

20. **Amarse a sí mismo**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

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

“Si el amor a sí mismo se reduce a amar tu figura, tu prestigio, tu éxito, tu condición social, por supuesto que se trata de un amor egocéntrico. Pero, ¿qué hay de egoísmo en el amor a la vida, en el amor a la existencia, en el amor al hecho de Ser, en el amor al gozo de existir como parte del Universo?”

Osho



Amarse a sí mismo

“El amor es el arquitecto del Universo.”

Hesíodo

Es una expresión que suena un poco extraña: *amarse-a-sí-mismo*.

Tal vez nunca la hemos escuchado, y en cierta forma suena un poco extravagante, egocéntrica, narcisista.

¿Pero, esa es una percepción correcta? Acudamos a tres fuentes confiables: Jehová, Buda y Jesús.

Según Jehová:

“No te vengarás, ni guardarás rencor a los hijos de tu pueblo, sino amarás a tu prójimo como a ti mismo.”

Levítico, 19-18

Según el Buda:

“Ámate a ti mismo, y obsérvate a ti mismo.”

Dhammapada

Según Jesús:

“Honra a tu padre y a tu madre; y amarás a tu prójimo como a ti mismo.”

San Mateo 19,19

La sentencia de Jehová fue enunciada quizás unos 2.000 años antes de Jesús; la del Buda 600 años antes de Jesús, y finalmente ratificada por Jesús. Es decir, que en el transcurso de unos 2.000 años mantuvo su vigencia en la palabra de los grandes maestros, pero a nosotros nos la envoltaron los pequeños maestros.

La estrategia astuta

En todas las tradiciones del mundo, en todas las civilizaciones, en todas las iglesias te han enseñado todo lo contrario. Te dicen:

“Ama al prójimo”

Y detrás de esa aparente amorosidad se oculta una estrategia astuta.

¿Cuál es el truco social?

Ningún estado, ninguna religión, ningún interés creado ha querido nunca que las personas tengan almas fuertes, porque una persona con energía espiritual está destinada a rebelarse.

El amor te hace rebelde, revolucionario. Te da alas para volar alto.

El amor te da un enfoque correcto de las cosas, de forma que nadie te pueda engañar, te pueda explotar, te pueda oprimir, te pueda someter con la amenaza del infierno o sobornar con el halago del cielo.

Tanto las religiones como los políticos han encontrado el método infalible para hacerte espiritualmente débil, que consiste en enseñarte a no amarte a ti mismo, porque la persona que no se puede amar a sí misma tampoco puede amar a los demás, y ese es el principio de la no-rebelión.

La persona que no se ama ni ama a su prójimo jamás será un rebelde, un revolucionario.

Tienen una forma de predicar muy astuta. Dicen:

“Ama a los demás.”

Ya que saben que si no eres capaz de amarte a ti mismo, no serás capaz de amar de ninguna manera.

Sin embargo, continúan diciendo:

“Ama a los otros, ama a la humanidad, ama a Dios, ama a la naturaleza, ama a tu pareja, ama a tus hijos, a tus padres.”

Pero no te ames a ti mismo, porque, según ellos, amarse a uno mismo es egoísta.

Aquello que condenan por encima de todo es el amor a uno mismo.

Si el amor a sí mismo se reduce a amar tu figura, tu prestigio, tu éxito, tu condición social, por supuesto que se trata de un amor egocéntrico. Pero, ¿qué hay de egoísmo en el amor a la vida, en el amor a la existencia, en el amor al hecho de **Ser**, en el amor al gozo de existir como parte del Universo?

El amor y el deber

Las religiones han logrado que sus enseñanzas parezcan muy lógicas. Dicen:

“Si te amas a ti mismo, te convertirás en un egoísta, en un narcisista.”

Y eso no es verdad.

El hombre que se ama a sí mismo, que ama su Ser, descubre que no tiene ego.

El ego surge al amar a los demás *sin* amarte a ti mismo, al *intentar* amar a otros sin amarse. Ese *intento* es un tratar del ego, una farsa, un acto emocional-instintivo pasajero y trivial, porque carece de raíces.

¿Cómo puedo amar a otro si no me amo?

Si en mi fuente interna no hay amor, ¿de dónde puedo extraer el amor para amar?

¿Cómo puedo dar de lo que no tengo?

La persona que se ama a sí misma está dando el primer paso hacia el *AMOR* auténtico.

Es como si lanzas una piedrita en un lago silencioso: primero aparecerán ondas concéntricas alrededor de la piedrita, muy cerca de ella. Luego, continuarán expandiéndose buscando la orilla opuesta, hasta encontrarla.

Las religiones se han dado cuenta que el amor a sí mismo se expande peligrosamente hacia los otros, transformando a la persona en un ser humano rebelde, peligrosamente inconforme, porque ve la realidad tal cual es, no come cuento ni traga entero.

Por eso cortan de raíz. Impiden que la gente se ame a sí misma, destruyendo así su capacidad de amar auténticamente a su prójimo, aniquilando todo germen de rebelión humanista.

Prefieren convertir el amor a sí mismo en algo que ha adquirido enorme valor: *el deber*.

Los padres cumplen con sus deberes para con sus hijos y los hijos cumplen sus deberes para con sus padres. La mujer tiene una serie de deberes hacia su marido y el marido tiene una serie de deberes hacia su mujer.

¿Dónde está aquí el amor?

El amor desconoce el deber. Es una alegría, un compartir, informal, espontáneo. El que ama nunca siente que ya ha hecho suficiente. Siempre piensa que puede hacer más y siempre siente que puede dar más.

El deber es un compromiso, una responsabilidad, una obligación moral, formal, seria y civilizada.

El amor no es un deber, y el deber no es amor.

Pero nos han inculcado el sentido del deber.

Te han inculcado el miedo a amarte a ti mismo, destruyendo así el primer paso en el sendero del *Amor*.

