforma. Si podemos llevar esto a la práctica en cualquier ámbito de nuestra experiencia, empezaremos a descubrir que hay otras formas de procesar nuestra experiencia, como por ejemplo ser un ser humano en lugar de evitar serlo todo el tiempo.

Qué complicado todo, ¿no?

No. Lo complicado es que nos duela la pierna y hacer todo lo posible para evitar ese dolor. Eso es loco y muy difícil pero estamos tan entrenados que lo hemos conseguido hacer automáticamente.

Decidir separar nuestra conciencia de nuestra esencia y limitarla a los campos emocional, físico y mental procesados a través de un cerebro es muy difícil de conseguir. Sin embargo pueden aplaudirnos desde todos los rincones del universo porque lo hemos logrado. Ahora bien, en el momento que esa experiencia toca su fin y empieza a volver atrás hacia el origen, entonces cunde el pánico y nadie quiere regresar a eso.

El dolor es una experiencia como cualquier otra. Sin embargo hemos determinado que es malo. ¿Tú estás dispuesta a comprender esto?

Por supuesto.

Entonces nos estamos abriendo a sentir dolor. Esto no es una maldición, es pura lógica. Si queremos aprender matemáticas, vamos a necesitar un cuadernillo de matemáticas. Ahora dime, ¿qué vamos a necesitar si no sabemos sentir el dolor o emociones como la rabia o la tristeza?

Dolor, tristeza y rabia.

¿Cómo se aprende esto? Yo no te lo puedo contar. Lo único que puedo hacer es aprender de mi propia vida a través del dolor o de cualquier cosa que aún no tenga integrada. Lo primero que me enseña la vida son los obstáculos que yo mismo he puesto ante mi propia felicidad.

Personalmente fue un periodo duro porque no me gustaba verlos. ¡Te lo aseguro! Prefería seguir creyendo que otros eran los responsables de esos obstáculos y pensando que si por mí fuera yo sería feliz pero que por culpa de otros no lo era. Estuve culpando a todo aquel que se asomaba en mi vida cuando yo era el que estaba construyendo obstáculos a mi felicidad. Fui yo el que interpreté de esa manera lo que me hicieron y que me llevó a sentirme mal y a interpretar mi vida como algo duro de vivir.

Recuerdo la primera vez que alguien sacudió mi victimismo. Tenía 18 años y conocí a un doctor homeópata. Entré en su consulta y sin apenas haberme podido acomodar a la silla me dijo: «¿tú crees que a ti te han tirado aquí a este mundo como castigo?».

Sin ser consciente, durante toda mi adolescencia sentí una intensa sensación de culpabilidad por haber hecho algo malo y que mi vida era el castigo por ello. Ésta es una de las falsas interpretaciones del karma. El karma es la ley del amor, del «voy a ponerte enfrente todo aquello que no has amado».

¿Para qué?

Para que aprendas a amarlo y te completes, porque hasta que no ames todo, no estarás completo.

Cuando estabas hablando de sentir el dolor, he recordado la sensación de miedo que tuve durante un ataque de ansiedad. Hay un pánico a sentir tanto que llegue un momento en el que no pueda controlarlo y me pierda o me vuelva loca. ¿Voy a volverme loca y a perder el control si me permito sentir ese miedo?

Sólo puedo hablarte desde mi experiencia. A los 21 años empecé a vivir una serie de sucesos que barrieron por completo mi vida. Estuve un periodo de dos años sufriendo crisis de ansiedad de forma regular. Al principio eran continuas y sentía que iba a enloquecer por completo.

No sabía lo que me estaba pasando, ni siquiera me llegué a imaginar que era una crisis de pánico. Creía que me estaba volviendo loco. Un día me di cuenta de que en cada una de ellas aparecía una gran certeza de que en ese ataque de pánico iba a morir. Entonces pude descubrir que esa certeza era falsa porque no había muerto en ninguno de esos ataques; así que decidí sentarme en ello y lo primero que descubrí fue que lo que realmente me angustiaba no eran la crisis de pánico sino el miedo que había entre crisis y crisis, el miedo a que empezase la siguiente. Ese miedo era el que más me angustiaba y el que hacía que la crisis fuese más agobiante y más fuerte.

Entonces me di cuenta de que necesitaba paz y que la única forma de encontrarla era atreverme a vivir la crisis de pánico honestamente. Vi que la crisis llegaba sin motivo aparente, de repente, y me sumía en un estado de pánico entre la vida y la muerte. Vi la falsedad de todo lo que mi cerebro me presentaba aunque para él era la auténtica realidad. Vi que ese pánico no tenía una causa real a la que poder atender, así que decidí sentarme en las crisis y abrirme a morir en ellas. Una vez experimentado que las crisis de ansiedad no me mataban, empezaron a alargarse los tiempos entre las crisis, a ser más suaves, y volví a recuperar la estabilidad de mi mente.

Mis crisis llegaron cuando había empezado a vivir experiencias fuera de lo concebible por mí, más allá de mi personalidad y de mi forma de ver la vida y a mí mismo. Lo que sentía era el pánico a descubrir que no sabía quién era ni por qué había nacido. Estaba viviendo una vida que no tenía sentido, jugando el papel de un personaje que no sabía qué función tenía.

Cuando me di cuenta de eso, mi cerebro no lo soportó. Lo viví como si fuera un engranaje de varias piezas en el que de repente una de ellas empieza a girar más rápido que las otras. Como las otras aún no están adaptadas a esa nueva velocidad, friccionan. Y esa fricción fue la que generó en mí la crisis de ansiedad.

Veía cómo mi cerebro patinaba. De repente estaba en casa y miraba la textura de las cosas, me daba cuenta de que mi realidad era una textura onírica, que lo que yo llamaba «mi vida» no era real sino un simple sueño generado por la interpretación de mi mente. Al darme cuenta de esto

desde mi estructura humana sentía una angustia y un miedo que no podía soportar. La aventura, entonces, es despertar de ese sueño en lugar de aprender a soportarlo.

El presente sin melodías angelicales en fa sostenido

¿Desear anula la conciencia del instante?

¿Cuál es el sentido de desear algo que no ocurre ahora sabiendo que desear genera un mundo de búsqueda, incertidumbre, esfuerzo y decepción? El deseo se desvanece cuando atravesamos el velo de la necesidad y nos encontramos con la plenitud del instante presente. Incluso el deseo de permanecer en el presente nunca se satisface porque ya estamos siempre en el presente.

Hay un espacio interno que se llama «conciencia» y que es consciente del instante en el que está. Desde ese espacio de presencia no nos importa cómo estamos ni dónde ni cuándo ni con quién. Curiosamente esto es justo lo único que suele interesarnos. Cuando no somos conscientes de ese espacio, nuestra conciencia se enfoca en lo que pensamos y ahí siempre estamos buscando algo que nos produzca unos pensamientos que a su vez nos hagan felices.

¿Cómo nos sentimos ahora?, ¿angustiados?, ¿tristes?, ¿felices?, ¿contentos? Sea lo que sea, eso es el presente. Vivámoslo.

¡Ostras, me han engañado! Me han dicho que el presente es una paz espectacular, sobrehumana, un súper ser, una conciencia cósmica, galáctica…

La conciencia es simple. Es una, por lo tanto nos incluye tal como nosotros somos ahora, con nuestra tristeza, depresión, pasado, con nuestros deseos, y desde esa inclusión todo se desvanece y adquiere un sentido pleno que no nos lleva a buscar nada sino que nos acompaña hacia el momento en el que estamos. Nos acompaña a sentir lo que estamos sintiendo ahora desde una perspectiva en la que no somos víctimas de lo que sentimos. Al no serlo, no buscamos un estado de súper-paz con melodías celestiales tocadas por ángeles en fa sostenido.

Cuando somos conscientes del presente, todo aquello que es falso, que proviene de la imaginación o de nuestras ideas personales se desvanece y es justo ahí cuando empezamos a tener el sentido de la realidad, de que aquí y ahora hay una presencia sutil pero poderosa.

¿Cuál? La de este instante. Cada cosa que surge delante de nosotros nos está diciendo:

«¡víveme porque soy tú!»

Cuando hablamos de aceptar una situación, lo que veo es que yo lo hago para que la situación cambie. Es decir que trato de vivir el presente, que no me gusta, para que mi presente sea mejor.

¡Bien! Eso no es incorrecto. No existe lo incorrecto. Vive eso. Ese es tu presente: pensar que cambiándolo será mejor. Vívelo porque al vivirlo podrás aprender si eso es cierto o no.

¿Por qué nos cuesta tanto estar presentes?

Lo que cuesta es no estarlo. Estar presente es un estado natural de la mente pero le tenemos miedo porque siendo conscientes de nuestra presencia toda nuestra historia personal se viene abajo. Tenemos miedo a darnos cuenta de que siempre estamos presentes.

Decidimos de forma activa pero inconsciente no ser conscientes del presente porque nuestro mundo y nuestra imagen personal se vienen abajo. Todo lo que pensamos que somos está basado en nuestros recuerdos. Si estamos conscientes al cien por cien de nuestro presente, entonces surge la verdadera y única pregunta: «¿quién soy?», y junto a ella surge el miedo a no saber quiénes somos y a estar viviendo una vida que no sabemos por qué la vivimos. Por eso no queremos ser conscientes del presente.

No existe nada ni nadie que pueda sacarnos del presente a no ser que nosotros creamos que sí pueden. Al creer esto tampoco lo conseguirán pero a nosotros nos dará la sensación de que sí y como nos creemos a ciegas nuestras sensaciones, creeremos que realmente estamos fuera del presente. Siempre estamos en el presente, incluso cuando dejamos de ser conscientes de él porque entonces estamos siendo inconscientes del presente en el presente.

Yo empecé a hacer meditación para ver si me tranquilizaba pero me ponía como una moto; me tenía que ir corriendo.

Seguramente cuando estabas meditando lo que hacía tu mente era viajar hacia dentro, y el viaje hacia dentro es intenso porque tu origen es pura intensidad. Hay todo un universo ahí dentro y

a medida que atraviesas todas esas capas hechas de miedo, cada vez son más intensas, cada vez sientes más miedo y tu mente dice: «vale, vale, deja de meditar que no te sirve, que tú quieres calma y no ponerte como una moto».

¿Qué hacer en ese momento? Observar. Nada más. Si huyes de eso, observa que estás huyendo de una situación sin intentar frenar la huida. Obsérvate huir, reaccionar, aceptar, negar... obsérvate porque al hacerlo verás y la visión es conciencia y la conciencia es paz.

Veo que mis pensamientos crean mi realidad y ahí me atasco porque pienso que si en realidad esto lo he creado yo con mis pensamientos, ¿cómo puedo deshacerlos?, ¿cómo puedo cambiar mi vida?

Todo esto que me estás expresando, ¿qué genera en ti?

Ansiedad.

Bien. ¿Tú quieres que yo dé respuesta a esa ansiedad? ¿O prefieres soltar eso e ir hacia lo que hay detrás de esa ansiedad?

No entiendo.

Observa. ¿Qué estás pensando ahora? Me dices que lo que estás pensado ahora te produce ansiedad. Tu propósito, tu meta, ¿es la ansiedad?

No.

Entonces, esa pregunta que me haces no te interesa. La ansiedad te lleva a formular una pregunta para que un tipo fuera de ti, en este caso yo, te responda para que con su respuesta puedas dejar de sentir la ansiedad.

