

15. **El río de la vida**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

*“Hay dos formas de vivir la vida.
Una es como si nada fuera un milagro;
la otra, como si todo fuera un milagro.”
Albert Einstein.*



El río de la vida

“No somos artífices del nacer ni del morir. Pero podemos serlo del vivir.”

Narosky

Debemos permitir que las cosas fluyan en nosotros, tal como son, dada la naturaleza humana, y no tratar de suprimir u obstruir dicho flujo.

La vida es un estado permanente de flujo, un proceso continuo.

No es algo estático, sino que fluye.

Imaginemos un río: no se detiene un segundo, corre y serpentea.

Buda solía comparar la vida a un torrente de agua de montaña, que nace en un lugar exiguo y corre por un amplio y profundo curso, hasta alcanzar el océano.

Únicamente al llegar al mar para de fluir totalmente, al no haber ya lugar para hacerlo.

Las dificultades

La vida misma no puede cesar de fluir.

No debemos volvernos poco profundos o estrechos en nuestras vidas, sino que podríamos deslizarnos **con** la vida hacia experiencias más amplias y profundas.

Entonces, empezamos a ver lo que hay de maravilloso y extraordinario en nosotros.

Quizás en nuestro viaje nos encontremos con cosas indeseables, espantosas, incluso destructivas, pero también existe la posibilidad de

vivenciar cosas maravillosas, estados internos insospechados.

Sin embargo, si somos sabios, reconocemos que cualquier aspecto de la vida, ya sea agradable o penoso, bello o desagradable, puede aportar sabiduría, en el caso de que sepamos cómo aprender de nuestra experiencia.

Parece que la vida no enseña a algunas personas. Se debe a que carecen de observación paciente. Sus mentes están demasiado ocupadas con los logros y resultados de sus acciones, mientras que no tienen en cuenta el presente, la realidad presente, el *Aquí-Ahora-Esto*.

En ese caso la mente no puede corregir sus propios desencantos y quiere huir de lo que está haciendo. Convierte la vida en una permanente evasión: droga, alcohol, ilusiones, creencias, miedo...

Intentemos no esperar el éxito en nuestro trabajo, pero demos lo mejor de nosotros mismos, y el trabajo saldrá de la forma más adecuada al momento.

No debemos preocuparnos por el resultado sino por la acción, el hacer.

El resultado es el futuro, la acción es *Aquí-Ahora*.

Inteligencia es hacer bien lo que se sabe.

Por eso se afirma que lo importante no es el conocimiento sino lo que se hace con el conocimiento.

La gente supone que todo el mundo se preocupa por su trabajo, por lo que hace. Pero, es un hecho que el trabajo suele realizarse por su resultado, que suele ser el dinero.

Bajo condiciones en las que la gente no disfruta realmente con su trabajo, pero tiene que vivir de él, esta no da lo mejor de sí misma.

La resistencia a un trabajo que desagrada, pero que al mismo tiempo es imprescindible, lleva al conflicto interno.

En tal caso, existe una división entre lo que somos y lo que hacemos.

Queremos ser algo, pero no tenemos capacidad para ello. La situación

produce frustración y causa tensiones en la mente, en el cuerpo y en la sociedad.

Tal frustración es una de las causas de las enfermedades mentales.

Pero si somos un poco sabios al respecto, podemos prestar una completa atención a las circunstancias y todo se vuelve fácil.

En tales condiciones frustrantes, practique muchas veces con una sabia enseñanza milenaria:

“Ame lo que hace, mientras puede hacer lo que ama”.

Esto es sabiduría existencial.

Cuando esa es la actitud, existen pocos obstáculos y problemas, y de esta forma la vida misma se convierte en un fin, porque cuando amo lo que hago estoy amando la realidad de este momento, y la realidad es la única verdad, por Ahora.

Si deseamos convertirnos en vagabundos, como Jesucristo, debemos poner todo nuestro corazón en ese estilo de vida.

Anónimos, silenciosos, solitarios, creativos, libres... es una posibilidad bella, afirma Krishnamurti.