Primero me amo... luego *Amo*.

Amarse... para amar

La persona que se ama a sí misma, se respeta a sí misma, por lo cual respeta a los demás.

La persona que se ama descubre que en los aspectos fundamentales no somos distintos, que somos lo mismo, que somos uno.

Somos diferentes en las formas, pero la esencia es la misma, la naturaleza profunda es la misma. Todo es Conciencia Pura

Buda dice: *"...vivimos bajo la misma ley eterna."*

En los detalles podemos ser algo diferentes unos de otros, lo cual aporta variedad, diversidad, riqueza. Pero en lo fundamental somos todos parte de una misma naturaleza. Somos diferentes en las *"formas"*, pero no en la esencia.

Todos somos conciencia, vida, energía, en expansión.

Todos somos un potencial ilimitado de conciencia, energía y vida, para crecer sin límites, pero esa es una percepción propia de quien se ama.

Quien no se ama se enclaustra, se restringe, se enconcha en una caja de acero inoxidable, negándose a sí-mismo la posibilidad de **ver** el ilimitado horizonte y de ser el potencial posible.

Quien no se ama no ve, ni es.

Aquel que se ama a sí mismo disfruta tanto de su amor, dichoso de sentir su amor, que su dicha, su gozo y su amor empiezan a rebozarle y a alcanzar a otros.

¡Tiene que alcanzarlos!

Si *vives* tu amor interior, tienes que compartirlo. No lo puedes evitar. No

puedes continuar amándote a ti mismo eternamente, sólo a ti, porque ese amor a la propia vida, a la propia existencia, esa dicha de existir, es trascendente. Te trasciende, va más allá, no lo puedes evitar.

Hay algo que va quedando en claro: si el hecho de amar a una persona, a *ti mismo*, es algo tan profundamente extático y maravilloso, el compartir tu amor con muchas más personas es un estado superior del ser humano, que podemos denominar como *“un estado de divinidad”*.

Poco a poco las ondas comienzan a llegar cada vez más lejos.

Amas a otras personas, después empiezas a amar a los animales, a los árboles, a las piedras... Puedes amar las cosas, los hechos, la realidad... Puedes amar la tierra, el horizonte, las nubes, el espacio... Puedes llenar todo el universo de amor.

Una sola piedrecita puede llenar de ondas todo el lago.

Pero todo este proceso de expansión amorosa empieza por *amarse-a-sí-mismo*. ¿Por dónde más podría empezar? ¿Por dónde? Reflexione, por favor. ¿Por dónde puede empezar si no por sí-mismo?

Sólo un Jehová, un Buda, un Jesús pueden decir:

“Ámate a ti mismo.”

Ningún sacerdote, ningún político, puede estar de acuerdo con esto porque destruye todo su montaje, toda su estructura de explotación, toda su comedia.

Si no se le permite a un hombre amarse-a-sí-mismo, su espíritu, su alma, se debilitará día a día. Puede que crezca su cuerpo, pero él no crecerá interiormente porque carece del alimento interior.

Se convierte en un cuerpo sin alma, ritualista, creyente, supersticioso, o simplemente se congela en una posibilidad en potencia de alma... que jamás se realiza.

El alma se convierte en una semilla y seguirá siendo una semilla si no puede encontrar la tierra adecuada de amor en la que pueda brotar.

Y ese amor, que es la tierra abonada para conectarnos con el Alma y luego con el Espíritu que somos, con la conciencia que somos, no es el amor de los otros. No. Es el *amor-a-sí-mismo*, la fuente de todo amor posible.

Cuando en el Trabajo Interior insistimos en la necesidad del Testigo, es porque la mirada de ese Testigo, es la mirada amorosa de algo o alguien que ama eso, eso que ve.

Este amor no tiene nada que ver con el ego. Por el contrario, esa mirada amorosa del Testigo que ama disuelve el ego.

El *amor-a-sí-mismo* es la luz interior, y el ego es la oscuridad.

Si amas a otros sin amarte, ese amor surge del ego. Será una emoción placentera, posesiva, adictiva, conflictiva, conocida como enamoramiento, que suele terminar como una calamidad.

Eso no es amor... es pasión, placer, instinto.

En primer lugar, dirige la luz hacia ti mismo. Conviértete primero tú mismo en una luz. Deja que la luz disipe tu oscuridad interior, tu debilidad interior, tu temor, tu sufrimiento. Sé una luz, y luego miras para afuera.

Recuerdo una cita muy bella:

“Ilumina tu rincón, sin deslumbrar.”

Ese amor puede fluir hacia afuera, pero también puede fluir hacia arriba.

El proceso de autotransformación parece confuso, porque no es racional, afortunadamente. Es la vivencia interior consciente la que permite constatar las diversas fases del proceso:

Del amor... al *AMOR*
De la vida... a la *VIDA*
De la conciencia... a la *CONCIENCIA*

Pero el amor tiene que empezar por el principio. El amor tiene que empezar por el primer paso: por sí mismo.

Ámate a ti mismo

No te condenes a ti mismo.

Ya te han condenado demasiado y tú has aceptado todas las condenas. Ahora continúas hiriéndote.

Nadie se considera lo suficientemente digno.

Nadie se considera a sí mismo como una bella creación de Dios.

(Sin importar la imagen que tú tengas de Dios. Esa que tú tienes, es. En mi caso, acojo la propuesta del Padre Nicolás Caballero: “*Todo es vida y Dios es la vida de todo*”).

Nadie piensa que es necesario.

Todas esas ideas son ponzoñosas, porque tú has sido envenenado por tu familia, por tu educación, por la sociedad, por todo tu pasado.

El pasado condensado es la ponzoña que te empobrece.

Es tu historia personal la que contamina todo tu espacio interno... hasta cuando decidas *despertar* a la realidad del momento presente.

Si no despiertas... repites.

La humanidad ha vivido en la oscura nube de la autocondenación.