Te propongo en cambio que sientas la ansiedad porque detrás de ella está la respuesta a tu pregunta. Observa cómo, al usar tu pregunta de este modo, la misma pregunta, en vez de preguntar hacia fuera te está preguntando a ti. La pregunta te está enseñando un espacio que necesita respuestas y tú, yendo hacia ese espacio, eres la respuesta. No sabes lo que ocurrirá con la ansiedad si haces esto pero ¿quieres verlo?

Sí.

Siéntela y dime que sientes detrás de tu ansiedad.

Dolor, miedo.

Ahora eres consciente de la causa de tu ansiedad. Siente ese dolor. No busques cambiarlo, «duélete». Y observa qué hay detrás de ese dolor. Siente, entra en él.

Rabia.

Siente esa rabia. Siéntela. Déjala que salga. Permítele ser tal como es. Ofrécele esa libertad. Cuando esclavizamos nuestra rabia dentro de nosotros, nos volvemos esclavos de ella. ¿Qué hay detrás de esa rabia? Siéntela.

No sé, parecen ganas de vivir.

Esas ganas de vivir es una forma de felicidad que estaba ocupada por tu rabia, y tu rabia generaba dolor, y el dolor producía miedo, y el miedo producía ansiedad, y la ansiedad te llevaba a buscar a alguien que parecía tener la respuesta para preguntarle la pregunta y que su respuesta te diera tranquilidad y sosiego.

Yo no tengo respuestas; sólo vi que tu pregunta escondía la respuesta, es decir tus ganas de vivir. Al hacer esto que has hecho ahora, tú misma te respondiste a tus anteriores

preguntas: «¿cómo puedo deshacer estos pensamientos?» y «¿cómo puedo cambiar mi vida?».

¡Condenado a amar!

Si los pensamientos que causan dolor hay que soltarlos, ¿los pensamientos que dan felicidad hay que soltarlos también?

Totalmente. En realidad no hay pensamientos que generen felicidad; es la felicidad misma la que puede generar pensamientos felices. Entonces primero debemos realizar un ejercicio de verdadera honestidad y mirar si pensamos un pensamiento feliz o uno que genera la sensación de felicidad. A este último lo pensamos con la intención de fabricar una capa anestésica que cubra el miedo a sentir la intensidad y el sinsentido de nuestras vidas. Ser conscientes de los pensamientos «felices» es mucho más difícil que con los llamados pensamientos «negativos» porque la mente se acomoda con mucha más facilidad en ellos y se olvida que la felicidad está detrás de todo pensamiento.

¿Cómo diferenciar los pensamientos felices de los que generan la sensación de felicidad?

Prestándoles atención. Obsérvalos detenidamente y verás si provienen del corazón o si esconden algo detrás. Si son pensamientos que generan una felicidad que necesitas defender y proteger del peligro del mundo externo, verás que generan falsa felicidad y que esconden tu miedo a no ser feliz.

Todo lo que se nos vende en los anuncios publicitarios, por ejemplo, se basa en ese mecanismo de generar falsa felicidad. Nunca nos dicen «tú eres feliz», siempre nos dicen «si compras esto serás feliz». Esto es lo mismo que afirmar «tú no eres feliz, compra esto para serlo». Nosotros terminamos creyéndolo porque no vemos nuestra felicidad presente. De nuevo, los responsables somos nosotros mismos pues somos quienes decidimos creer los anuncios. Estos no poseen la capacidad de convencernos de nada, y si lo hacen es porque estamos de acuerdo con su afirmación «tú no eres feliz».

Quería preguntar sobre el amor. Si el amor selectivo lleva implícito el deseo, entonces la mayoría de nosotros no ama.

El amor selectivo es miedo a amar incondicionalmente. No sé porque todavía se le llama amor al amor selectivo. Supongo que para darnos la sensación de que ya estamos amando y entonces no buscar más el amor. El amor selectivo es miedo a amar sin selecciones. Mira a la persona que tienes detrás. ¿Te enamoraste?

No.

Entonces fue selectivo. Tu conciencia ama pero tú elegiste no sentir eso por la persona de atrás.

Yo siento amor fácilmente por un niño o por un hombre que me resulte apetecible. Sin embargo me gustaría sentir amor por todo el mundo.

No se trata de producir un estado sino de permitirlo. ¿Y cómo lo permitimos? Permitiendo el «no estado» y el hecho de que no estoy amando, dándome permiso sin luchar contra ello.

El sentido de estar en este mundo es poder sentir el amor que el amor siente por nosotros, porque es exactamente el mismo que el que siente por el resto. No más, no menos. ¿Y cómo consigue eso el amor? De la forma en la que está ocurriendo nuestro presente ahora. Siempre es a través de la forma presente. Entonces nosotros no somos nadie para rechazarla; así que si ahora no sentimos amor por todo el mundo, no vamos a rechazar eso.

Abrirse a sentir la ausencia de amor también es una muestra de amor. Rechazar nuestra ausencia de amor la alimenta y le da realidad a algo que de por sí es imposible. Nosotros somos amor. No es posible no amar; lo máximo que podemos alcanzar es fabricarnos la sensación de que no amamos y es justo esa sensación la que se desvanece cuando la aceptamos.

Rechazo y aceptación no pueden coexistir. Uno de los dos se desvanece. Uno de los dos es real y el otro una alucinación humana.

Y en el caso de una infidelidad, ¿cómo puedes desde el respeto a ti mismo afrontar esa situación? ¿Te pones a sentir ese dolor? ¿Cómo puedes sentir amor en esa situación?

Es muy simple. Todo lo que vivimos está diseñado para llevarnos a sentir amor, pero para alcanzarlo tenemos que andarlo. Tenemos que andar nuestro presente y derrumbarnos y morirnos en ese dolor para poder descubrir que ese dolor no era como nosotros pensábamos. Ese dolor nos lleva a mostrarnos cosas, a ver el sentido de todo lo que está ocurriendo; nos da un sentido del por qué ocurre eso más allá de nuestro razonamiento sufridor y victimista.

Pero partiendo de que estás en el amor pleno, no debería causarte dolor, ¿verdad?

No importa. En el momento en el que dejamos de ser conscientes de ese amor pleno podemos usar esa situación de dolor para regresar a la conciencia del amor pleno. Cuando restauramos esta conciencia, ese espacio de dolor pierde valor, desaparece. Eso es el perdón, donde se deshacen todos los motivos por los cuales creíamos que el otro era tal cosa, porque nosotros tomamos la responsabilidad de nuestro dolor y decidimos usarlo para regresar a nuestro centro en lugar de intentar terminar con la integridad del otro.

¿Hacer eso significa que estoy amando?

Estamos amando nuestro miedo, nuestra rabia, nuestra situación. Tarde o temprano ese amor en forma de disposición y de voluntad nos va a llevar a vivir la experiencia real de amor.

No somos conscientes de la cantidad de ayuda que tenemos a nuestro alrededor, apoyándonos en eso. Nuestra mente iluminada está asistiéndonos constantemente. De hecho no hay mente iluminada y mente inconsciente por separado; son un todo. Así que estamos constantemente asistidos por nuestra propia luz, por nuestra propia felicidad.

La felicidad es la que nos acompaña por entre los espacios internos de tristeza para así poder mirarla de frente sin miedo y ver cómo se desvanece. Cuando sentimos tristeza, la felicidad nos está acompañando a reconquistar ese espacio.

El poder está en descubrirnos a cada instante, en ver qué forma tiene ese instante, que por ejemplo está oscuro y que tenemos miedo a descubrirnos. ¡Genial! Antes no éramos conscientes de esto, ahora sí. Quizá antes éramos sólo unos muñequitos de reacciones y ahora además somos conscientes de que somos unos muñequitos de reacciones. ¡Eso es mucho!

Ya, pero sigo reaccionando.

No menosprecies eso.

¡Qué confusión todo esto del amor!

¡Totalmente! El amor es ausencia de concepto, no se puede explicar ni expresar. Nos encontramos emanándolo, siendo nosotros al mismo tiempo una emanación suya. Ni tan sólo los efectos físicos y emocionales de la conciencia absoluta tienen sentido para el lenguaje conceptual. El yo amando a otro se desvanece. Desaparece la experiencia humana tal como la conocemos. No hay intención, no hay motivo, no hay mejor, no hay peor. Sólo presencia. Y nos confundimos cuando tratamos de comprenderlo.

Sí, pero entonces: ¿todo vale?, ¿lo aceptas todo? Ahí me confundo.

Ahí es donde surge el miedo a resultar herido por el hecho de aceptar todo sin previa selección. Recuerda: el amor no selecciona. El amor es. El amor no piensa como nosotros. El amor ama. No pasa nada si uno se da cuenta de que pensaba que amaba pero en realidad estaba mendigando un poquito de amor. ¡Qué agradecido estoy de haber visto esto! Verlo es tan doloroso como liberador.

Por qué tanto «sapienseo»

Cada uno de nosotros es una forma concreta de algo inconmensurable, absoluto y universal dentro de este mundo-escuela. No hemos venido a él a cambiarlo ni a pasar los días sino a recordar. ¿Qué es aquello que cuando nos expresamos o damos a luz nos supera a nosotros mismos? ¿Qué es aquello que surge a través de nosotros y que lleva a la humanidad a un espacio mucho más allá del que se encuentra?

Hay muchísima belleza encerrada bajo la oscuridad de la losa de nuestra moral actual. Hoy en día que nos creemos una sociedad moderna aún no apreciamos esa belleza. Nos hemos entrenado para no ser desafiados y al mismo tiempo inventamos nuestros propios desafíos porque se supone que tenemos que ir más allá de donde estamos sin ver que esos desafíos que nos fabricamos son falsos y que están diseñados para que la estructura con la que nos limitamos a nosotros mismos no se rompa sino que sólo se maquille.

No vemos que ya no somos Homo sapiens sapiens. Algunos ya nos olemos que detrás del «sapienseo» hay una conciencia que lo genera. Estamos empezando a descubrir que somos conciencia en lugar de productos culturales, morales o religiosos, que sólo somos la conciencia que permite que esto ocurra tal como lo está haciendo.

Desde la perspectiva biológica somos el producto físico de la evolución de miles y miles de años, listos para saltar a la conciencia y descubrir que no somos el resultado de esa evolución biológica sino de este instante, pura esencia y nada más. Le podemos llamar Homo conscius essentia.

Este descubrimiento, ¿ocurre poco a poco o de pronto?

Cuando decidimos aprender a andar en bicicleta ¿nos preguntamos si íbamos a aprender rápido o lento?, ¿o simplemente nos montamos en la bicicleta? Si nos lo hubiésemos preguntado, quizá a la primera caída nos hubiésemos rendido.

Cuando de verdad queremos aprender a andar en bicicleta sólo nos importa aprender. No atendemos al cómo ni al cuándo. Los salmones no se preguntan sino que saltan y saltan en

contra de la corriente del río hasta llegar a su objetivo: el apareamiento. Si los salmones pensaran como los humanos ya se hubieran extinguido. La duda, el miedo y la culpa de estar haciendo algo en contra de la corriente de un río les hubiera impedido llegar a aparearse.

¿Cómo traduces al ámbito de las relaciones el dejarse llevar por la vida y no ser productos de nuestra cultura?

¿Estamos dispuestos a permitir que lo que nosotros entendemos como relación pase a ser comprendido por las leyes de la vida en lugar de hacerlo por las leyes humanas? Eso es lo que la vida nos está preguntando todo el tiempo. Cuando respondemos que sí, nos abrimos a la posibilidad de darnos cuenta de que no existimos como entidades separadas sino que somos la vida misma.

Ahí descubrimos que no existen las relaciones sino que siempre ocurre un encuentro con nosotros mismos; empezamos a conocernos a través de lo que sentimos cuando miramos al «otro». Es ahí donde podemos ver nuestro miedo, nuestra falsa felicidad, nuestra ira o nuestros deseos ocultos.