Pero solitarios no es estar solos, sino tener una vida propia.

No es necesario preocuparnos por nada.

Suficiente con reconocer la realidad, planificar a muy corto plazo, y ponerse en acción, pero sin preocupación alguna.

Acción consciente, sí; preocupación inconsciente, no.

Todo es vida

No debemos *esperar* en esta vida, ni en ningún otro tipo de vida, incluido el cielo, cosas buenas o malas, sino estar preparados para afrontar tanto la

felicidad como la desdicha, la dificultad y la comodidad, la compañía y el abandono, la gratitud y la ingratitud, la salud y la enfermedad, el afecto y el olvido...

Eso es vivir la vida de instante en instante, tal como es, sin más.

Así, la vida carece de frustración, y nos pone en contacto con la *totalidad* que se oculta tras la vida.

Vivimos, realmente, al aceptar la vida como es, no como parte, sino como *totalidad* en sí misma.

La vida lo es todo.

El claretiano español Nicolás Caballero, nos dice:

“Todo es vida, y Dios es la vida de todo”.

Si Dios es la vida, entonces abandonemos un poco la *idea* de Dios, y concentrémonos en vivir la vida en su totalidad, como una *totalidad*, conscientes.

Buda definió la vida con una sola palabra: *dukkha*, que comprende tanto el sufrimiento como la felicidad, el dolor y el placer, la pena y el gozo, lo negativo y lo positivo, los aspectos constructivos y los aspectos destructivos.

Todos están incluidos en la vida.

Todo eso es la vida.

La vida es una totalidad dentro de la cual las energías se manifiestan así, de una u otra manera. ¿Es que existe, acaso, una circunstancia o estado interior que dure para siempre?

Todo es transitorio, pasajero, temporal, eventual, incierto... dentro de la vida.

Así que cuando experimentemos dificultades, que siempre son transitorias, no es necesario pensar que somos desafortunados por haber nacido y afrontar los problemas con una mente débil, aceptándolos como un

karma, sin descubrir sus causas.

El karma, como el tal “pecado original”, puede servirnos para justificarnos, para no hacer lo que debe ser hecho.

El karma es la actitud actual y real con la cual asumo las circunstancias de la vida. Si ese karma es débil, estoy metido en un problema existencial. El karma es no saber vivir la vida real, Aquí-Ahora. Puede llamarlo también ignorancia, debilidad mental, estulticia.

Debemos estar dispuestos a afrontar *todas* nuestras experiencias, ya sean deseables o no, si no, nunca “cruzaremos a la otra orilla”.

Antes de cruzar, o para poder cruzar, debemos asumir conscientemente todos los aspectos de la vida, sean como sean, porque son así. ¿Es que, acaso, la vida es como “yo” quiero?

La vida es como es, la vida es así, tal cual es, así es mi vida, *Aquí-Ahora*. ¿Puede cambiar? Sí, pero *Ahora* es así, y así debe ser vivida conscientemente... luego veremos...

La posibilidad

Así que, cuando experimentemos problemas, debemos considerarnos afortunados, al ser estos una oportunidad para el desarrollo de la vida espiritual, porque cada dificultad oculta en su energía el Misterio de la conciencia.

Cuando las situaciones y circunstancias son utilizadas como instrumentos para el adiestramiento espiritual, somos afortunados.

Pero si no sabemos cómo beneficiarnos de las llamadas situaciones desafortunadas, sufriremos y quizás estas nos superen, nos afecten, nos enfermen, nos destruyan.

En tal caso, nos paralizamos y somos incapaces de fluir hacia las *profundidades* de nuestro ser, salvando escollos. ¿Qué es lo que nos retiene? ¿Por qué no podemos profundizar en sí-mismo? Debemos descubrirlo, mediante la observación pura de los procesos internos y la percepción

sensorial pura de las circunstancias y los eventos externos.

La “práctica” de la vida cambiará únicamente si progresamos en el camino del descubrimiento de los escollos; si no es así, nos plegaremos a las mismas pautas y utilizaremos continuamente el mismo enfoque, sin descubrir nada nuevo, ni fresco, nunca.