Si te condenas a ti mismo, ¿cómo vas a crecer? ¿Cómo vas a madurar?

Si te condenas a ti mismo, ¿cómo vas a amar el milagro de la vida? ¿Cómo vas a adorar la existencia? ¿Cómo vas a develar el misterio de la muerte? ¿Cómo vas a recorrer el sendero de la Conciencia? ¿Cómo vas a vivir con otros? ¿Cómo vas a vivir tu propia vida? ¿Cómo?

Reflexiona, por favor: ¿CÓMO?

Si no puedes amar la existencia que hay en ti, serás incapaz de amar la existencia en los demás.

Será imposible. Este es el origen de toda forma de violencia contra el prójimo y todo desprecio por la vida, incluida la propia vida.

Sólo puedes convertirte en una parte del *Todo* si sientes un gran respeto por el Dios que hay en ti, por la vida que hay en ti.

Tú eres el anfitrión. Dios es tu invitado, sea Dios lo que sea.

Al amarte a ti mismo descubrirás que tu Dios te ha elegido para que seas su vehículo. Por el hecho de escogerte como su vehículo ya te ha respetado. Te ha amado.

Te ha creado con un determinado destino, con un determinado potencial, con una determinada gloria que tienes que conseguir mediante tus propios esfuerzos.

La vida te ha dado el *potencial*... pero de ti depende la *realización* de ese potencial.

Tal vez el hombre no pueda convertirse en Dios, ni es necesario, pero estados interiores de divinidad sí le son posibles.

El hombre evolucionando conscientemente hacia estados superiores de divinidad que le son posibles... es la autorrealización, a partir del amor a sí mismo.

Pero ¿cómo puedes recorrer ese sendero? Las religiones te dicen que eres un pecador original. Tus sacerdotes te dicen que el cuerpo es pecado y que irás al infierno. Te hacen que temas amarte a ti mismo, tal como eres, pero te dicen: "Ama a los demás".

Sin embargo, ese amor será algo artificial, mental, sintético, una pretensión, algo fingido.

Te dicen: "Ama a la humanidad, a tu patria, a tu país, a Dios."

Palabras totalmente vacías de contenido. ¿Acaso te has encontrado alguna vez con la humanidad? Siempre te encuentras con seres humanos, pero has condenado al primer ser humano con el que te has encontrado: *a ti mismo*.

No te has respetado, no te has amado. Ahora, desperdiciarás el resto de tu vida condenando lo poco que se haya salvado de ti... y condenando a los otros... hasta el juicio final!

La enseñanza del buda

Él dice:

“Ámate a ti mismo y... obsérvate a ti mismo.”

Esta puede ser la base de una transformación radical: amarse... y observarse.

Extraña propuesta, inusual, encriptada. ¿Amarse? ¿Observarse?

Sólo el Buda fusionó dos procesos profundos: *¡amarse y observarse!*

No tengas miedo de amarte a ti mismo.

El día que te libres de la autocondenación, la falta de respeto hacia ti mismo, el día en que te liberes de la idea del pecado original, el día en que pienses en ti mismo como alguien que vale la pena y alguien a quien la existencia ama, ese día será un día de gran bienaventuranza.

A partir de ese día empezarás a encontrar nuevos significados en la vida, empezarás a ver la gente desde una perspectiva amorosa y compasiva, en el sentido de una visión ecuánime.

La compasión ecuánime, que es una percepción amorosa sin juicio alguno, no será algo cultivado, no será un propósito, ni un *deber*. Será una actitud natural, un flujo espontáneo, una manera auténtica y genuina de *ser*, de *vivir*, de *relacionarse*.

Además, la persona que se ama a sí misma puede fácilmente volverse meditativa, porque meditar significa estar con sí-mismo.

Si te odias a ti mismo, como sueles hacer, como te han dicho que hagas mediante eufemismos y a lo cual tú has obedecido religiosamente, si te odias, ¿cómo puedes estar contigo mismo?

¿Cómo podrías amarte si tú eres un ser perverso, según la Biblia?

“Y al hombre dijo: por cuanto obedeciste a la voz de tu mujer, y comiste del árbol de que te mandé diciendo: no comerás de él; maldita será la tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida.”

Génesis 3,17

Esa es una sentencia de un dios sin piedad, sin compasión, sin amor, soberbio, iracundo.

Contra esas condenas eternas, maldiciones, infiernos y valles de lágrimas, el antídoto es *¡amarse a sí mismo!* ¡Meditar! Amarse más y meditar más, siempre.

Meditar es amarse

La meditación consiste simplemente en disfrutar de tu maravillosa soledad.

Celebrarte a ti mismo. Eso es exactamente la meditación. Celebrar la vida, celebrar tu existencia, eso es meditar.,

¡Meditar es amarse!

La meditación no es una relación. No necesitas de los demás mientras meditas. Uno se basta a sí mismo. Uno se sumerge en su propia dicha, se sumerge en su propia luz. Uno se regocija en el simple hecho de estar *vivo*, de *ser*.

¡Eso es amarse a sí mismo!

El mayor milagro del mundo es que tú eres, que existes con un potencial infinito de conciencia y existencia.

Ser es el mayor milagro, *vivir* es el mayor misterio y *evolucionar* conscientemente la mayor posibilidad. La meditación abre esas puertas a ese gran milagro de *ser*, *vivir*, *evolucionar*.

Sin embargo, sólo la persona que se ama a sí misma puede meditar, de lo contrario, no hace más que escapar de sí-misma, huir, evitarse.

¿Quién quiere penetrar en un ser feo? ¿Quién quiere penetrar en el infierno que tú consideras que eres? ¿Para qué *observar* tus procesos internos si ves tu espacio interno como un basurero? ¿Para qué amarte si te consideras un ser desechable?

Me decoro por fuera, pero me rechazo por dentro.