Cuando miramos a la persona que tenemos enfrente, en realidad no la vemos; lo que vemos al mirarla es lo que pensamos acerca de ella y lo que sentimos y percibimos en función de esos pensamientos. Por lo tanto, por más que nos relacionemos con los demás, sólo lo hacemos con nuestras ideas acerca de ellos.

Al tomar esa decisión de dejarnos llevar por la vida, lo primero que ella nos muestra son la soledad y la frustración que hemos almacenado al habernos relacionado con nosotros mismos durante tanto tiempo. Nos mostrará también cómo, por más que nos esforzamos por ser comprendidos y aceptados, nunca lo logramos plenamente. Y finalmente nos mostrará, si se lo permitimos, qué es lo que hay detrás de todos esos condicionamientos metales. Nos mostrará la conciencia y cómo desde su perspectiva sólo hay unidad; por lo tanto sigue sin haber relación con nada. Sin embargo la conciencia plena no contiene soledad ni incomprensión.

¿Me estás diciendo que yo sola me soy suficiente, que la relación con los demás no hace falta?

No hace falta y al mismo tiempo es necesaria. No hace falta porque nosotros somos todo pero para descubrirlo necesitamos a los demás. Esa forma de abordar a los demás apunta en dirección al amor. Todo lo demás es un negocio emocional.

Necesitamos a los demás para poder descubrir que cuando nos relacionamos con la intención de buscar fuera de nosotros algo que nos aporte comprensión, amor y paz, eso nos lleva a tener que negociar constantemente con las emociones y pensamientos de los demás.

Una vez visto esto podemos reorientar las relaciones hacia el autodescubrimiento. Esa decisión no depende de nadie aparte de nosotros mismos y ya es una forma de amar.

El acto amoroso más elevado que podemos llevar a cabo como seres humanos es usar al otro para descubrirnos a nosotros mismos sin culparlo a él por aquello que descubrimos en nosotros. Son pocos los que están dispuestos a aventurarse al amor sin condiciones a pesar de que la forma en que nos relacionamos hoy en día sea causa de sufrimiento constante.

Convertimos al amor en una emoción y luego intentamos alimentar y mantener ese rango emocional vivo, pero eso implica mucho esfuerzo y dedicación porque la emoción por sí misma no se sostiene sino que necesita una causa. De ahí quizá que solamos pensar que todo y todos son la causa de lo que sentimos. Las emociones necesitan una causa; el amor no. El amor es su propia causa y su propio efecto y eso es lo que nosotros somos. Por eso nosotros solos conectados al amor somos suficientes y en nuestra conexión con el amor encontramos a todos.

Cuando has dicho que la relación tiende a desaparecer porque termino descubriendo que yo también soy la otra persona… entonces ¿cómo te enamoras?, porque eso también desaparece, ¿verdad?

Desaparece ese «especialismo» que anhelamos cuando esperamos que otra persona nos ame más que a nadie en el mundo.

¿Pero entonces nos enamoramos de todos?

Sí pero ese «enamorarse de todos» no es una emoción. No se trata de la misma emoción amorosa sentida hacia todos sino de ser conscientes de que nosotros mismos somos todos. Desde ese lugar no importan los «especialismos» aunque puede que aún los sintamos. Nos veremos desde la conciencia amando a todos por igual pero de distintas maneras. Sin embargo ahí perdemos el interés por las maneras y lo centramos en su esencia: el amor.

¿Por qué nos enamoramos más de unos que de otros?

Por miedo a amar sin condiciones. Pensamos que amar desde la unidad nos va a doler y que por lo tanto necesitamos protegernos eligiendo a quién amar y a quién no, y recordemos que no amar significa sufrir. Convertimos el amor en una emoción para tratar de gestionarla y así controlar a quienes amar y a quienes no sin darnos cuenta de que al hacer eso convertimos el amor en sufrimiento. Esa ausencia de control nos da miedo; por eso tenemos miedo a amar de forma plena.

Para amar completamente a otro debemos permitirle al amor amar a través de nosotros y el amor incluirá también al maltratador, aunque quizá la manera concreta en que el amor se exprese desde nosotros hacia el maltratador sea compasiva y no alegre.

Amar significa estar completamente presente en este instante porque este instante es el

único en el que el amor ocurre. Si queremos amar tenemos que estar donde está nuestra vida, y ella está ahora. Aceptar a los demás nos permite mirarlos y, al hacerlo, ver nuestros pensamientos y emociones.

Cuando aceptamos lo que sentimos y pensamos acerca de los demás nos hacemos conscientes de nuestra presencia. Es entonces cuando podemos empezar a darnos cuenta de que también somos en la presencia de los demás.

La tostada y el presente

Cuando me levanto por la mañana, lo primero que pienso es en algo futuro. Por ejemplo: «¿qué voy a desayunar?». ¿Cómo se hace para estar siempre en el presente sin morirnos de hambre o de inactividad?

Sabemos que el Sol no gira alrededor de nuestro planeta; sin embargo seguimos viendo cómo sale por el este y se pone por el oeste. Esta percepción no nos afecta porque no nos la creemos. Lo mismo ocurre con el tiempo: el movimiento lineal del tiempo desde el pasado hacia el presente y el futuro no existe; sin embargo seguimos percibiéndolo.

La diferencia con respecto al ejemplo del Sol es que –en este segundo caso– sí nos creemos nuestra percepción del movimiento lineal del tiempo; pero que nuestra percepción del tiempo sea falsa no significa que tengamos que evitar el pasado o el futuro, sino que estos ya no son causa de preocupación ni de sufrimiento.

Tenemos la idea de que el presente es el espacio temporal entre el pasado y el futuro, pero no es así: el presente es el espacio donde el tiempo no existe.

Como yo sé que el Sol no da vueltas alrededor de la Tierra no me dejo engañar por mi percepción. Como sé que el tiempo no existe no me dejo engañar tampoco por esta percepción. No me preocupa si mi cerebro piensa que va a comerse unas tostadas dentro de un par de horas porque sé que no existe el tiempo lineal.

Lo que tratamos de hacer con estas preguntas es ordenar nuestra mente atemporal desde nuestra perspectiva temporal de la vida y eso nos lleva a concluir que es malo planificar desayunar unas tostadas porque entonces no estaremos viviendo en el presente; pero las tostadas no tienen ese poder de sacarnos del presente, al menos no las que yo compro en el supermercado de abajo de mi casa.

No existe nada en este mundo que pueda sacarnos del presente. Tratemos de encontrar un solo instante en el que no estemos en el presente. Puede que no seamos conscientes del presente pero eso estará ocurriendo también en el presente.

Hemos comprendido intelectualmente que sólo existe el presente pero no lo experimentamos. Al no hacerlo no lo comprendemos y entonces tratamos de evitar el futuro y de rechazar al

pasado para poder estar en el presente. Esto no es ser atemporal; es ser esclavo del futuro y del pasado pues parecen ser los culpables de que no estemos en el presente. El presente no tiene ningún problema con el pasado ni con el futuro porque sabe que no existen.

Disfrutemos de nuestro pensamiento «voy a hacerme una tostada» porque está teniendo lugar sólo en el presente igual que el momento en el que nos la estamos comiendo; por lo tanto el tiempo no nos afectó, no nos afecta ni nos afectará. Solamente si nosotros lo permitimos podría afectarnos la creencia de que planificar comernos una tostada para desayunar puede sacarnos del presente; pero observemos que lo que nos afecta es aquello que nosotros decidimos creernos y no, en cambio, pensar en la tostada.

Dime cuál es la diferencia entre disfrutar de un presente en el que pienso algo del futuro y ser esclavo de una expectativa que no me permite ver lo que me está rodeando en este momento presente.

Una existe, la otra no. Una duele, la otra no. Podemos tener imaginaciones acerca de nuestro futuro y estar disfrutando de nuestra capacidad humana de imaginar desde el presente. En cambio, cuando necesitamos que lo que estamos imaginando se lleve a cabo en un futuro para ser felices, ahí estamos sufriendo nuestra capacidad humana de imaginar nuestro futuro. La diferencia está entre creer que necesitamos el futuro para ser felices y no creerlo.

Yo ya sé que soy unidad, pero ¿cómo vivir en la unidad cuando veo dualidad?, ¿cómo vivir en un mundo que veo dual?

La unidad lo es todo, y por lo tanto también es la dualidad. Cuando rechazamos la dualidad para encontrar la unidad en realidad tratamos de alejamos de la unidad. Sólo alguien que tiene miedo de la unidad se pregunta estas cosas imposibles de ser respondidas para no obtener nunca una respuesta satisfactoria y poder seguir buscando y buscando la unidad. Hacer esto es una paradoja porque nosotros, que buscamos la unidad desde nuestra visión dual, ya somos la unidad. Entonces conócete a ti mismo.

Miedo a ser un genio

Cuando un genio tiene una idea, ésta no cabe en su forma de pensar ni en su personalidad. Esa idea le transforma completamente porque es el primer ser humano en pensarla. Lo que estamos mostrando es otro tipo de relación con el pensamiento, una relación de amor con él: en lugar de poseerlo, se trata de observarlo.

Cómo los seres humanos no recordamos qué somos ni de dónde venimos, usamos nuestros pensamientos para definirnos a nosotros mismos. Para que eso ocurra utilizamos nuestro cerebro como un contenedor de pensamientos en el que los almacenamos.

Amar el pensamiento implica permitirle fluir a través de nuestra conciencia sin usarlo para definirnos a nosotros mismos. Esto nos lleva a convertir nuestro cerebro en un espacio abierto en el que somos conscientes de los pensamientos que atraviesan nuestra conciencia y donde pueden aparecer nuevas ideas inimaginables. Ésta es la mente del genio.

Al ser humano le aterra la idea de posibilidad pero al genio le fascina. Estamos mirando la relación con las ideas desde la mente del genio. Lo que solemos hacer, sin embargo, es mirar la genialidad de los otros.

Sergio Ituero, experto en creatividad, nos decía en una charla que leemos libros que escribieron otros, llevamos ropa que diseñaron otros, conducimos coches que hicieron otros. Realizamos la gran mayoría de las cosas en base a lo que pensaron otros, e incluso nuestra moralidad y nuestra cultura provienen de otros.

Una chica me comentó decepcionada que se había matriculado en la facultad de filosofía para ser filósofa y que sin embargo llevaba dos años estudiando lo que otros habían filosofado.

Estamos soltando nuestra idea de estar centrados en el cerebro para lograr centrarnos en el corazón y aprender a sentir a través suyo. Todo lo que estamos viviendo es un gran aprendizaje en ese sentido.

¿Verdad que parece difícil amar lo que está ocurriendo en nuestro mundo? Es justamente por eso por lo que ocurre, para aprender a amarlo. La gran mayoría de seres humanos, sin embargo, aún seguimos tratando de cambiar al mundo y es irónico porque mientras unos lo tratan de

llevar hacia esa dirección los demás tratan de hacerlo hacia la dirección contraria. Unos seres humanos tratan de erradicar el hambre en el mundo mientras otros la promueven; incluso muchas de las personas que quieren erradicarla la promueven sin darse cuenta. Muy pocos se abren a tomar la responsabilidad de su experiencia de vida dentro de este mundo.

Entonces la pregunta es si estamos dispuestos a tomar la total responsabilidad de nuestra vida. Esto sería una genialidad, dar un paso más allá en nuestra experiencia humana.

¿Estamos dispuestos a eso o necesitamos seguir quejándonos y culpando a los demás?

