

**27. Reflexiones sobre el ser
y la meditación**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

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

*“Meditar es ser la vivencia del suceder,
de instante en instante.”*

Krishnamurti



Reflexiones sobre el ser y la meditación

“La meditación no es algo separado de la vida.”

Ch. Joko Beck

Simplemente ser

Meditar es una aventura, la aventura más grande que la mente humana puede acometer.

La meditación consiste simplemente en ser; ser sin hacer nada, sin acción, sin pensamiento, sin emoción. Simplemente eres, y ello es puro gozo. ¿De dónde viene ese gozo si es que no estás haciendo nada? No viene de ninguna parte, o viene de todas partes. No tiene causa, ya que la existencia está hecha de esa sustancia llamada gozo.

Cuando no estás haciendo nada en absoluto –ni corporal, ni mentalmente, ni a ningún otro nivel- cuando toda actividad ha cesado en ti, entonces, simplemente eres, simplemente estás siendo, simplemente estás conectado con la existencia. Eso es meditación. Meditación es ser.

Cuando en los grupos nos “sentamos”, completamente quietos, y de alguna manera abandonamos el pensamiento, surge el Testigo, aparece la conciencia, se siente el ser. En ese estado de quietud y silencio, siento que *Aquí-Ahora*, existo, soy. Siento mi ser incondicionado. Siento mi ser libre del pasado, del futuro, de las circunstancias y del conocimiento.

En quietud y silencio... Soy.

Lo primero: ser

Siempre que puedas encontrar tiempo para solamente ser, abandona toda acción.

Cada vez que tengas un instante de oportunidad muévete hacia tu ser:

quieto, siente que *Aquí-Ahora-soy*, siente tu existencia *Aquí-Ahora*, sin hacer nada.

Pensar también es hacer, la concentración también es hacer, la contemplación también es hacer.

Aunque sólo sea por un instante, si no estás haciendo nada y estás en tu centro, *Aquí-Ahora*, completamente relajado, eso es meditación, eso es ser, eso es ser consciente.

Y una vez que hayas cogido el truco, puedes permanecer en ese estado tanto tiempo como quieras.

Comprende, por favor, que la meditación no es, en estricto sentido, sentarse en un butaquito en posición Zen. Esa es sólo una manera de practicar cómo ser, para luego practicar en medio de la vida, en la cotidianidad.

Transformar la vida en una meditación significa moverme muy frecuentemente hacia mi ser, en medio de lo cotidiano:

- Abandonar todo hacer deliberado, por unos momentos.
- Practicar la *percepción sensorial pura* de las circunstancias, lo que sucede, o lo que hago, o...
- Practicar la *observación pura* de lo que sucede dentro de mi (lo que siento, lo que pienso, lo que soy).

Lo segundo: hacer

De la idea anterior fácilmente se suele concluir que meditar es no hacer nada, retirándose así de la vida común, como irse a vivir en el desierto. Y esa es una conclusión muy común, pero también muy equivocada.

Es un gran error pensar que meditar es no-hacer nada.

Meditar es ser.

Primero aprendo a ser, y luego aprendo a hacer sin dejar de ser. Cuando lo logre, esa es una vida meditativa, que ve la realidad y actúa desde la realidad.

Pero primero debo aprender a ser.

Lentamente, cuando hayas descubierto cómo tu ser puede permanecer imperturbable, puedes entonces empezar a hacer cosas, manteniéndote atento a que tu ser no se diluya. Esa es la segunda parte de la vida meditativa.

Primero aprender a ser, después aprender a ejecutar pequeñas acciones –como ducharte, caminar, sentarte- pero manteniéndote centrado, y centrado es sentir que *Aquí-Ahora* soy, es sentir que existo *Aquí-Ahora*, sin ningún condicionamiento. Simplemente soy. Estar Presente, Aquí-Ahora.

Después podrás hacer cosas más complicadas. Por ejemplo, te estoy hablando, pero mi meditación no se interrumpe; no abandono mi *ser* para poder hablar; no dejo de ser para poder hablar; si abandono mi ser, entonces me identifico con el pensar, y ahora soy sólo mente y sus procesos reactivos.

Pero, puedo seguir hablando, sin que en mi propio centro haya ni tan siquiera un murmullo. Sólo silencio, un silencio absoluto, porque el ser es silencioso.

El ser es la vida, el ser es la existencia, el ser es la conciencia. El ser es, en silencio absoluto.