En ese caso, convertimos la vida interna en unos Patrones de Acción Fija (PAF), recurrentes, repetitivos y reactivos, tal como sucede con los ratoncitos.

Caemos así en el viejo y bien conocido esquema del estímulo-reacción.

E → R

Todo cambia

Cuando observamos un río, apreciamos que el agua cambia de continuo, nunca es la misma.

Podemos creer que cruzamos el mismo río por la mañana y por la tarde, pero no se trata de la misma agua.

La vida por la mañana es una escena, pero más tarde es otra, y más tarde otra.

Nunca es la misma, aunque sea similar a causa de la *continuidad*.

Cuando no podemos ver la continuidad de las cosas, los procesos de la vida, sino sólo el cuerpo físico o el estado actual de la mente, no podemos apreciar lo que es nuevo en nosotros en cada ocasión.

Nos podemos sentir muy felices o emocionados, o en otras ocasiones tristes o enfadados. Pero en este cambio existe una base, unos cimientos, para el cambio, que está oculto en la naturaleza de la emocionalidad.

Cuando descubrimos esa base, que es la conciencia, nuestra mente emocional se apacigua.

A lo largo de nuestro viaje a través de la vida, todo cambia, mientras nos asentamos en una conciencia observadora, estable, en equilibrio.

Porque el pedestal desde el cual podemos *observar* no es la mente ordinaria sino la conciencia observadora, el Testigo, la Presencia.

La mente es objeto de observación.

Si no comprendemos la naturaleza de todo esto, nos convertimos en víctimas del cambio, y nos es *imposible* dejar de sufrir por las circunstancias.

Lea bien, por favor, nos resulta *IMPOSIBLE* dejar de sufrir si no comprendemos la naturaleza del cambio perpetuo.

La “Ley de la Impermanencia” es una de las leyes de la naturaleza y de la existencia, que la mente egocéntrica se niega a reconocer y aceptar. Pero la realidad es así. Entonces, el conflicto entre la realidad cambiante y la mente que no acepta el cambio, es fuente de sufrimientos intensos y espasmódicos... que también cambian, afortunadamente.

Reaccionamos como máquinas.

Alguien que no puede permanecer consciente ante las situaciones con las que se encuentra, se convierte en un robot, entregado a antiguas pautas, a viejos PAF, dominado por las circunstancias, siendo así una víctima de la vida.

Entonces, usted es víctima de usted mismo, de su ignorancia, de su inconsciencia, de su carencia de comprensión, de su falta de percepción de lo externo y lo interno.

En la medida en que somos conscientes de nuestros procesos vitales, vamos comprendiendo por qué no nos ayuda el hacer esto o lo otro, y podemos modificar, deliberadamente, nuestras acciones.

Pero hay algo que nos impide ser conscientes de nuestros actos y comportamientos.

Debemos descubrir qué es.

Entretanto, sentimos inseguridad y fracaso, pero especialmente sentimos impotencia, estados internos que nos causan más problemas y sufrimiento, convirtiéndonos en víctimas de la realidad.

Conozco a alguien que está dominado por un estado interno, un hábito emocional que se expresa como “no sé y no puedo”. Mientras no comprenda que eso es sólo un hábito aprendido, que no corresponde a la realidad, porque es un profesional muy estudioso, que puede ser desaprendido, continuará siendo una víctima de algo que aprendió.

No se trata del “deber ser”

En general, existe una culpa básica de no ser capaces de hacer lo que creemos que *debemos hacer*, ignorando por completo lo que hacemos.

Y es *Aquí-Ahora-Esto*, siendo *Esto* lo que sucede, lo que hacemos, lo que contiene la clave de la autosanación.

Si lo que *debemos hacer* se privilegia sobre *lo que hacemos*, nuestra vida es un conflicto y un sufrimiento.

Lo importante no es el *deber ser*, o el *deber hacer*, sino lo que es, el ser.

Pero se necesita sutileza perceptiva para descubrir que *Esto*, Aquí-Ahora, contiene la llave maestra para resolver los conflictos.