Cuando uno se abre a esa posibilidad se enfrenta a algo que esconde dentro y que está muy oculto: el miedo. Es el miedo de estar contemplando una posibilidad que puede transformar todo el mundo. Hay ideas que hemos desterrado de nuestra conciencia debido a ese miedo, como por ejemplo la idea de la felicidad plena.

La idea de que alguien pueda ser feliz plenamente no se contempla con una mente humana. Es incluso blasfemo y arrogante pensar en esa posibilidad. Sin embargo la posibilidad existe y no la contemplamos porque nuestra forma de ver la felicidad está muy humanizada: depende de estar vivo, cómodo y a gusto; y la felicidad no tiene nada que ver con eso sino con ser.

La felicidad no es una emoción sino la conciencia de ser. Los humanos no podemos comprender la felicidad que está experimentando un antílope cuando está siendo atrapado por cinco leonas. No podemos verlo porque lo que vemos es la muerte y el sufrimiento del antílope pasando por alto los hilos de conciencia que mueven la vida y la naturaleza.

Esa inteligencia es la felicidad de la presencia; no esa felicidad alegre que la gran mayoría de nosotros hemos buscado sino algo muy profundo que no se halla en la superficie de lo que ocurre sino en su esencia.

Visto desde ese lugar descubrimos que nosotros no sentimos felicidad sino que la felicidad emana de nosotros, siendo a su vez, nosotros, felicidad. Nos descubrimos felices y nos conocemos como una de las puertas a través de la cuales la felicidad entra en este mundo. Nos convertimos así en un espacio de traducción en el que el sufrimiento es traducido en felicidad y es despojado de expectativas. Traducimos porque ésta es nuestra identidad. Nosotros somos eso.

El sufrimiento está buscando que lo suframos y tratando de alcanzar nuestro corazón para así poder traducirlo en felicidad; pero como le tenemos miedo no lo sufrimos y se queda ahí esperando a que lo hagamos. Recordemos: «la energía ni se crea ni se destruye, sólo se transforma».

Cuando viene de nuevo una situación que nos va a mostrar el sufrimiento que almacenamos para que así lo podamos traducir en felicidad, la rechazamos. Nos dan miedo esas situaciones porque nos atemoriza el sufrimiento, ya que tenemos miedo a morir.

A mí no me interesa protegerme del sufrimiento y de la muerte para prolongar mi vida corporal sino ser felicidad en este instante en el que estoy viviendo, simplemente porque es lo que soy.

Imaginemos que todas nuestras energías y nuestra conciencia estuvieran enfocadas hacia nuestros mecanismos de defensa ante la muerte y el sufrimiento en lugar de enfocarse en la felicidad. Sería lo mismo que un país que invirtiese más en su ejército que en educación.

¿Nos suena esto? Es un ejemplo más de que lo externo es un reflejo de nuestra forma de pensar.

No existen defensas más poderosas contra el sufrimiento y la muerte que la felicidad y la vida, y ambas implican la total aceptación del sufrimiento y la muerte.

El antílope y las cinco leonas

Estamos observando la idea de generar conscientemente espacios en los que nos permitimos a nosotros mismos ser como somos y experimentar lo que estamos experimentando en este momento.

Veamos de nuevo la idea del antílope siendo cazado por las leonas. Solemos pensar: «¡¡oh, pobre antílope!!».

El antílope está viviendo la experiencia de ser comido por cinco leonas. ¿Quiénes somos nosotros para pensar que eso es malo cuando no tenemos ni idea de cuál es el sentido de la vida de ese antílope? Ni tan sólo sabemos cuál es el sentido de nuestra propia vida.

A mi modo de ver, yo no tengo herramientas para poder juzgar o describir eso acertadamente, no tengo ni idea. ¿Qué sentido tiene la caza de una leona? No lo sé.

Entonces, una vez cazado el antílope, aparecen de entre los secos arbustos de la llanura africana siete cachorritos de león con claros signos de desnutrición debido a la severa sequía de ese verano y nosotros volvemos a juzgar: «¡oooh!, ¡los cachorritos de león!, ¡pobrecitos!, ¡menos mal que han cazado al antílope!».

Estamos ciegos. Sólo vemos lo que interpretamos acerca de lo que pensamos que vemos y esto es simultáneamente doloroso y divertido. Solemos elegir la versión dolorosa de las situaciones porque creemos que la vida es dura. Sin embargo la vida no responde a los adjetivos humanos; sólo lo hace ante su propio principio de vida.

Cuando elegimos convertir lo que vemos en hechos creemos que las cosas son así y entonces la aceptación de la que estamos hablando se convierte en resignación y la toma de responsabilidad en culpa. Ahí decidimos creer que ser felices es muy difícil y ¡cómo no!, lo convertimos en un hecho.

Cuando elegimos ver lo que vemos como resultado de nuestra manera de mirar las cosas, entonces cada vez podemos ver también el «cómo nosotros miramos eso» y preguntarnos si deseamos verlo así. Al hacerlo podemos decidir no mirarlo de esa manera, no por rechazo sino por el uso consciente de nuestra libertad.

Esto nos lleva a un mundo lleno de posibilidades por fuera de nuestro rango de pensamiento y a observar partes que existen fuera de los límites impuestos por nuestra forma limitada de ver las cosas.

Miremos cómo esta transformación procede de una profunda aceptación de lo que ocurre y de un valiente ejercicio de honestidad, ya que necesitamos que la situación ocurra de la manera que ocurre para poder ver cómo estamos eligiendo verlo.

Necesitamos aceptar el «cómo estamos eligiendo verlo» y sus efectos para poder tomar una nueva decisión consciente, lo que sólo podemos hacer si estamos abrazando la situación al asumir la responsabilidad de que lo que ocurre está ocurriendo debido a cómo nosotros lo estamos eligiendo ver. Esto es activar la honestidad, y las oportunidades que la vida nos ofrece para ello son constantes.

Cada pensamiento que pensamos está involucrado con el universo entero y las decisiones que tomamos nos afectan a todos; así que si en verdad queremos ofrecer una solución al mundo que vemos, debemos aprender a verlo tal como es en realidad: una simple versión Homo sapiens sapiens de la vida. Entonces seremos libres de elegir vivir en la versión que la vida tiene de ella misma.

Cuando alcanzamos esa versión solemos vivirla como vacío absoluto, eterno, infinito, porque ella es la ausencia de interpretaciones humanas, la perfección absoluta carente de interpretaciones imperfectas.

¿Me estás diciendo que el antílope es el responsable de ser comido por las leonas?

Sí, porque es su vida. Él es absolutamente responsable de su vida y su vida es absolutamente responsable de él porque son la misma cosa.

¿Podemos aceptar la posibilidad de que el antílope no sea un trozo de carne cuadrúpedo al que se comen las leonas y sus cachorros sino que sea la misma conciencia que toma forma de antílope y de leona y que vive dentro de un ciclo de vida inteligente?

Permitidme ver la percepción que los humanos tenemos de la conciencia: percibimos que la persona que está sentada a nuestro lado es otra persona; pero miremos esto con atención.

Llevamos miles de años tropezando con la misma piedra; nos creemos aquello que nuestro cerebro nos dice que es real y lo hacemos así porque le hemos dado a él la patria y

potestad de nuestra experiencia, pero la patria y potestad la tiene la conciencia que no es nuestro cerebro.

Es posible aún que algún neurocientífico pueda decirnos que la mente-conciencia es producto de nuestra actividad cerebral, y desde su perspectiva así es. Sin embargo, ¿podemos aceptar por un momento la posibilidad de que esta afirmación científica sea sólo lo que la ciencia alcanza a demostrar en la actualidad? ¿Y que estas demostraciones sean sólo fruto de la visión humana actual?

La ciencia, en términos generales, siempre suele cometer el error de creer que estudia la realidad pasando por alto que lo que estudia es la versión humana de la realidad. Ésta es la razón por la que, cuando hago una aproximación de la situación del antílope siendo cazado por las leonas, no pueda comprenderla más allá de las posibilidades humanas de la situación.

Es por ello que esta pregunta no tendrá respuesta para nosotros hasta que nosotros no miremos la situación más allá de nuestra duda. ¿Cómo se hace esto? Como hemos expuesto antes: despertando la honestidad, la aceptación y la toma de responsabilidad de lo que vemos.

¿Nos atrevemos?

Ahora observemos esto: en ningún momento he dicho que sea malo no aceptar las situaciones ni creernos que las cosas son como las vemos. No estoy insinuando que la versión humana Homo sapiens sapiens sea mala, sino que es sólo una opción que excluye el resto de opciones.

Sin embargo es posible elegir otra versión humana que sí incluya todas las opciones posibles dentro de un universo infinito. Esta elección tampoco es una versión mejor. Yo no sé qué es mejor. Sólo hago una invitación a cuestionar nuestra versión humana de la que tan a menudo nos quejamos.

La pulga y el ser humano

Una de las cosas que más me sorprendió fue ser consciente de que aquel impulso de vida llamado Dios o universo no valora más a un ser humano que a una pulga. Entonces cuando los seres humanos miramos a la divinidad, a lo cósmico, lo hacemos en función de cómo creemos que lo cósmico va a pensar y pensamos que en el Apocalipsis vendrán los ovnis y se llevarán a los seres humanos. ¿Y por qué no a las pulgas? El ser humano ha dejado de divertirse con lo que piensa.

La conciencia creadora, insisto, no valora, no nos otorga un rango ni nos da unos puntajes de conciencia. Tampoco cualifica este instante como bueno o malo ni lo compara con otro viéndolo mejor o peor. Cada instante es máximo. Este instante es el instante de máxima felicidad porque es nuestro presente. Al ser nuestro presente es el único instante de nuestra vida. Si es el único instante de nuestra vida tiene que ser el de máxima felicidad, no puede ser otro.

Quizá sea insoportable darnos cuenta de que todos los seres humanos sin excepción estamos ahora mismo en el momento de máxima felicidad de nuestras vidas. Quizá esto sea totalmente inaceptable para una persona acostumbrada a sufrir. El enfoque mental bueno- malo, mejor-peor, antes-después no da lugar a la experiencia de nuestra presencia. La presencia no es buena ni mala ni tampoco es mejorable. La gran mayoría de nosotros hoy en día vivimos dormidos en el estado mental de búsqueda que genera pensamientos como «antes de llegar a ser feliz necesito comprender por qué me abandonó o perdonar lo que me hizo», o «que aquél me devuelva lo que me quitó», o «que aquello no hubiera sucedido» y desde ahí lo extendemos hasta la sociedad y al mundo entero. Todo esto con la intención inconsciente de no sentir la felicidad ahora. En realidad cada pensamiento que atraviesa por la ranura de nuestra conciencia tiene la intención de hacernos felices y no lo hace por la forma que nosotros tenemos de pensar ese pensamiento.

Recordemos que nuestra presencia no la conseguimos; sino que es. La felicidad no la conseguimos; es. Ser no depende de nosotros ni está dentro de nuestro ámbito de acción. En cambio permitirnos ser no sólo está en nuestro radio de acción sino que además es nuestro deber como seres honestos y coherentes que quieren ser felices.

Si estamos viviendo una vida humana, ¡seamos felices! La contribución que nosotros hacemos con eso a la especie humana es máxima porque le estamos regalando a la conciencia humana un

ser humano realizado. No podemos dar más que eso. Lo máximo que le podemos dar a la persona que tenemos al lado es descubrir que la amamos incondicionalmente; es descubrir nosotros, dentro de nuestra historia mental, qué es eso de amar sin condiciones.