De ahí que las personas estén continuamente buscando compañía, buscando pareja. No pueden estar a solas con ellos mismos, no se soportan a sí mismos, no se sienten bien acompañados con sí-mismos. Quieren estar con otros, necesitan estar con otros, porque no pueden estar con sí-mismo.

La gente busca cualquier tipo de compañía, con tal de evitar la propia compañía.

O evadirse de cualquier manera: tres horas en un cine, leer una novela policíaca durante horas, cinco hora de televisión, leer y releer el mismo periódico sólo para mantenerse ocupado, beber para perder el sentido del tiempo, droga para buscar un estado alterado de conciencia, sexo mecánico para que este maldito “yo” se extinga por unos segundos... en fin.

Sin embargo, siempre ha sido así. Incluso cuando no existía la televisión, había otras cosas. Cazar mamuts, por ejemplo; hacer la guerra, incendiar aldeas vecinas, quemar a Roma, quemar vivas a las brujas, las cruzadas religiosas...

En esencia, el problema es siempre el mismo: cómo evitarse uno mismo, ya que uno se siente miserable, feo, inútil, pecador.

Pero, ¿de dónde sacaste que eres miserable, feo, inútil, pecador?

Las religiones han impedido que te ames, porque te rebelarías. La política de los intereses te impide amarte porque te rebelas. La sociedad de consumo evita que te ames, porque te rebelas.

La persona que se ama *conscientemente* es rebelde, revolucionaria, irreverente, no traga entero, no come cuento, ve las cosas como son,

iconoclasta, incrédulo... y ese tipo de personaje no conviene a las religiones ni a la sociedad.

La religión busca al miedoso y la sociedad al sumiso.

Pero la persona que se ama *a-sí-misma* va eliminando sus temores ancestrales y va encontrando su libertad perdida.

¡Amarse a sí mismo, sin temor, en total libertad, es un propósito sublime!

Amarse... y observarse

“*Ámate a ti mismo... y observa*”, dice Buda.

En eso consiste la meditación.

Pero el primer requisito consiste en amarte a ti mismo y *después* observar.

Si no te amas a ti mismo y comienzas a observar, puede aumentar el desencanto por la propia vida.

El Testigo que observa debe ser amoroso.

El recuerdo-de-sí, predicado por Gurdjieff, es un momento de amor que permite observarme.

Para practicar con la *tarea* diaria, necesito primero acordarme-de-mí amorosamente y enseguida practico con ella.

HACER la *tarea* es, en estricto sentido, la fusión del amor-a-sí y la observación-de-sí, simultáneamente.

Es posible que el amor sea la chispa que inicia el proceso, pero el proceso de *observarme* es la fusión del amor y la percepción pura.

Comprenda eso, por favor.

El Testigo interior, el observador, no es una entidad. Es un *estado*

momentáneo de amor, que permite observar lo que es, sin matar nada, sin rechazar nada, sin apegarse a nada, sin juzgar, sin pensamiento alguno.

La observación de sí-mismo es la percepción pura, intensa, sensible y amorosa de lo que sucede en el cuerpo y la mente.

Eso es conectarse con sí-mismo, eso es amarse.

Sócrates dice: “*Conócete a ti mismo*”.

Buda dice: “*Ámate a ti mismo*”.

La frase de Buda es más correcta porque a menos que te ames a ti mismo, nunca te conocerás.

El amor prepara el terreno, luego viene la comprensión... si hay observación.

El amor es la posibilidad existencial de conocerse a uno mismo. Es el camino adecuado para conocerse a uno mismo... si hay percepción.

Comprenda esto, por favor: el *amor-a-sí-mismo* no es el conocimiento de sí mismo, sino la condición esencial que permite la autoobservación *amorosa* de sí-mismo.

El *conocimiento de sí mismo* es lo que surge del amor y la percepción pura.

Conocimiento de sí = amor de sí + percepción de sí.

Y en este proceso interno de descubrirnos, *por amor*, no hay participación racional de ningún tipo, no hay imágenes ni creaciones mentales de ningún tipo, no hay racionalización, ni evaluación, ni significación, ni juicio, ni pensamiento.

Esa es la sabiduría.

Percepción pura significa *ver sin razonar*. La pura visión de eso que sucede adentro, sea lo que sea, por amor.

¿Ver qué? Pues... eso. Ver eso... con amor, por amor. Ver lo que sucede.

No reprimir. Ver para comprender

Pocas personas creen que amarse sea la base del conocimiento de uno mismo, de la observación de uno mismo.

Esta es una propuesta absurda para quien ha vivido rechazándose, negándose, odiándose, reprimiéndose.

Esa actitud contra sí-mismo es lo que denominamos *padecer la vida*.

Es el estado normal y usual. No vivimos la vida... padecemos la vida. Negamos la vida.

A menos que te ames, no podrás confrontarte, verte, observarte, descubrir lo que eres... en esencia.

Crea energía amorosa a tu alrededor.

Ama tu cuerpo, ama tu mente. Ama toda tu estructura, todo tu organismo.

Amar significa aceptarlo tal como es, reconocerlo tal como es, indagar en él a partir de que así es, observarlo, descubrir el misterio que oculta.

No reprimas tu estructura. No intentes reprimir tu organismo. Ámalo.

Sólo reprimimos algo cuando lo odiamos, cuando estamos en su contra.

No reprimas, porque si reprimas, ¿cómo vas a observar?

No podemos mirar frente a frente al enemigo, pero sí podemos mirar a los ojos de nuestro amigo.

Si no eres amante de ti mismo, no serás capaz de mirarte a los ojos, de mirarte a la cara, a tu propia realidad interior.

Observar es meditar. *Observar* es el lema de Buda. Dice: sé consciente, permanece alerta, no seas inconsciente. No estés adormilado. No sigas funcionando como una máquina, como un robot, como un mecanismo biológico.

Así es como funcionamos casi todos.