El libro “El poder del Ahora” de Eckart Tolle, es un texto bien titulado. Se lo sugiero.

Debemos descubrir la causa principal de nuestras dificultades, al no poder hacer lo que queremos hacer, y debemos descubrir las bondades implícitas en el hacer lo que podemos hacer, conscientemente.

Intelectualmente quizás podamos entender las causas de las dificultades, pero ser libres de esas causas es mucho más difícil.

La causa es el *deseo*, sostenido por la *ignorancia*, pero es el pensamiento el que transforma el deseo natural en anhelo obsesivo, que es el problema.

El deseo

No podemos abandonar los deseos; sin ellos no podemos sobrevivir. Son parte de la condición humana.

Si el deseo cotidiano es una simple preferencia, prefiero un té que un café, no hay problemas de ningún tipo.

Pero si el deseo es una obsesión, y de esa obsesión depende mi felicidad, estoy metido en un grave problema.

El deseo es una “forma” de la energía, sin la cual la vida no podría existir.

Si contemplamos el deseo como una *forma* de la energía, nos damos cuenta que no sólo aporta energía, sino también problemas, cuando se transforma en un anhelo obsesivo.

El deseo simple no es el problema. El problema es el deseo que se convierte en codicia, anhelo, llegar a ser lo que no soy.

Si la energía del deseo no es dirigida a la obsesión, sino que apunta a la comprensión de la naturaleza del deseo, mediante su observación pura, para descubrir lo que somos, lo que tenemos, lo que queremos y lo que necesitamos, será de gran utilidad.

Pero no todo deseo es “erróneo”.

Si el deseo de conocerse-a-sí-mismo induce a la acción correspondiente, ese deseo es una bendición.

Pero si ese deseo se convierte en una ilusión hueca, en un tipo de ensoñación, entonces, ese deseo es dañino.

Si consideramos el deseo como energía, cualquiera sea su contenido, podemos cuidarlo y alimentarlo de forma correcta.

En general, cuando el deseo se conecta con la acción correspondiente, va bien.

De este modo, el deseo será un colaborador y nuestra vida podrá fluir

hacia la profundidad del *Ser*, donde hallaremos lo que está más allá de las palabras, las ideas y los deseos.

Indagar sin expectativas

Es necesario no aferrarnos a la idea de que hay *algo* trascendente, porque entonces nuestro esfuerzo y nuestro conocimiento se pueden desviar hacia **algo** especial que la mente imagina, y tal vez la realidad última no es eso imaginado.

Si dejamos a un lado todas nuestras creencias y conocimiento, al dejarlos y continuar sin eso, no corremos riesgos de extraviarnos.

No debemos sentirnos empujados en cierta dirección o forzados a hacer lo que no puedo hacer, sino viajar con libertad hacia el tesoro que hay en lo profundo de nuestro *Ser*.

Pero ese tesoro es un hecho sólo para quienes lo han hallado, lo cual los autoriza a hablar de él. Pero para el que aún no lo ha descubierto, lo real es viajar con libertad, sin expectativa alguna.

Nadie puede otorgarnos esa posibilidad de descubrir, porque el viajar con libertad es una virtud del caminante.

La visión real

Ese *algo*, eso está Aquí, pero “Aquí” no es un lugar en el espacio. Es a la vez cualquier lugar, pero esencialmente es un espacio en el interior de sí-mismo.

¿Por qué medios puede descubrirse ese *algo* interior trascendente?
¿Necesitamos un camino que nos lleve a él? Algunos maestros afirman que lo hay. Otros, afirman que no lo hay.

Si alguien encontró su camino, debe seguirlo.

Si otros no lo hemos encontrado, entonces el camino es el caminar, el

camino es viajar. El camino es el viaje mismo.

De hecho no puedo separarme de “ir”, tal vez hacia ninguna parte... o hacia dentro de sí-mismo.

Recuerde las palabras de Jesucristo:

“El viento sopla y se escucha, y nadie sabe de dónde viene ni para dónde va. Así es todo aquel que es nacido del espíritu”.

Parece que Jesucristo no tenía *un* camino.