¿Queremos ayudar a la gente que muere de hambre en África? Entonces descubramos qué es y dónde está la felicidad. Parece egoísta, ¿verdad?, pero lo egoísta es renunciar a la felicidad para ir a alimentar un sistema que genera hambre. Y eso no lo vemos.

Cuando vamos con nuestra pena a dar comida a los que mueren de hambre estamos dando cucharadas de pena a esos seres. No nos damos cuenta de que esa pena vibra en la misma frecuencia de inconsciencia que el sistema que genera el hambre en el mundo.

Si cogemos una radio y la sintonizamos con la frecuencia 42,3 sentiremos «uy, qué pena, los niños que se mueren de hambre» y sentiremos las mismas frases que sustentan un sistema que genera que la gente muera de hambre. Hay un punto en el que nosotros tenemos que empezar a hacernos cargo de nosotros mismos y a vernos, a descorrer la cortina y a no engañarnos más.

Yo no estoy diciendo que no se mande dinero a África, sino que nos quitemos la cortina y que miremos qué hay detrás de nuestra forma de ser y actuar. Aunque creamos que estamos solucionando y transformando algo, es más bien al contrario: estamos apoyando un sistema sin darnos cuenta.

Por ejemplo, no vemos que la frecuencia y la calidad de los pensamientos y emociones que se generan en una manifestación antitaurina son exactamente las mismas que las de los pensamientos y emociones que se generan dentro de la plaza de toros. Ambas partes opuestas de la misma cuerda hacen que la cuerda exista. Y de nuevo: no digo que no nos manifestemos ni que se deba matar a otros seres por derecho cultural. Sólo hago una invitación a la coherencia. ¿De qué carece el acto de matar a otro ser por diversión?

De amor.

¿Qué es la ira?

No lo sé, pero no parece ser amor.

¿Quién va a ofrecer entonces amor para que la muerte como acto de diversión desaparezca? ¿Quién va a sentir amor por el toro, el torero y el público; y abrazarles desde el corazón lleno de compasión? ¿Quién va a sentir amor por aquellos que matarían a los toreros? ¿Quién va a abrazarles desde el corazón lleno de compasión?

No confío en la confianza

¿Cómo puedo confiar en lo que no confío?

Mi función aquí no es describir cosas sino invitar. Invitaros a que descubráis que vosotros sois confianza.

Si nosotros confiáramos en aquello que formula la pregunta, descubriríamos la respuesta. Parece muy abstracto pero no lo es. La silla es mil veces más abstracta que la confianza que siente el universo por nosotros. La confianza es mucho más concreta, poderosa, palpable y sentible porque es nuestra identidad.

Nosotros somos esa confianza que queremos alcanzar. Queremos hacerlo como si fuese algo externo pero es algo que permitimos que emerja de nosotros mismos. La forma en la que queremos alcanzar la confianza implica que nos llegue, que venga, cuando en realidad nace de dentro, ya está ahí. La paradoja es que no sabemos cómo podemos llegar a confiar que ya está aquí la confianza si no la sentimos. Se confía confiando.

Y ahí observamos nuestro diálogo interno y nos damos cuenta de que estamos locos. Entonces empezamos a observar nuestro propio mecanismo mental y vemos cómo nuestro propio sistema de pensamiento nos está boicoteando y evitando que vayamos hacia aquello a lo que queremos dirigirnos: la confianza.

Si buscamos motivos para confiar, dejemos de hacerlo, porque desde la desconfianza nunca encontraremos motivos por los cuales confiar.

¿Pero la desconfianza te está protegiendo del miedo, no?

¿Qué sensación te está generando la desconfianza?

Miedo.

Observemos que la desconfianza no nos está protegiendo del miedo sino que nos lo está produciendo. Imaginemos en qué estado mental de locura vivimos que necesitamos usar defensas que producen aquello de lo que nos estamos defendiendo.

Generamos desconfianza porque tenemos miedo a lo que nos pueda pasar, y al desconfiar generamos miedo.

Pero el miedo es una explosión espontánea de nuestro ser ante el peligro.

No es cierto. Aquella explosión que has llamado «miedo» y que nos lleva a protegernos del peligro no es miedo a la muerte sino amor a la vida. Muchos dicen que si no sintiéramos miedo de tirarnos al vacío nos tiraríamos. Primero, no lo sabemos, y segundo, eso no es miedo sino amor. Es muy distinto.

El miedo dice: «menos mal que tengo miedo, sino imagínate lo que hubiera pasado». El miedo no es un hecho sino un diálogo que fabricamos y al que atendemos convirtiéndolo así en un estado de conciencia. Creemos que sobrevivimos gracias al miedo y no es verdad.

¿La confianza es entregarse?

Es entregarse a nuestra incapacidad de entregarnos. Es no creernos nuestras excusas para no entregarnos. Confiar es ser conscientes de que si en un momento dado sentimos odio, ese odio es perfecto para alcanzar la paz que esconde detrás y entregarnos a ello.

En cierta manera sufro por la otra persona porque no puede ver las cosas de otra manera. Sufro porque no lo vea tan bonito y tan simple como lo veo yo.

Cuando vemos que el otro no está confiando, eso implica que nosotros tampoco. Su sufrimiento pasa a ser nuestro sufrimiento y es un honor poder permitirnos sufrir el sufrimiento de los demás. Esto es confianza: permitir que el dolor de los demás toque nuestro corazón y no seguir protegiéndonos del otro.

Esto no se puede explicar. Su dolor en realidad está reflejando nuestro propio dolor. Gracias al dolor de los demás podemos ver dónde escondemos nosotros el nuestro. Cuando no le tenemos

miedo a nuestro dolor nos unimos al dolor del otro y eso es amor. Madre Teresa de Calcuta es un buen ejemplo.

Cuando miramos de frente el sufrimiento y el dolor podemos ver cómo la conciencia los abraza a través nuestro y nos muestra lo más profundo de ambos, su esencia, la esencia de todas las cosas, el amor.

Es nuestra responsabilidad ver el amor que esconde detrás de su sufrimiento, no es la suya. En nuestra relación con él es nuestra responsabilidad ser testigos de lo que su sufrimiento esconde detrás.

¿Es una actitud noble?

Es pura honestidad, coherencia y presencia. No estamos atentos a lo que hace el otro sino a la esencia que lo hace posible. Eso es aceptación.

Estoy muy cansada de ir cada día a la oficina pero no sé cómo puedo conseguir esa confianza para poder dejar mi trabajo. No quiero sentirme culpable de dejar un trabajo. Siempre estoy con el miedo. Yo no tengo esas sensaciones de unidad pero estoy harta de los fluorescentes y el teléfono.

Una pregunta: ¿tú crees que una hoja seca de un árbol, en el momento en el que se despega y cae, está sufriendo?

No sé, nunca lo había pensado.

Piénsalo ahora.

No se trata de renunciar a lo que aún le das valor sino más bien sentir que ha caducado. Si tú le das valor a un trabajo aunque te haga sufrir porque no te gusta, no lo dejes. Si renunciar a ese valor, sea el que sea, te lleva directo al sufrimiento, no lo hagas. Eso significa que la hoja aún no está seca. Si tú arrancas una hoja verde, esa hoja sufre. Se trata de mantenerte esperando en confianza a que llegará un momento en el que experimentarás esa caída natural.

¿Entonces si estoy dudando significa que no hay una confianza y no es un buen momento para tomar una decisión?

No tiene sentido dejar ese trabajo para estar en paz cuando esa decisión te lleva igualmente al sufrimiento. Desde esa perspectiva estás eligiendo entre sufrir en el trabajo o sufrir dejándolo. Eliges entre sufrir o sufrir.

Hay un momento en el que todo conspira y te ves de patitas en la calle. Y ahí puede que también sientas miedo pero lo haces de forma consciente, madura. Lo puedes asimilar y procesar. Te das cuenta de que la conciencia te está dirigiendo. No te vas de tu trabajo sino que más bien «eres ida» del trabajo.

Tengo la sensación de que estoy en un bucle y que no puedo salir de él.

Muérete en esa sensación.

Eso cansa mucho.

Lo que cansa es intentar no ahogarse. Cuando te mueres aparece ese espacio que está fuera de tus patrones mentales. No es una rendición victimista sino creativa. Renace tu corazón, aflora un universo nuevo, la vida empieza a colocarse de otra forma. Y no es que el destino no esté escrito: está escrito que este cambio de destino ocurriese en ti, es tu supradestino.

Cuando vengo y ato mi bici con el candado fuera, ¿estoy confiando?

No nos ganamos la confianza con hechos. Atar la bici no implica necesariamente desconfiar, pues la confianza nace de un acto profundo y no de actos externos. Yo no alcanzo la confianza a través de dejar la bicicleta sin atar y comprobar que nadie me la roba. La verdadera confianza apunta hacia tu conciencia, no hacia tus actos.

Tal como lo veo yo, hay una confianza en la vida de que pasen los hechos que pasen. Sé que a la larga va a surgir algo positivo de todo eso. Por ejemplo si a mí me estafan veo que en principio eso me genera desconfianza pero a la larga veo que eso me ha enseñado algo para que me proteja en otra ocasión.

Lo que te ha enseñado, ¿te aporta paz y alegría?

Hombre, me seguiré protegiendo un poco. (Risas). Confiar del todo no voy a confiar.

Si hay un recuerdo en tu mente en el cual no confías, te va a llevar a prevenirte del futuro, por lo tanto no estás experimentando paz ni confiando en eso que ocurre. El recuerdo es un pensamiento en tu mente, no un hecho del pasado, por mucho que lo parezca. Eso significa que hay una parte de tu mente, la que contiene el recuerdo, en la que no confías y que por lo tanto no estás confiando en ti. Eso te lleva a seguir viendo motivos por los que seguir desconfiando de tu vida.

¿Entonces no nos deberíamos enfadar nunca?

Cuando estás en plena confianza no te enfadas pero en esto muchos se confunden y creen que no se deben enfadar nunca porque eso implica que no confían.

Volvamos a la honestidad: si estás enfadada no pasa nada, eso no es incorrecto. El enfado simplemente te muestra que no estás confiando. Puedes estar agradecida al enfado por mostrártelo y decidir abrirte a confiar. Se trata de usarte a ti misma. Úsate tanto como quieras, enfádate todo lo que quieras y escucha el enfado, no lo evites. Confía en el enfado porque te mostrará la paz que existe detrás de él.

¿Cómo transformamos en confianza el dolor pasado que conservamos en nuestro recuerdo?

Aprendiéndolo. Si yo dejo mi relación de pareja porque es insoportable y empiezo una nueva relación desconfiando por lo que he vivido, estoy siendo injusto con esa nueva persona y también conmigo. De este modo estoy despreciando mi vida.

Se trata de ser honesto. Cuando estoy enfrente de ti a punto de empezar una nueva relación de esas frescas, impresionante, burbujeante y me doy cuenta de mi miedo, puedo decidir abrirme a confiar en mi vida y en esa experiencia, porque al fin y al cabo tú estás enfrente de mí para que pueda darme cuenta del miedo que tengo a abrirme a esa nueva relación y ver mi desconfianza.

No se trata de ser buenas personas sino de ser honestos. Ser honestos nos despierta a la confianza. Ser buenos nos lleva a disimular nuestra falta de confianza. Madre Teresa no era una buena persona sino una persona totalmente despierta a su confianza.

Siente lo que sientes, siente tu desconfianza y confía en ella. Es muy práctico, no una paradoja. Es una decisión. Ábrete a confiar en tu duda, incluso cuando estés a punto de tomar una decisión que tú consideres muy importante. Entonces tu duda pasará a ser tu maestra porque te mostrará el miedo que tienes a equivocarte. Es tu maestra porque te lo muestra y al verlo eres libre de decidir no creértelo.