Por lo tanto, la meditación no está en contra de la acción. Ese es un concepto equivocado. No es necesario huir de la vida. Por el contrario, es en medio de la vida donde puedo “ser en el hacer”, que es una expresión de Krishnamurti.

Meditar no es huir. Meditar es ser la vivencia, es vivir la vida tal como es, en el más estricto sentido.

“Meditar no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir siempre en la realidad, en su exacto sentido”.

Suzuki

Meditar no es huir de la realidad, sino aprender una nueva forma de vivir, sumergido literalmente en la realidad que sucede de instante en instante. Se trata de:

“Ser en el hacer.”

Tu vida prosigue, y en la realidad lo hace más intensamente, con más alegría, con más claridad, más creatividad, con mayor visión, más lucidez, más gozo. Sin embargo, estás por encima, eres sólo un espectador que contempla desde la cima de la colina todo lo que está ocurriendo a su alrededor.

Tú no eres el hacedor, eres el observador, pero haces.

Ese es el secreto de la meditación; que te conviertes de hacedor en observador de lo que haces y sucede.

El hacer continúa en su propio nivel; no hay problema en eso: bañarse, cocinar, caminar, trabajar en el computador, hablar por teléfono, utilizar la mente... Puedes hacer cualquier cosa, sea pequeña o grande, simple o compleja; sólo hay algo que no te puedes permitir: no debes perder tu centro.

Esa conciencia de sí-mismo, ese sentir que soy, Aquí-Ahora, que existo, que vivo, que soy una criatura del Universo, que estoy Aquí existiendo... debe permanecer absolutamente clara e inmutable.

Recuerde el paradigma de la vida consciente:

“Ser en el hacer.”

Ser consciente de sí-mismo es ser un vigilante de los procesos internos, un observador, un Testigo de lo que sucede dentro de sí mismo, sin juicio alguno. Observación. Eso es conciencia de sí mismo.

La observación pura de lo que sucede, dentro o afuera, es ser Testigo, de la totalidad, es la conciencia objetiva.

Entonces, ¿qué es meditar?

Observar es meditación, si no hay pensamiento; y si hay pensamiento meditar es observar ese pensamiento.

Lo que observes, sin juicio alguno, es irrelevante. Puedes observar árboles, un río, las nubes, puedes observar a unos niños en tu cercanía, observar los carros que pasan, las gentes que transitan... si observas eso, sin pensamiento alguno, es meditación. Lo que observes no es importante; el objeto no es la cuestión; pueden ser pensamientos, emociones o sensaciones.

La naturaleza de la observación pura, la cualidad de ser consciente y estar alerta, estar centrado *Aquí-Ahora*, observando sin pensar, percibiendo la realidad tal como es, externa e interna, sin proceso racional alguno, eso **es** meditación.

Recuerda: meditación significa conciencia del suceder.

Cualquier cosa que hagas con conciencia, presente, desde tu ser y no desde tu mente, es meditación. No se trata de la acción en sí, sino de la *cualidad* que le imprimes a la acción.

Andar puede ser meditación, si lo haces estando alerta, despierto, presente en el presente, observando el movimiento del andar.

Estar sentado puede ser meditación si estás sentado alerta, atento, observando todo lo que sucede en el estar sentado.

Escuchar a los pájaros puede ser meditación si escuchas conscientemente, sin juicios, sin pensamiento, sin valoración, sin significación alguna.

Observar tus pensamientos es meditación si los observas sin juzgarlos.

Observar tus emociones o tus sensaciones es meditación si estás presente, separado de eso, simplemente observando eso, sin pensar.

Lo esencial es permanecer consciente, atento, despierto, presente, observando todo lo que sucede sin rechazar nada, sin apegarse a nada, sin opciones. Entonces, cualquier cosa que hagas será un hacer consciente, y

ese hacer corresponderá a lo que la realidad espera que hagas.

Si no estás presente, tu hacer irá en contravía de la realidad, porque emanará de tu mente, que es tu pasado. Pero si estás presente, tu hacer emanará de la conciencia de la realidad y estará en comunión, sin conflicto, con esa realidad.

En primer lugar: tu cuerpo

El primer paso para ser consciente es ser sumamente observador de tu propio cuerpo.

Poco a poco uno toma conciencia de cada movimiento, de cada gesto. Y a medida que te vas volviendo consciente empieza a ocurrir un milagro: algunas cosas que solías hacer antes simplemente desaparecen, tu cuerpo se vuelve más relajado, más armónico, una profunda paz empieza reinar en tu cuerpo, una energía sutil vibra en tu cuerpo.