Podemos comunicarnos con el tesoro mismo, con el *algo* que llevamos por dentro, pero no solo mediante los sentidos ordinarios sino también por medio de algo *no usual*.

Los sentidos son instrumentos que pueden utilizar lo *no usual*, como sucede al practicar la *percepción sensorial pura*.

Si somos conscientes, podemos realizar esa comunicación o comunión, al existir perfecta claridad interior, aunque sea sólo por un instante, entre la función de los sentidos y la percepción sensorial pura.

La claridad puede ser imaginada, de forma figurada, como luz.

Tal vez por eso Buda dijo que al “conectar” con la realidad, “*surge la luz*”, aparece la visión, una visión que no ha sido creada por la mente.

Se trata de la visión real, sin condiciones o tendencias, sin creencias, preconceptos o ilusiones, sin tiempo.

La visión real, que es la visión de la realidad interior, es espontánea, sin premeditación, natural, sin esfuerzo alguno, sin propósito.

No es algo que esté más allá de nuestro alcance.

Es algo que tiene sentido sólo cuando entramos en ello.

Todos los aspectos de la vida pueden fluir hacia eso, conduciendo al cese final del fluir.

Cuando el río se disuelve en el mar, deja de fluir. Encontró su destino, se realizó. Se convirtió en mar, en océano. Nunca más vuelve a ser río.

El Zen lo define como un Campo Informe de Bienaventuranza.

La física cuántica lo ve como un Vacío Creador.

Estas nociones están alejadas totalmente del concepto tiempo.

En la *totalidad del Ser* no hay “tiempo”.

El pensamiento es tiempo

Podemos experimentar un estado sin tiempo al aplicar todo nuestro ser a algo sin que exista *pensamiento*, ni pensamiento de tiempo, ni emoción.

El pensamiento es tiempo, pasado, futuro.

Cuando no hay pensamiento, no hay tiempo y entonces, somos eso.

Esto explica por qué en nuestras prácticas de Zen trabajamos con la *observación del pensamiento*.

Si podemos observarlo, podemos soltarlo.

Si no podemos observarlo, nos posee.

¿Qué es el tiempo?

El tiempo sólo existe cuando hay pensamiento.

Los espacios silenciosos

Si observamos con mucha atención nuestro pensar, podemos descubrir el espacio entre un pensamiento y otro.

En ese espacio no hay pensamiento, no hay tiempo. Es un estado de silencio absoluto.

Podemos experimentar este silencio entre las palabras que leemos, o decimos.

Podemos experimentarlo en la respiración, al ser conscientes de la pequeña pausa que hay al final de la inhalación y al final de la exhalación.

En esas pequeñas pausas no hay pensamientos, ni palabras, ni respiración, ni “yo”.

Puro silencio, absoluto silencio.

Es un espacio vacío que nos permite ver una realidad más profunda.

O podemos entrar por esos espacios silenciosos.

Surge la comprensión que no puede surgir del pensamiento, sino que se produce en el *instante silencioso* entre pensamientos, entre palabras, entre respiraciones.

En nuestras vidas normalmente no nos damos cuenta, pero hay silencio, o “espacio”, en todo, no sólo en la materia sino también en la mente.

Hay espacios entre un deseo y otro, entre una sensación y otra, entre una emoción y otra, entre una impresión sensorial y otra...

Durante la meditación podemos ser capaces de darnos cuenta del espacio dentro de la mente, entre los pensamientos, de forma que podamos experimentar el instante de silencio.

Podemos preguntarnos si hay *algo* en el silencio, o si es totalmente vacío.

Parece haber *algo*, que es muy importante.

De acuerdo a la percepción ordinaria existe un blanco en ese espacio, pero en la percepción profunda descubrimos lo que *hay*.

Eso que *hay* ahí, en el silencio, eso *Somos*, esencialmente.

Somos eso.

Bibliografía

- Dhiravamsa. La vía del no apego.
- Joko Beck. La vida tal como es.
- Damah Zohar. El yo cuántico.
- Nisargadatta. El buscador es lo buscado.