La fórmula de la felicidad

Existe un campo de conciencia que une todo el universo, toda la realidad. Imaginemos que hay una conciencia que está moviendo los hilos de la existencia, que no interpreta sino que es. Por lo tanto no ve a Júpiter como una bolita con una manchita tipo Cindy Crawford sino como una conciencia dentro de su propia conciencia. Estamos en ese supuesto campo de conciencia que uniría todo porque todo lo que de ahí surgiera sería ese campo de conciencia; no podría ser otra cosa nueva porque la energía no se crea ni se destruye. Llamemos a ese campo amor.

La materia original de toda experiencia terrestre proviene de la conciencia absoluta pero en nuestro mundo esa conciencia de unidad universal ha sido transformada justo en lo contrario: en la sensación de que estamos separados y solos, en la queja de no soportar tal emoción o situación, en la necesidad de hacernos querer. Todo esto son efectos secundarios de esa transformación. Ésta es la razón por la que cuando miro a una emoción fijamente y le permito existir, ella regresa al origen: el amor. Pienses lo que pienses y sientas lo que sientas, siempre será una forma de amor, por muy desfigurada que parezca.

Entonces nos encontramos de nuevo con nuestro día a día: ¿qué hacemos nosotros sometidos a nuestras emociones?, ¿qué hacemos luchando contra nuestros propios pensamientos y nuestras propias emociones si, sea lo que sea que sentimos en este instante, tiene como origen el amor? ¿Podemos abrirnos a aceptar lo que sentimos ahora y ver cómo se transforma en conciencia de unidad?

¿Y esa conciencia de unidad incluye al violador?

Adivina qué busca un violador o una vicepresidenta de un gobierno o un vendedor de seguros del hogar. Todos ellos buscan la esencia, el amor. ¿Cómo lo buscan? A través de sus vidas. ¿Cuál es, entonces, la diferencia entre las vidas de los tres ejemplos? Bajo el enfoque de la conciencia no hay diferencia. Bajo el punto de vista de la moral humana, las tres vidas son totalmente distintas.

¿Significará eso que la moral humana se creó lejos de la conciencia? Por eso los seres humanos que trascendieron su condicionamiento son amorales, porque el amor no juzga, no condena, no separa ni rechaza. El amor es unidad absoluta. Es por esta razón que la aceptación, la honestidad y el perdón acercan la conciencia humana a la conciencia de unidad.

Sabemos ya que nuestra forma de pensar huye del dolor almacenándolo en el inconsciente o proyectándolo hacia culpables externos. ¿Nos imaginamos comprender que estar vivo significa ser feliz? ¿Conocemos la fórmula de la felicidad?

• Me quedo donde vivo + no dejo mi trabajo actual + no quiero dejar a mi pareja + tengo miedo de dar un paso hacia adelante (incógnita) = no felicidad.

• Me voy a vivir a Irlanda + tengo un nuevo trabajo + he encontrado una nueva pareja increíble + tengo miedo de que me ocurra lo mismo que me ocurrió antes (incógnita) = no felicidad.

Para resolver la fórmula de la felicidad debemos despejar las incógnitas de la ecuación. Las incógnitas son aquellos espacios en los que aún sufrimos y en los que hemos almacenado nuestros amados resentimientos. Despejarlos implica traerlos a la luz, verlos de frente.

¿Cómo encarar cualquier situación de nuestra vida?

Aceptándola y agradeciéndola.

Bien. Ahora observa.

• Me quedo donde vivo + no dejo mi trabajo actual + no quiero dejar a mi pareja +

aceptación = felicidad.

• Me voy a vivir a Irlanda + tengo un nuevo trabajo + he encontrado una nueva pareja increíble + aceptación = felicidad.

Mira por dónde, mi nueva pareja no era como yo pensaba, en Irlanda llueve y llueve, y mi nuevo trabajo resultó ser una estafa pero lo acepto, le doy la bienvenida, lo vivo, lo estoy descubriendo y mirando, estoy confiando en mi vida.

Cuando empezamos a confiar incondicionalmente en nuestra vida, confiamos también incondicionalmente en la vida de los demás. Si confiamos en nuestra vida, confiamos también en la persona que está al lado. Y cuando lo hacemos, sentimos tranquilidad, paz y amor. Desde esa plataforma podemos sentir su infidelidad y desde nuestra paz sentir su traición y entonces estar en paz de sentirnos traicionados.

Nos convertimos en espectadores de lo que estamos sintiendo y entonces no estamos rabiosos sino que sentimos rabia, no estamos depresivos sino que sentimos depresión. Es muy diferente porque en un caso somos víctimas de lo que sentimos y en el otro somos los actores y directores de lo que estamos sintiendo.

Quienes se declaran víctimas de sentir rabia quedan sepultados por esa sensación porque creen no tener la capacidad de superarlo. Los actores, en cambio, pueden abrirse a encontrar medios para poder salir de eso y aprender a sentirlo, para poder ser.

Mirar de frente agradecidos cualquier situación transforma la textura, el ánimo, transforma incluso nuestro propio cuerpo a todos los niveles. Cualquier problema desde ese punto de vista pierde su sentido porque no es el problema el que da sentido al problema sino nosotros. Estamos aquí vivos porque hemos decidido ser felices y la vida nos da todos los medios para que podamos aprender a liberarnos de aquello de lo que creemos que no nos podemos liberar.

La vida siempre encuentra los medios para llegar a nuestra vida y mostrarnos nuestra verdadera fortaleza. Nadie vive una vida carente de inteligencia ni de felicidad. Otra cosa es qué miramos nosotros cuando nos quejamos de nuestra vida. Ella no pasa de nosotros, ni trata

de ponernos pruebas ni castigarnos por nuestros pecados. La vida no hace esas cosas humanas, lo siento.

Comprendo que aún en este mundo haya violaciones, guerras, enfermedades y un montón de situaciones que pueden ser vistas como injusticias y que pueden ser razón de peso para desconfiar de la vida. Si nos parásemos por un instante a escuchar el silencio que hay detrás de toda injusticia sabríamos que la vida no tiene nada que ver con ellas; descubriríamos nuestra total responsabilidad de las injusticias que vivimos y veríamos la puerta que las atraviesa en dirección a la paz.

La gran mayoría de nosotros no atravesamos esa puerta. Preferimos quedarnos del lado de lo injusto para poder comprender y solucionar las injusticias, pero no existe nada más injusto para nosotros mismos que pararnos en las injusticias para poder solucionarlas sin la más mínima intención de traspasarlas y trascenderlas ni de liberarnos de ellas y atravesar la puerta en dirección al lado de la paz.

La vida no premia ni castiga. Ya podemos hacer todas las obras buenas del mundo y tratar de solucionar centenares de injusticias que si no estamos en paz creeremos que nadie nos devuelve nuestras buenas obras y probablemente nos sentiremos amargados de ir cada mañana a darle comida a los pobres.

La vida no castiga al violador, lo siento. ¿Sabes por qué? Porque la vida no juzga, la vida es vida. Hay mucho sufrimiento en relación a esta idea pero cada vez lo puedo decir con mayor soltura porque cada vez más mujeres y hombres violados me enseñan que la posibilidad de liberarse del sufrimiento depende de ellos mismos.

Cuando dejamos de luchar en contra del dolor y la vida, ese dolor es tan insoportable que lo primero que ocurre es que morimos. Lo segundo que sucede es que renacemos, ya que aquello que queda de nosotros –lo que sobrevive tras gruesas capas de dolor y resentimiento– puede empezar a respirar y a mirar más allá de lo que ocurrió en el pasado y en dirección a la paz.

He conocido algunas personas, hombres y mujeres, que fueron violados y que me han enseñado que dentro de nosotros hay un poder, una fortaleza natural, que tiende a hacernos felices. Esta fortaleza no era inédita en ellos sino que provenía de su decisión de ponerla en juego dentro de la ecuación de sus vidas.

Tenemos que dejar caer todo aquello que estamos intentando soportar en nuestra vida, dejar de intentar lo que queremos conseguir y de evitar lo que no deseamos. Si estamos viviendo una vida humana, ¡dejémosla en paz! Permitámosle que ocurra, no intentemos mejorarla ni evitarla. Cuando la felicidad se asoma por nuestra vida no acostumbramos sentirla. Lo primero que solemos sentir son los obstáculos a la felicidad: el resentimiento, la culpa y el miedo. Si estamos decepcionados o molestos por algo que vemos que ocurre en nuestra vida debemos sentirnos decepcionados y molestos, porque si nosotros no lo sentimos, ¿quién lo va a hacer por nosotros?

Si queremos que lo sienta otro, vamos a tener que dejar de mirar hacia el lado de la paz para buscar culpables, y cuando buscamos culpables de lo que nosotros vivimos es porque decidimos no mirar hacia la paz sino hacia las injusticias para poder resolverlas. De ahí que llegamos a casa y volcamos todas nuestras emociones sobre nuestra pareja y ella, que nos había preparado una cena romántica porque se sentía sola y necesitaba sentirse un poco querida, vuelca sus emociones de decepción, frustración y soledad sobre nosotros, que lo devolvemos otra vez y convertimos un encuentro diseñado para alcanzar la paz en un Roland Garros emocional. ¿Y quién gana el campeonato? Nadie.

El otro día castigaron a mi hijo por bajar al recreo sin permiso. Antes de seguir con el ejemplo quiero aclarar que no estoy en contra ni a favor de los castigos. Dicho esto me di cuenta de que sólo una persona enfadada puede castigar. Si somos felices, no castigamos, lo vemos desde una perspectiva creativa y no reactiva.

Estamos contemplando todo el tiempo que todo depende de la perspectiva desde la que miramos lo que ocurre. Cuando haces algo que a mí me molesta, como por ejemplo ponerte ese jersey a rayas, me estás señalando justo el lugar donde yo no soy feliz, y en lugar de decirte «muchas gracias» por mostrarme que estoy mirando este momento de mi vida desde mi miedo a vivirlo, lo que hago es decirte: «te tengo dicho que a mis charlas no vengas con ese jersey a rayas».

Nos levantamos por la mañana creyéndonos que queremos ser felices pero a la primera que nos muestran dónde tenemos que mirar para poder ser felices, lo evitamos a toda costa.

Pero cuando te sientes herido, ¿qué haces?

Muy simple: me siento herido; confío en mi sensación de estar herido, en lo que estoy sintiendo, en mi vida, en mí, en mi experiencia humana como persona. ¿Cuánto tiempo dura una herida cuando la sientes sin miedo? Honestamente.

Supongo que el tiempo que uno quiere.

¿Y cuánto dura esa herida si tú no quieres añadir nada ni quitarle nada?

No sé.

Somos seres dinámicos; hay un universo dinámico que resuena en nosotros. Estamos en movimiento, sólo con que podamos sentir eso...

Sí pero como dicen que la gente resuena con nuestras emociones, si estamos tristes vamos a entristecer a los que tengamos al lado

Tenemos la capacidad de resolver cualquier cosa en la que estemos involucrados si estamos presentes en ello, sólo con abrirnos a sentir; entonces podemos ser descubiertos por nosotros mismos. Aquello que ocurre está intentando mostrarnos lo que no vemos de nosotros mismos. Por ejemplo:

Tristeza + aceptación = felicidad.

Tristeza + confianza = felicidad.

Tristeza + no quiero sentirla (rechazo) = tristeza + rabia por sentirme triste.