Vivimos inconscientemente. No somos conscientes de lo que decimos, de lo que hacemos. No somos auto-observadores. Somos receptores... pero no perceptores. Somos una vasija vacía al servicio de los demás. Somos como un eco... del ruido de otros. No somos. No soy. Sucedo.

La gente se dedica a adivinar, a intuir, no a *ver*. No tienen profundidad, *no pueden* tenerla. La profundidad surge sólo después de mucha observación.

Adivinas, supones, impones, proyectas, intuyes... pero no ves. Somos ciegos.

Visitar a la maga del tarot es más costoso, pero más fácil que observarse. Es más fácil preguntar que *ver*.

Prefiero *creer* que *ver*, porque creer es un placer, es una ilusión.

Y ahí queda planteado el tema del placer. Queda pendiente.

Mente y meditación

Tu mente está continuamente proyectando, proyectándose a sí misma. Está constantemente interfiriendo con *la realidad*, dándole un color, una imagen, una significación y una forma que no le corresponden.

Tu mente nunca te permite *ver* lo que existe. Sólo te deja ver lo que *quiere ver*.

Los científicos suelen pensar que nuestros ojos, oídos, nariz, el resto de los sentidos y la mente, no son sino puertas a la realidad, puentes hacia la realidad.

Pero podemos ver esto de otra manera.

Si la mente otorga significación, entonces, sentidos más mente es un conjunto que distorsiona la realidad, porque la interpreta, en lugar de verla “*tal como es*”.

El ojo *ve* el árbol, como un espejo.

La mente *piensa* en el árbol, desde lo conocido, que es viejo.

Si fusiono el *ver* del ojo y el *pensar* de la mente, surge una imagen con una significación que no corresponde a la realidad. Es ahí cuando digo: ¡que flor tan bonita!

Eso ya no es percepción de la realidad, sino la significación que la mente *aplica* a la realidad. Ahí la realidad desaparece y queda la imagen egocéntrica de la realidad.

La flor desaparece y queda la imagen de la flor bonita.

El ojo *ve*, el oído *oye*, la piel *siente*, pero la mente ni *ve*, ni *oye*, ni *siente*... piensa, da significación, modifica la realidad percibida, la interpreta.

Comprenda eso, por favor. Es muy importante.

Meditar significa dejar la mente a un lado de forma que no interfiera más con la realidad y puedas ver las cosas tal como son.

¿Por qué interfiere la mente?

Porque la mente es algo creado por la sociedad, en el sentido de que, en estricto sentido, la estructura de la mente es una trama neuronal pero el contenido de esa trama es suministrado por la sociedad.

En ese sentido, la mente es creada por la sociedad.

La mente es un agente de la sociedad que hay dentro de ti, como el televisor de tu casa.

Como agente externo que es, no está a tu servicio, está al servicio de la sociedad, que es su patrón, su jefe.

Ten muy presente esto. Es tu mente, pero no está a tu servicio. Conspira contra ti. Ha sido condicionada por la sociedad. La sociedad ha implantado en ella muchas cosas.

Es tu mente, pero ya no está a tu servicio.

Si eres cristiano, funciona como agente de la iglesia.

Si eres hindú, entonces tu mente es hindú.

Si eres budista, tu mente es budista.

Pero la realidad no es ni cristiana, ni hindú, ni budista. La realidad, simplemente, es como es.

Aunque no lo creas, tu mente está total y absolutamente condicionada. Condicionada por lo heredado y por lo aprendido, y desde ese condicionamiento... reaccionas, juzgas, interpretas...

¿Qué es la cultura sino la fuerza condicionante?

Tú posees una mente, pero esa mente está al servicio de factores externos interesados.

La mente no es libre. Libre es la conciencia, porque es su naturaleza.

Ni apego, ni rechazo. Esa es la esencia de la conciencia, del *Testigo*, del *observador*, del *vigilante* interior.

Amor y percepción

Es necesario dejar de lado esas mentes: la mente comunista, la mente fascista, la mente cristiana, la mente protestante...

Se dice que hay 3.000 religiones en el mundo. Por lo tanto, existen 3.000 mentes, 3.000 tipos de mente. Sin embargo, la *realidad* es una, la *existencia* es una, la *verdad* es una.

(Queda la duda si hay 3.000 dioses).

La meditación significa: deja tu mente a un lado y observa.

El primer paso, *ámate a ti mismo*, te ayudará muchísimo. Al amarte a ti mismo destruirás gran parte de las cosas que la sociedad te ha impuesto.

Te libera de la sociedad y de sus condicionantes.

Te enseña a estar *TÚ* con la sociedad pero no disuelto en la sociedad.

Como caminando por entre la selva, siempre *Presente*.

El segundo paso es: *observa*.

¿Qué? ¡*TODO!*

Cuando camines, observa tu caminar.

Cuando comas, observa tu acción de comer.

Cuando te duches, contempla el agua, el roce del agua, la frialdad, el escalofrío, el placer de la sensación...

Observa todo, Aquí-Ahora, todo, siempre, adentro y afuera.

El cuerpo necesita descanso, pero tu conciencia no necesita descanso.

Tu conciencia es *conciencia*. Está alerta, esa es su naturaleza intrínseca.

El cuerpo se cansa porque vive bajo la ley de la gravedad. Es la gravedad la que te cansa.

La conciencia, en cambio, no se rige por la ley de la gravedad, por tanto, no se cansa nunca.

La gravedad no tiene ningún poder sobre la conciencia. No es una piedra, no pesa.

Se rige por una ley diferente, que en Oriente llaman la "ley de la levitación".

La gravedad hace referencia a una atracción hacia abajo; la levitación a un impulso hacia arriba.

El cuerpo es impulsado continuamente hacia abajo, por eso al final yace en una tumba. Ese es su auténtico descanso. El polvo al polvo. El cuerpo ha vuelto a su origen, ha cesado la confusión, ha terminado el sufrimiento, ya no hay conflicto. Los átomos de tu cuerpo descansarán sólo en la tumba.