En segundo lugar: la mente pensante

Después, empiezas a darte cuenta de tus pensamientos; el mismo proceso ha de seguirse con los pensamientos. Son más sutiles que el cuerpo y, desde luego, mucho más peligrosos.

Cuando seas consciente de tus pensamientos, te sorprenderá descubrir lo que está sucediendo dentro de ti. Si escribes lo que está sucediendo en tu mente en cada momento, te llevarás una gran sorpresa. No creerás lo que está ocurriendo en tu interior.

Pasados unos 10 minutos, léelo: ¡verás que hay un loco dentro de ti! Al no darnos cuenta, toda esa locura nos arrastra como una corriente del mar. Afecta a todo lo que haces y a todo lo que no haces; afecta a todo.

¡Y la suma total de ello es lo que será tu vida!

Por tanto, hay que transformar a este loco. Y el milagro de la conciencia es que no necesitas hacer nada *excepto* ser consciente Aquí-Ahora, estar

presente, vivir en el presente, ser mientras hago, observando.

El propio fenómeno de observar lo cambia todo. Poco a poco la locura desaparece, poco a poco los pensamientos egocéntricos empiezan a encajar dentro de una pauta. Poco a poco el caos va desapareciendo.

Se va abriendo un espacio interno, se va abandonando la personalidad, poco a poco voy siendo la existencia, abriéndome hacia el cosmos, hacia la totalidad.

Entonces, va prevaleciendo una paz más profunda, en la medida en que tu cuerpo y tu mente están en armonía, que hay un puente entre los dos. Ya no corren en direcciones distintas.

Por primera vez hay acuerdo, y ese acuerdo es de una ayuda inmensa para trabajar en la tercera etapa.

En tercer lugar: las emociones

La tercera etapa consiste en ser consciente de tus sentimientos, emociones y estados de ánimo.

Esta es la etapa más sutil y la más difícil, pero si puedes ser consciente de los pensamientos, sólo es un paso más.

Se necesita una conciencia más profunda para empezar a ver tus estados de ánimo, emociones y sentimientos.

Una vez seas consciente de estas tres cosas, todas ellas se unen en un mismo fenómeno. Y cuando estas tres cosas sean una, funcionando juntas perfectamente, en armonía, podrás sentir su música: se han convertido en una sinfonía.

En cuarto lugar: la Conciencia Pura

Entonces se llega a la cuarta etapa, la cual no está en tus manos lograr. Ocurre por sí misma. Es un regalo, una recompensa para quienes han

recorrido las tres etapas anteriores.

La cuarta etapa es la Conciencia Pura, que le convierte en un ser despierto. Es la que hace que uno sea Buda, el que está despierto. Sólo en ese despertar se llega a saber lo que es el estado de beatitud, el “*campo informe de bienaventuranza*”.

El cuerpo conoce el placer; la mente conoce la alegría, el ser conoce el gozo, la dicha. El que alcanza la cuarta etapa conoce la bienaventuranza, la dicha suprema, el éxtasis de ser Todo.

Lo importante: observar

Lo importante es que estés alerta, atento, que no olvides observar, estar observando... observando... observando... sin juicio alguno. *Observación* pura de todo lo que sucede dentro de sí-mismo y *percepción* sensorial pura de todo lo que ocurre fuera de sí.

Y poco a poco, a medida que el observador se vaya haciendo más sólido, estable, se produce una transformación: desaparecen las cosas que estabas observando.

Por primera vez el propio observador se convierte en lo observado, el que mira se convierte en lo mirado, porque has comprendido que el observador es lo observado.

No hay observador, pero hay observación.

Has llegado a casa.

Crece, despertar, florecer

La meditación no es un método hindú, no es sentarse en un butaco a pensar, no es una mera técnica, no puedes aprenderla.

Si en lugar de la palabra “*meditación*” que es un sustantivo, una cosa terminada, algo que me puedo quitar o poner, utilizo la palabra “*meditar*”, que

es un verbo, una vivencia, algo existencial, adquiero cierta claridad.

Siempre deberíamos entender la palabra “*meditación*” como “*meditar*”. Siempre, aunque la cultura y el lenguaje hayan impuesto el término “*meditación*”, porque estamos en la cultura de la cosificación de todo; hablamos del amor, y no de amar; hablamos de la comida, y no de comer; de los sueños, y no de soñar; de la vida, y no de vivir; de la muerte, y no de morir; del sufrimiento, y no de sufrir...