Y cuando digo aceptación no estoy diciendo resignación. Es muy distinto. La aceptación es algo activo, algo que expone nuestro corazón a aquello que sentimos. Y el corazón es el espacio más transformador que existe en todo el universo.

O sea, que si me siento culpable, ¿no me tengo que preguntar por qué me siento culpable?

Observa, es muy simple. Si nos sentimos culpables y estamos pensando por qué nos sentimos así, debemos sentirlo y pensarlo, abrirnos a eso, mirarlo, observar que estamos buscando la razón por la cual nos sentimos culpables para dejar de hacerlo.

Queremos comprender pero la compresión nunca es externa sino interna. Sin embargo buscamos afuera las causas que han generado la culpa, que es algo interno; y empezamos a indagar y hacemos todo tipo de cosas para encontrar las causas externas a nuestra culpa sin asomarnos ni por casualidad a la posibilidad de ser nosotros los responsables de nuestro sentir.

Una nueva ruta de pensamiento

Me cuesta mucho vivir mi vida y estar agradecido por ella porque pienso que mi vida es una mierda y por más que trato de ser más positivo no lo consigo.

Centramos nuestra conciencia en evitar sufrir y no en estar agradecidos. Agradecer no consiste en volver positivo el pensamiento sino en respetarlo.

Hay una parte de la que no somos conscientes que está pensando sistemáticamente que nuestra vida es una mierda. Mi propuesta es no tocar eso porque si no será doblemente mierda: mierda porque lo pensamos y mierda porque no conseguimos volverlo positivo.

El juego consiste en permitir que sea una mierda y regalarnos la oportunidad de darnos cuenta de qué pasa en nosotros cuando pensamos que la vida es una mierda. ¿Qué sucede en nosotros cuando pensamos eso? Y dejarnos atravesar por ese pensamiento. No tardará en aparecer una sonrisa en nuestra cara porque pronto nos veremos a nosotros mismos dale y dale y dale con ese pensamiento como un ratoncito dentro de su jaula, rodando y rodando en su rueda metálica sin ir a ninguna parte.

Paradójicamente para que un pensamiento se transforme debemos permitirle existir. Ese permiso que le damos al pensamiento «mi vida es una mierda» es una forma de amor que acompañará, de forma natural, al pensamiento hacia su origen: el amor.

Entonces seremos testigos de algo muy interesante: descubriremos cómo los pensamientos que antes proyectábamos sobre nuestra vida convirtiéndola en una mierda, empiezan a regresar a nosotros para que en lugar de rechazarlos volviéndolos positivos, veamos cómo nuestro corazón los traduce en amor y nos convertimos en transformadores de pensamientos que, en lugar de expandir mierda en forma de quejas, expanden paz en silencio y agradecidos.

Seguramente seguiremos teniendo pensamientos alejados del amor pero no nos afectará como antes porque sabremos que van a ser transformados. Esto se llama también «establecer una nueva ruta de pensamiento» de la cabeza al corazón y del corazón a la cabeza; es descubrirnos como alquimistas que ven cómo nuestro corazón convierte en oro todo lo que tocamos, pero para llegar a tocarlo antes debemos decidir no rechazarlo.

Cuando decidimos eso la vida sigue trayendo ante nosotros todo aquello que debemos tocar y como ahora sabemos que nos está ayudando a transformar lo que pensamos que es una mierda en oro, nos sentimos agradecidos y unificados con la vida.

No intentemos hacer de nuestra vida algo bonito porque entonces es cuando nos compramos rosas de plástico. Hay vidas que parecen árboles de navidad: árboles secos por haber sido arrancados de la vida, decorados con luces y muñequitos simpáticos. Ahora les llaman aplicaciones, y así hay vidas que son programas inertes que se han descargado muchas aplicaciones: la del detector de novios espirituales, la del ahuyentador de personas con mala frecuencia, etcétera.

Me cuesta mucho vivir mi vida y estar agradecido por ella porque pienso que mi vida es una mierda y por más que trato de ser más positivo no lo consigo.

Centramos nuestra conciencia en evitar sufrir y no en estar agradecidos. Agradecer no consiste en volver positivo el pensamiento sino en respetarlo.

Hay una parte de la que no somos conscientes que está pensando sistemáticamente que nuestra vida es una mierda. Mi propuesta es no tocar eso porque si no será doblemente mierda: mierda porque lo pensamos y mierda porque no conseguimos volverlo positivo.

El juego consiste en permitir que sea una mierda y regalarnos la oportunidad de darnos cuenta de qué pasa en nosotros cuando pensamos que la vida es una mierda. ¿Qué sucede en nosotros cuando pensamos eso? Y dejarnos atravesar por ese pensamiento. No tardará en aparecer una sonrisa en nuestra cara porque pronto nos veremos a nosotros mismos dale y dale y dale con ese pensamiento como un ratoncito dentro de su jaula, rodando y rodando en su rueda metálica sin ir a ninguna parte.

Paradójicamente para que un pensamiento se transforme debemos permitirle existir. Ese permiso que le damos al pensamiento «mi vida es una mierda» es una forma de amor que acompañará, de forma natural, al pensamiento hacia su origen: el amor.

Entonces seremos testigos de algo muy interesante: descubriremos cómo los pensamientos que antes proyectábamos sobre nuestra vida convirtiéndola en una mierda, empiezan a regresar a nosotros para que en lugar de rechazarlos volviéndolos positivos, veamos cómo nuestro corazón los traduce en amor y nos convertimos en transformadores de pensamientos que, en lugar de expandir mierda en forma de quejas, expanden paz en silencio y agradecidos.

Seguramente seguiremos teniendo pensamientos alejados del amor pero no nos afectará como antes porque sabremos que van a ser transformados. Esto se llama también «establecer una nueva ruta de pensamiento» de la cabeza al corazón y del corazón a la cabeza; es descubrirnos como alquimistas que ven cómo nuestro corazón convierte en oro todo lo que tocamos, pero para llegar a tocarlo antes debemos decidir no rechazarlo.

Cuando decidimos eso la vida sigue trayendo ante nosotros todo aquello que debemos tocar y como ahora sabemos que nos está ayudando a transformar lo que pensamos que es una mierda en oro, nos sentimos agradecidos y unificados con la vida.

No intentemos hacer de nuestra vida algo bonito porque entonces es cuando nos compramos rosas de plástico. Hay vidas que parecen árboles de navidad: árboles secos por haber sido arrancados de la vida, decorados con luces y muñequitos simpáticos. Ahora les llaman aplicaciones, y así hay vidas que son programas inertes que se han descargado muchas aplicaciones: la del detector de novios espirituales, la del ahuyentador de personas con mala frecuencia, etcétera.

Esto no es Hollywood

En estos momentos estamos experimentando el paso de conocernos a nosotros mismos, un paso que llega a ser tan puro y claro que, cuando miramos al otro, ese reconocimiento sigue en pie porque el otro pasa a ser un reflejo de ese reconocimiento que nosotros tenemos con nosotros mismos, pasa a ser un reconocimiento de nuestra propia luz, nuestra paz y nuestro ser.

Hoy en día el otro aún nos refleja aquello que debemos soltar para reconocernos; de ahí que en muchas ocasiones cuando nos encontramos con él sentimos ese miedo, esa rabia, esa duda, esa desconfianza. No nos damos cuenta de que todos aquellos que forman parte de nuestra vida son nuestros maestros, los mejores maestros que jamás podamos llegar a encontrar.

Cuando sentimos miedo no amamos porque, desde la perspectiva de la conciencia, ese miedo es ausencia de amor; no porque en ese momento no exista amor sino porque nosotros lo estamos desatendiendo.

Muchos dicen que estamos en un momento de cambio, transformación y acuerdo, pero la transformación no es tan al estilo Hollywood como solemos pensar. Este cambio no está dirigido por Steven Spielberg sino por algo que vive dentro de nosotros que es esencial y simple. Es como una gota, como una chispa que está en conexión con la vida y con el universo entero.

Esta transformación tan famosa no es más que el gesto de coger un calcetín que está del revés, meterle la mano hasta el fondo, cogerle la puntita y estirar hacia fuera para darle la vuelta de nuevo. ¿Qué dificultades encontramos? Por ejemplo ésta: «mejor mete tú la mano en mi calcetín a ver si encuentras algo, porque total lo que encuentres ¡va a ser culpa tuya!».

Al culpar a los demás evitamos esa transformación que creemos que va a venir por obra y gracia de Steven Spielberg. Sin embargo cuando miramos a alguien, ese alguien nos está mostrando algo que hay en el fondo de nuestro calcetín. ¿Y qué es lo que solemos hacer? Huir.

Cada instante que vivimos y en el que nos encontramos es un universo naciendo de esa forma concreta, y lo pasamos por alto porque estamos mirando qué es lo que necesitamos para estar mejor nosotros. Todo lo que vemos nos está mostrando un mayor yo que el que creemos tener, uno que cree no poder con esta situación pero que se supera a sí mismo cuando la enfrenta. Todos sabemos que la vida nos trae situaciones en las que podemos ir más allá de nosotros

mismos. Todos tenemos ese gran don de llegar a un yo final que se desvanece en las profundidades del amor puro.

Vemos que nuestra vida nos demuestra que tenemos la capacidad de atravesar cualquier cosa. Estamos hablando de perdonar, que viene del prefijo «per» y del verbo «doner».

«Per» significa ir más allá, cruzar y «doner» significa ira, indignación, culpa. «Perdonar» entonces significa atravesar la ira, la indignación, la culpa, atravesarlas sin evitarlas. Si recordamos que «transformar» significa pasar al otro lado de la forma y ahora vemos que «perdonar» significa atravesar la ira, la indignación y la culpa, nos encontramos con la piedra filosofal de la transformación: el perdón.

Y cuando decimos la palabra «perdón» no nos referimos a su interpretación judeocristiana sino al acto más poderoso y valiente que un ser humano puede llevar a cabo hoy. No es ese el acto que nos convierte en buenas personas sino el que nos libera de nuestro propio mamotreto conceptual en aras de convertirnos en puro amor sin condiciones.

Vivimos a través de una conciencia dual y polarizada que ha construido dos mundos a través de un sistema moral: los buenos y los malos, lo que nos lleva a sentir y a actuar de distinta manera ante ambos. De esta manera nadie puede sentir la felicidad.

Cuando yo rechazo a Hitler estoy haciendo lo mismo que hizo él: rechazar la vida. Como yo creo que soy buena persona me doy la licencia de seguir juzgándole, pero esos pensamientos duelen mucho. No estoy defendiendo lo que hizo Hitler; de hecho no estoy fijándome en lo que hizo sino en lo que él representa en mí. Estoy observándolo y atravesándolo. Sólo así puedo ver todos los patrones de dictador exigente y controlador que contengo en mi cabeza.

Cuando miro una foto de Hitler veo su mirada inerte, desprovista de vida y de amor, pero ¿quién ve eso? Yo. ¿A quién le falta amor cuando mira la imagen de Hitler? A mí. ¡Qué gran oportunidad!, ¿verdad? Ahora puedo amar aquello que aparece en mí cuando miro una imagen de Hitler.

Estamos hablando de dejar de culpar a los demás de lo que pasa en nuestra vida, de empezar a amarnos y a orientarnos en el sentido de la vida.

Aspersores de amor

Hemos venido a este mundo a disfrutar. Disfrutar viene de la palabra «disfructus». Tú eres disfructus. «Dis» significa separar, dar. «Fructus» significa fruto. Hemos venido a dar fruto, a disfrutar. Y hemos confundido el disfrutar con el cachondeo y el placer superficial hasta el punto que disfrutar no suele ser bien visto. Escuchamos: «¿cómo puedes disfrutar con las cosas que pasan en este mundo?», «deja ya de ser feliz y atiende el sufrimiento que hay en el mundo».