Pero la conciencia se encuentra cada vez más alto. A medida que eres más *observador*, más subes. Al *Testigo* le comienzan a salir alas... para volar... al infinito... libre y amoroso.

El hombre es un encuentro de cielo y tierra, de cuerpo y alma.

La conciencia-de-sí-mismo es el alma.

La Conciencia Objetiva es el Espíritu.

La Conciencia es el amor-a-sí-mismo y la percepción-de-sí-mismo, Aquí, Ahora, simultáneos.

Esa Conciencia, quizás, no muere.

Es necesario ser egoísta-consciente... para ser generoso

Ten presente esto: si no eres egoísta, no serás generoso. Sólo la persona verdaderamente egoísta puede ser generosa. Sin embargo, esto es algo que hay que comprender, porque parece una paradoja.

¿Qué significa ser egoísta-consciente?

Recorramos este tema con cuidado para no confundirnos.

Para empezar, hagamos una distinción básica: una cosa es adorar la imagen física o mental de sí-mismo (Narciso) y otra, muy distinta, la búsqueda de la propia felicidad. Las dos actitudes son *egocéntricas*, pero son totalmente diferentes.

Admirarse y buscar el bien para sí-mismo son cosas radicalmente distintas, siendo las dos egocéntricas. Tenga claro eso, para evitar la confusión propia con las palabras que tienen mucha energía.

Delimitemos el significado de *ser egoísta-consiente*: en primer lugar, ser egocéntrico; en segundo lugar, buscar siempre la felicidad personal observándose.

Egocéntrico en el sentido del observar el centro de su ego.

Esa precisión es necesaria para continuar con el tema.

Esa persona busca siempre su felicidad. Cuanto más busques tu felicidad, más ayudarás a otros a ser felices. Porque esa es la única manera de ser feliz en el mundo.

Si todo el mundo a tu alrededor es infeliz, no puedes pretender ser feliz, porque un hombre no es una isla. Forma parte de un vasto continente. Si quieres ser feliz, tendrás que ayudar a los que te rodean a ser felices.

Entonces, sólo entonces, podrás ser feliz.

Tienes que crear una atmósfera de felicidad a tu alrededor. Si todo el mundo es desgraciado, ¿cómo puedes ser feliz? Te afectará. No eres una piedra. Eres un ser muy delicado, muy sensible.

Si todo el mundo a tu alrededor es desgraciado, su desgracia te afectará. La desgracia es tan contagiosa como ciertas enfermedades.

La dicha, también es contagiosa.

Si ayudas a los otros a ser felices, te estarás ayudando a ti mismo a ser feliz.

La persona que está muy interesada en su felicidad se interesará por la felicidad de los demás.

En el fondo, está preocupándose de sí mismo. Por eso ayuda a los demás.

La felicidad creativa

Si en este mundo se enseñara a las personas a ser egoístas, todo el mundo sería feliz. No existiría la infelicidad. Aprende a ser egoísta, enseña a ser egoísta... un *egoísta-consciente*, en el sentido indicado.

La generosidad surge a partir de aquí. La generosidad es, en última instancia, egoísmo, que a la larga te colma. Entonces se podrá multiplicar la felicidad.

La persona que es muy feliz *también* quiere disfrutar de su felicidad en soledad. Quiere mantener su privacidad. Quiere vivir entre flores, música y poesía.

¿Por qué se va a molestar en ir a la guerra, en matar y que le maten? ¿Por qué tiene que convertirse en un homicida o un suicida? ¿Por qué abandonarse a la depresión, la melancolía, el miedo...?

Esto sólo lo pueden hacer las personas que son egoístas-inconscientes, porque desconocen la dicha que pueden alcanzar. No se aman a sí mismas, no han experimentado nunca lo que significa *Ser*, lo que significa *celebrar*, lo que significa *vivir*.

Quizás nunca han bailado para sí mismas, nunca han respirado la vida, nunca han sentido el milagro de existir, nunca han sentido la dicha de ser Testigos de sí, nunca han tenido un atisbo de lo divino.

Han vivido en su mente, desde su mente, para su mente, sumergidos en el bajísimo nivel de la conciencia ordinaria, que es un darse cuenta... de lo externo, instintivo, biológico.

La persona que es egoísta-inconsciente está desarraigada, descentrada. Vive en profunda neurosis. Va contra la naturaleza, no puede ser saludable.

Esa persona lucha contra la corriente de la vida, del ser, de la existencia, cuando está intentando ser generosa.

No puede ser generosa, porque sólo una persona egoísta-consciente puede ser generosa.

Si tienes felicidad, puedes compartirla. Si no la tienes, ¿cómo vas a compartirla?

Si te amas a ti mismo, puedes amar a otros. Si no te amas, ¿cómo puedes amar?

Para compartir *algo*, primero hay que tener de ese *algo*.

La persona que es egoísta-inconsciente, siempre está seria, enferma, angustiada, deprimida. Ha perdido su propia vida, ha abandonado su posibilidad, ha renegado de la existencia. ¿Por qué? Porque perdió el contacto con su vida, con su posibilidad, con su existencia. Suele tener tendencia al suicidio.

Un suicidio es sólo el desenlace obvio de un proceso previo de desconexión con la vida.

El suicidio es un acto profundamente autocrítico del egoísmo-inconsciente.

La infelicidad es destructiva; la felicidad, creativa.

Sólo existe una creatividad, y es la dicha, la alegría, el deleite, el gozo, el éxtasis... en sí mismo.

Cuando estás disfrutando, sientes la necesidad de crear algo: un juego, un poema, una pintura... algo. Cuando eres muy feliz en la vida, ¿cómo lo expresas? Creas algo, cualquier cosa.

Sin embargo, cuando eres infeliz, sientes la necesidad de romper y destruir cualquier cosa. Te encantaría convertirte en político, te encantaría ser un militar, te encantaría crear una situación en la que puedas ser destructivo.

No pertenecer a nada

Por eso la nueva generación constituye un gran peligro para el sistema. Sólo les interesa ser felices. Les interesa el amor, les interesa la meditación, les interesa la música, el baile... la nueva generación no está interesada en política, ya sea de izquierda o de derecha. No les interesa en lo más mínimo.

No pertenecen a ningún *ismo*. (Marxismo, fascismo, cristianismo, liberalismo, laborismo...).

La persona feliz, se pertenece a sí misma. ¿Por qué tendría que pertenecer a alguna organización?

La persona infeliz *pertenece* a alguna organización, *pertenece* a alguna secta, a algún *ismo*, porque no tiene raíces dentro de sí. No pertenecer le produce una gran ansiedad. Debería *pertenecer*, entonces siente que pertenece a algo, que existe, que vive, porque está arraigado en algo externo.

Uno debería estar arraigado en *sí mismo*, porque es la única forma de profundizar en la existencia.

Si perteneces a una organización, estás limitado, impedido, en un callejón sin salida; a partir de ahí no puedes crecer. No tienes salida.

Los criterios de la organización, los dogmas de la organización, sus creencias, sus principios, serán ahora tus criterios, dogmas, creencias y principios. Te vas convirtiendo en la organización.

Existe la organización, pero tú no existes.

Por tanto, es necesario aprender a ser un *egoísta-consciente*, y luego podrás ser generoso espontáneamente. No podrás evitarlo.

Si no eres así te habrás perdido a ti mismo. Entonces, ya no podrás estar en contacto con nadie más, habrás perdido el contacto básico... contigo.

Si no te amas a ti mismo, no podrás ser egoísta-consciente, porque te habrás saltado el primer paso.

No pertenezcas al mundo, a la sociedad, ni a las utopías. Olvida todo eso.

Sólo vas a estar aquí unos pocos años. Las respiraciones están contadas. Despierta tu conciencia, diviértete, disfruta, ámate, sé feliz, baila y ama.

Y de tu conciencia de sí, de tu amor a ti mismo, de tu gozo y dicha,

empezará a surgir una energía que te reboza.

Y esa energía podrás compartirla con los demás.

De manera que el primero de todos los mandamientos es: ser egoísta, amarse a sí mismo por sobre todas las cosas... *conscientemente*... siempre... para poder entregarse a la generosidad con los seres cercanos, con el prójimo.

El amarse y el orgullo

Entre el amor saludable hacia uno mismo y el orgullo egoísta existe una gran diferencia.

El amor saludable hacia uno mismo constituye un gran valor espiritual. Aquel que no se ama a sí mismo será incapaz de amar a otra persona, nunca.

La primera vibración del amor tiene que surgir en tu corazón. Si no ha surgido por ti mismo no surgirá por ninguna otra persona, porque cualquier otra persona está mucho más lejos de ti.

Uno tiene que amar su propio *cuerpo*, uno tiene que amar su propia *alma*, uno tiene que amar su propia *vida*, uno tiene que amar su propia *existencia*, uno tiene que amarse en su totalidad... conscientemente.

Y esto es algo natural. De lo contrario no serías capaz de sobrevivir con dignidad.

Además es algo bello, porque te embellece. Aquel que se ama a sí mismo se vuelve sutil, refinado, sensible, elegante, amoroso. Aquel que se ama a sí mismo está destinado a volverse más silencioso, más calmado, más meditabundo, más lleno de contemplación que aquel que no lo hace.

Si no te gusta tu casa, no la limpiarás, no la pintarás, no la rodearás de flores.

Si te gusta tu casa interior, si te amas a ti mismo, crearás un jardín alrededor de ti, tratarás de explotar tus potencialidades, de exteriorizar lo que puedes expresar, de amar al prójimo, de darte.

Si te amas, continuarás colmándote, alimentándote.

Si te amas, te sorprenderás: otros te amarán.

Si te amas, sentirás el amor que otros te dan.

Si ni siquiera tú eres capaz de amarte, ¿cómo vas a sentir el amor de los que te aman?

Si no te amas no quiere decir que vayas a permanecer en ese estado de no-amor. No, odiarás, despreciarás. La persona se vuelve destructiva, odiará a todos los demás, despreciará a todos los demás, estará siempre enfrentada y siempre rabiosa. Destruirá toda su vida.

Amarse a uno mismo supone un gran valor espiritual.

Pero, amor a uno mismo no significa orgullo egoísta. En realidad, significa lo contrario. Aquel que se ama a sí mismo descubre que no tiene ego.

El amor diluye siempre el ego. Es uno de los secretos alquímicos que hay que aprender, comprender, experimentar. Siempre que amas, el ego desaparece. Si amas a una persona, durante los momentos que dura el verdadero amor por ella, no hay ego en ti, no hay un “yo”.

El ego y el amor no pueden coexistir. Son como la luz y la oscuridad. Cuando llega la luz, desaparece la oscuridad.

El amor a uno mismo carece totalmente de ego. No es egoísta, ya que siempre que hay luz desaparece la oscuridad, siempre que hay amor desaparece el ego.

Cuanto más te ames a ti mismo, menos reflejos del ego encontrarás en ti, y te verás inmerso en una gran meditación, un ascenso hacia niveles superiores de Conciencia, un gran salto hacia estados superiores de existencia, de vida.

El orgullo egoísta es otra cosa.

El orgullo egoísta es precisamente lo contrario del amor a sí mismo. Aquel que no es capaz de amarse a sí mismo se vuelve egoísta. El orgullo

egoísta es lo que el psicoanálisis denomina modelo de vida narcisista.

Según el mito Narciso se enamoró de sí mismo. Al mirarse en el agua de un estanque silencioso, se enamoró de su propio reflejo.

Amar el existir

Ahora tienes que ver la diferencia.