Hemos venido a disfrutar, a dar fruto, y lógicamente entraremos en muchos espacios de nuestra vida donde no hay ni semillas, y es ahí donde tendremos miedo de andar; pero entraremos en ese espacio para dar frutos.

¿Os acordáis de la frase «por sus frutos les conoceréis»? Según Un curso de milagros la frase completa es «por sus frutos les conoceréis y ellos se conocerán a sí mismos», porque ellos son el fruto.

Cuando nos conocemos a nosotros mismos, nos damos cuenta de que ya somos el fruto y que el fruto es lo que contiene las semillas.

Alguien que fue un gran alquimista y que se reconoció a sí mismo como fruto de Dios dijo:

«¡Oh señor, hazme instrumento de tu paz!

Donde haya odio que lleve yo el amor,

donde haya ofensa que lleve yo el perdón,

donde haya discordia que lleve yo la unión,

donde haya duda que lleve yo fe,

donde haya error que lleve yo la verdad,

donde haya desesperación que lleve yo alegría,

donde haya tinieblas que lleve yo la luz.

¡Oh maestro! Haced que yo no busque tanto ser consolado sino consolar, ser comprendido sino comprender, ser amado sino amar. Porque es dando que se recibe, perdonando que se es perdonado, muriendo que se resucita a la vida eterna».

Eso es lo que San Francisco de Asís descubrió en él y eso es lo que somos y lo que hemos venido a ser. Sin embargo nosotros lo hemos convertido en:

¡Oh señor, hazme instrumento de tu paz!

Que allá donde yo viva esté tranquilo,

donde haya odio, adiós y muy buenas,

donde haya ofensa: ¡por su culpa!,

donde haya discordia: ¡ya os apañaréis!,

donde haya duda ¡ya te aclararás tú solito!

donde haya error, ¡no haberlo hecho!

y donde haya tinieblas: ¡límpiate!

Somos luz, presencia; hemos venido a estar presentes. Nuestra presencia es el fruto. Cada vez que evitamos nuestra vida dejamos de hacer nuestra función. ¿Y qué sentimos? Miedo. ¿Sabes por qué? Porque ya no nos acordamos de quiénes somos ni sabemos qué hacemos aquí y por ende nada de lo que decimos ni de lo que hacemos tiene sentido.

Entonces descubrimos cómo nuestra cabeza intenta llenar ese sentido de todas las maneras posibles habidas y por haber, igual a cómo lo hemos hecho durante toda la historia de la humanidad. Sin embargo, todas las posibilidades no nos llevan a ningún lugar.

Somos aspersores de amor con un cartel que pone «fuera de servicio, disculpen las molestias». Y entonces miramos a nuestro alrededor, vemos que no hay césped y nos quejamos del jardinero, de las semillas y del sol. Los seres humanos no estamos diseñados para estar fuera de servicio sino para disfrutar.

Silencio

El silencio no tiene nada que ver con una cuestión auditiva sino con nuestra presencia, o sea aquello que silencia el sufrimiento de este mundo.

Cuando estamos completamente presentes en nuestra vida, el ruido de nuestra propia vida se une al silencio porque ésta es su forma natural de funcionar. Todo funciona surgiendo del silencio y regresando a él. El sonido sale del silencio y al silencio regresa.

El problema con nuestra forma de pensar no es qué pensamos sino cómo lo hacemos. Nuestra forma de pensar se aferra a los pensamientos y así no les permitimos que regresen al silencio.

Muchos, embarcados en una gesta espiritual, queremos limpiar nuestra mente de pensamientos impuros y cuando aparece una mancha decimos: «¡oh no, no, no! No puedo pensar esto, no tengo que juzgar a nadie!». Y no nos damos cuenta del dolor que hay en el pensamiento «no debería pensar esto».

Este pensamiento nos lleva a rechazar un pensamiento que ya hemos pensado y que, por lo tanto, ya no vamos a lograr dispersarlo. Luchar contra un pensamiento ya pensado genera rechazo hacia nosotros mismos y eso duele mucho.

Otra opción disponible es parar de intentar no juzgar porque para hacerlo antes debemos juzgar que juzgar es malo. Todo pensamiento vuelve a su fuente si se lo permitimos. Surge del silencio y al silencio regresa.

Si estamos en paz, que es el producto del silencio, podemos permitirle ser a cualquier cosa que pensemos y que nos agite. Si lo observamos y lo aceptamos sin evitarlo podemos descubrir que ese pensamiento regresa a la paz y al silencio, es decir a nosotros mismos.

Esto me parece hermoso porque cuando descubrimos esa dinámica dejamos de ser nosotros los que imponemos nuestros pensamientos ante el silencio. Entonces nos unimos a él y le permitimos que piense por nosotros.

Los pájaros cantan desde el silencio. No he escuchado nada más hermoso que el canto de un pájaro.

Como nos encanta corregir y cambiar lo que tenemos a nuestro alrededor o transformarlo en algo mejor, cuando intentamos cambiar a los otros es porque nosotros no estamos en paz, porque lo que vemos en el otro no es paz. Si intentamos mejorar o corregir al otro y nosotros no estamos en paz, obviamente no le vamos a poder llevar hacia la paz y por lo tanto tampoco nos va a producir paz a nosotros. Todos sabemos que corregir a otro no nos aporta paz pero lo seguimos haciendo. ¡Me fascina!

Tú alguna vez has dicho que la vida nunca te pone una situación que no puedas superar, ¿pero qué pasa con las personas que se suicidan? La gente que se suicida lo hace porque no puede más con su vida.

El problema no es nuestra vida. El problema es el sentido que nosotros le damos a lo que ocurre en nuestra vida. Si pensamos que nuestra vida es un infierno, con ese pensamiento argumentado por lo que vemos en nuestra vida desde nuestra perspectiva sufridora, entonces podemos tomar la decisión de suicidarnos.

Muchas personas han superado situaciones que parecían insuperables y todas expresan el gran aprendizaje que han vivido. Que pensemos que una situación de vida es insoportable no significa que lo sea; sólo significa que nosotros lo pensamos así y que si no somos conscientes de ello, sentiremos mucho dolor, tanto que incluso puede llevarnos a decidir perder nuestra vida. ¿Podemos imaginar la intensidad de ese dolor?

¿Sufrir es una adicción?

Sí, somos adictos al sufrimiento pero debido a que aún creemos que el sufrimiento está causado por factores externos a nosotros, esta idea, en lugar de liberarnos, nos ofende. Por esta razón intentaremos eliminar de nuestra vida a todo aquél que nos quiera ayudar de verdad a salir del sufrimiento porque para ayudarnos va a tener que mostrarnos dónde escondemos nosotros nuestro sufrimiento. Esto es de agradecer siempre y cuando no nos creamos que el sufrimiento que sentimos es por culpa de ellos.

Si cerramos los ojos y miramos si existe alguna persona con la que no sentimos paz o felicidad, cuando la encontremos veremos que hay trazas de sufrimiento. Podemos ver y por lo tanto sanar este sufrimiento gracias a esas personas que nos lo muestran. Sin embargo solemos creer que están ahí para amargarnos la vida. No estar dispuestos a revisar este paradigma es la actitud que nos demuestra nuestra adicción.

El síndrome de percepción separada

Este instante presente sólo tiene sentido en este mismo instante. Lo que estamos haciendo sentados en esta silla tiene origen en este momento, no en el que entramos por esa puerta. Este instante presente no tiene nada que ver con el hecho de que hayamos entrado por esa puerta. Y eso es lo que nos da miedo ver.

¿Te has dado cuenta que aquí sentado en tu silla no tienes nada más que a ti mismo? Es por eso que yo no te puedo ofrecer nada con esta charla. Ahora los motivos por los cuales has venido aquí que tienen que ver conmigo están siendo cuestionados, lo que te lleva a darte cuenta de que quizá no sabes por qué estás aquí. Ya sabes que los motivos por los cuales tú crees que has venido a escucharme no son verdad.

Si somos honestos nos daremos cuenta de que la vida apunta al hecho de que no sabemos vivirla, que no tenemos ni idea de por qué ocurre lo que ocurre. No vemos el sentido que este instante nos ofrece porque sólo vemos el sentido que le damos nosotros, aunque éste sea incorrecto. Y no nos importa que sea incorrecto, lo que queremos es dárselo porque nos tranquiliza. Mejor que tenga un sentido incorrecto a que no tenga ninguno.

Siempre estamos en el presente. Nada puede cambiar eso. Lo máximo que podemos hacer es creer que no lo estamos. Y como nos creemos nuestras creencias, las convertimos en hechos aunque no lo sean. Sólo son creencias petrificadas. Muchas personas me dicen que no están presentes, que están pensando por ejemplo en sus maridos. Ya, pero ¿en qué momento están pensando en esto? En el presente.

Podemos manifestar nuestra experiencia presente creyéndonos que no estamos presentes, pero para hacer ese montaje tenemos que usar nuestro presente. Y cuando nos damos cuenta de eso se terminaron nuestros cuentos y nuestra vida tal cual la conocemos, y eso duele porque tenemos nuestro cerebro anclado a las imágenes pasadas y nos da miedo ver más allá de ello.

Me viene a la mente el arquetipo del guerrero espiritual, al que hemos confundido con un tipo que va con una espada y un escudo. El guerrero espiritual es aquél que es capaz de ponerse en pie en su experiencia y abrirse a atravesarla tal cual es sin tenerle miedo a sus propias emociones ni a sus propios pensamientos ni a sus propias interpretaciones de lo que ahí está ocurriendo. No huye de su propia experiencia sino que se caracteriza por su honestidad, su

humildad y su profunda conexión con su propio ser al que reconoce en todo aquél con quien se encuentra.

El guerrero es aquél que da la bienvenida a todo aquello que se pone enfrente. Su fortaleza está en la no necesidad de defenderse de nada. Por lo tanto, sabe que no necesita armas sino sólo la presencia en la que se sabe a sí mismo presente en el único instante en el que es consciente de sí mismo. Un guerrero no ve nada inaceptable en este mundo.

Cuando miramos desde la perspectiva de que no hay nada inaceptable, la visión que tenemos acerca de este lugar es completamente distinta. Empezamos a comprender por qué estamos en este lugar y nos damos cuenta de que este lugar es una construcción de nuestra propia mente.

Las personas que me aplauden al finalizar una charla no me aplauden a mí sino a sus interpretaciones de lo que creen que yo soy y de lo que piensan que la charla ha sido para ellos. Tampoco soy lo que ellos piensan así como ellos tampoco son lo que piensan que son.

Todo esto surge del aún no reconocido SPS (síndrome de percepción separada), de tener la sensación de que cuando miramos a alguien somos una persona separada de él. Si nos parásemos un instante veríamos que eso es tan sólo una sensación.

Cuando nos paramos a mirar a una persona o a un conflicto, aunque sea por un instante, la luz que nosotros somos, nuestra conciencia inmensamente superior a las imágenes e interpretaciones cerebrales de nuestro cerebro, las desvanece y las quema. Por eso le llamaban el fuego del alma, el fuego del espíritu, el fuego de la conciencia.

Finalmente se trata de amar, no con el amor que hemos comprendido sino con el amor que nos comprende a nosotros. No tiene nada que ver con aquello de lo que aquí estamos hablando porque no es algo de lo que podamos hablar sino algo que sólo podemos vivir.

Yo no sé de poesía,

de poetas o poetisas.

Yo sólo sé de la vida,

que es la que me dicta.

Yeray González