El hombre que se ama a *sí mismo* no ama su reflejo, únicamente se ama a *sí-mismo*, a su sí-mismo, ama su *ser*. No hay necesidad de espejo. ¿No sabes que existes? ¿Necesitas una prueba de que existes? ¿Necesitas un espejo para comprobar que existes? ¿No sientes tu existir? Si no tuvieras un espejo, ¿dudarías de tu existencia?

Narciso se enamoró de su propio reflejo, no de *sí-mismo*. Este no es el verdadero amor a uno mismo. Se enamoró del reflejo. El reflejo es el otro. Narciso está sumido en una especie de esquizofrenia. Se había convertido en dos: el amante y el amado. Se había convertido en su propio objeto de amor.

Pero, evidentemente, tú tienes este *cuerpo*, este *ser*, esta *energía*, esta *vida*; estás arraigado en todo eso.

¡Disfrútalo, acarícialo, celébralo!
¡Es tu cuerpo, tu ser, tu energía, tu vida!
¡Ama todo eso que el Universo te dio!

No hay lugar para el orgullo o el ego, porque no te estás comparando con nadie. El orgullo surge sólo con la comparación.

El amor a uno mismo desconoce la comparación.

¡Tú eres tú, y eso es todo!
¡Tú existes!
¡Tú eres!

¡Ama eso!

El amor desconoce la comparación. El amor simplemente ama, sin comparar.

Ten presente eso. Siempre que exista una comparación, es orgullo egoísta. Es narcisismo.

Y cuando no hay comparación, recuerda, es amor, ya sea a uno mismo o al otro.

Despertar al Testigo

En el amor auténtico no hay división, no hay relación, porque no hay dos personas que se tengan que relacionar. En el amor auténtico sólo hay amor, un aroma, una fusión, una unión.

Sólo en el amor egoísta existen dos personas, el amante y el amado.

Y siempre que hay un amante y un amado, el amor desaparece.

Siempre que hay amor, el amante y el amado desaparecen en el amor.

El amor auténtico está siempre en el presente. El amor egoísta está siempre en el pasado o en el futuro.

Si puedes comprender todo esto, tendrás el criterio suficiente para evaluar lo que te está sucediendo. Pero uno tiene que empezar por uno mismo. No existe otro camino.

Uno tiene que empezar desde el lugar en que está, desde el estado en que se encuentra, Aquí-Ahora, empezar a amarse sin importar el pasado.

Ámate a ti mismo, ámate con intensidad, conscientemente, y en ese amor desaparecerá tu orgullo, tu ego, tu “yo” y demás tonterías.

Y cuando hayan desaparecido, tu amor empezará a alcanzar a otras personas.

Ya no será una relación, sino un compartir.

No será una relación de objeto/sujeto, sino una fusión, un ser juntos, mirando en la misma dirección.

Es necesario ser egoísta *consciente*... amarse a sí mismo intensamente, amar el cuerpo, la vida, el ser, la existencia.

De ahí nace el amor al otro.

Ahora sí puedes comprender mejor la oración sufí que algunas veces utilizamos en los grupos:

“Si no me amo, ¿Quién me ama?
Si sólo me amo, ¿Quién soy?
Si no es *AQUÍ*, ¿Dónde?
Si no es *AHORA*, ¿Cuándo?”

Recuerda: “*Ámate y obsérvate*”.

Siempre y en todo lugar.

Ese es el Testigo que necesitamos despertar.

Siempre.

El milagro

La experiencia de amarse a sí-mismo, de amar tu ser, tu vida, tu existencia, te da la comprensión del amor, la vivencia del amor en carne propia, te *convierte* en amor.

Entonces no queda en ti la necesidad de ser amado y tampoco hay necesidad en ti de amar.

Amar será para ti una vivencia simple y espontánea, como respirar.

No puedes hacer nada más. Simplemente amas.

Si el amor no viene de vuelta a ti, no te sentirás herido, porque una persona que se ha convertido en amor sólo puede amar.

Sólo puedes dar lo que tienes.

Pedir a la gente que te quiera, a personas que no tienen amor en su vida, a gente que no ha llegado a su propia fuente interior, ¿cómo pueden amarte? Esa búsqueda es un error.

Pueden aparentar, pueden decirlo, pueden incluso creerlo, pero antes o después estas cosas van a... terminar mal.

Puede que no haya intención de engañarte, pero ¿qué puede hacer la otra persona?

Si tú pides amor, sin amarte, y la otra persona también requiere amor sin amarse, será un encuentro de dos mendigos mendigando uno al otro, teniendo en común sólo los cuencos vacíos de mendigar.

Puede ser que ambos aparenten que pueden dar, pero su deseo básico es recibir, pero ninguno de los dos comprende que no pueden recibir amor porque su espacio interno es árido, y no pueden dar amor porque no se puede dar de lo que no se tiene.

Pero, los que se aman a sí-mismos, los que han encontrado la fuente del amor dentro de sí-mismos, ya no necesitan ser amados.

Sin embargo, serán amados.

Y amarán, por la simple razón de que tienen demasiado: de la misma forma como una nube de lluvia quiere llover, como una flor que quiere liberarse de su fragancia, sin deseo de conseguir *nada*.

La recompensa del amor está en *amar*, no en recibir amor.

El que se ama a sí-mismo no podrá evitar amar... sin esperar.

El que se ama a sí-mismo no necesita ser amado... pero no podrá evitarlo... será amado.

¿Comprende el milagro?

Pero sólo sucede cuando no hay mendigos.

Tal vez Gurdjieff tenga razón:

*“El amor consciente produce lo mismo.
El amor emocional produce lo contrario”.*

Amarse o no amarse es la diferencia.

Bibliografía

- La Biblia.
- Fragmentos de una enseñanza desconocida. P.D. Ouspensky.
- El despertar. Paul Ferrini.
- Amor, libertad, soledad. Osho.
- El poder del Ahora. Eckhart Tolle.
- La vida del no apego. Dhiravansa.