Acojamos siempre el término “*meditación*” como la vivencia existencial de “*meditar*”.

La meditación no es algo que se pueda agregar a tu persona; tan sólo puede llegar a través de una transformación básica, de una mutación.

Es un florecimiento, un crecimiento que corresponde al despertar de la conciencia.

Al igual que el amor, la meditación no puede ser agregada. Crece de ti, de tu totalidad. No es un valor agregado. No viene de afuera.

La meditación es ese crecer, ese despertar, ese florecer hacia la totalidad.

Creecer en sensibilidad

Sensibilidad es la calidad de la *percepción sensorial pura* de lo externo y de la *observación pura* de los procesos internos.

Sensibilidad es la calidad y la profundidad del *ver* y del *verse*.

La meditación nos proporciona sensibilidad y un gran sentido de pertenencia al mundo. Es nuestro mundo, es nuestra tierra, son nuestras estrellas; no somos unos extraños. Pertenece intrínsecamente a la existencia. Somos parte de ella. Somos vida, somos existencia.

Meditando nos volvemos tan sensibles que incluso una brizna de hierba adquiere una gran importancia. Es la sensibilidad la que nos permite comprender que esa brizna de hierba es tan importante para la existencia como

la mayor de las estrellas; sin ella, la existencia sería menos de lo que es.

Esta pequeña brizna de hierba es única, irreemplazable, tiene su propia individualidad, su propio ser, su propia historia, su propia existencia.

Y es esta sensibilidad la que hace que nos relacionemos de una manera más amorosa con los árboles, los animales, los caminos, las montañas, las estrellas... La vida se enriquece a medida que crece la sensibilidad perceptiva, la amorosidad con todo lo que es y todo lo que sucede.

El Amor

Recordemos que meditar es estar Presente, Aquí-Ahora, sintiendo y observando lo que está sucediendo, adentro y afuera. Ser el Testigo.

El Amor es la fragancia de la meditación.

Si meditas, tarde o temprano llegarás al Amor. Si meditas profundamente, empezarás a sentir que nace en ti un inmenso Amor que nunca antes habías conocido, una nueva cualidad de tu Ser, una nueva puerta que se abre.

Te vas convirtiendo en una nueva llama amorosa, que ahora quieres compartir.

La meditación, si está bien encaminada, te hace amoroso.

El Amor que anhelas nace de la meditación, no de la mente. La mente no *Ama*. El *amor* de la mente es deseo, necesidad, anhelo, poder, posesión, egoísmo... ese es su amor.

Pero el *amor* y el *Amor* son estados internos diferentes.

El *amor* fluye de la mente y el *Amor* emana de la conciencia, del Testigo.

Hay millones de parejas por todo el mundo que viven como si el Amor estuviera presente. Están viviendo en un mundo de "como si". Y entonces, ¿cómo pueden ser felices? Intentan obtener algo de un falso amor, que es el amor de la mente. De ahí la frustración, de ahí el aburrimiento, el hastío, la

fatiga, y el conflicto.

Tratan de hacer algo imposible: intentan hacer de su amor algo eterno, lo que es imposible pues ha nacido de la mente y la mente no puede darte ni un atisbo de lo eterno.

Primero entra en estado de meditación, porque el Amor emana de ella, es su fragancia. La meditación es la flor y el Amor es su fragancia. Deja que se abra, que te ayude a moverte en la dimensión de lo vertical, de la no-mente, del no-tiempo, y de repente sentirás que la fragancia está ahí.

Entonces, el Amor será eterno, incondicional, descondicionado, impersonal, abierto a todo. Ni siquiera estará dirigido hacia alguien en particular, *no puede* dirigirse a nadie en particular. No es una relación, es una cualidad de tu ser. No tiene nada que ver con la otra persona. Tú amas, eres el amor. Es entonces cuando es eterno, porque la conciencia es eterna.

Compasión

Buda definió la compasión como:

“Amor más meditación.”

También podríamos definir la compasión como:

“El amor en acción.”

El Amor es Amor cuando no es sólo un deseo del otro, cuando no es una necesidad, cuando es un compartir, cuando no es un mendigo, cuando no pide algo a cambio sino que da por la dicha de dar.

Cuando el Amor del Testigo actúa, eso es compasión. La compasión es el fenómeno más elevado posible al ser humano.

El sexo es animal, el *amor* es humano y el *Amor* es divino, no porque venga de Dios sino porque emana de un estado de divinidad que es la Conciencia.

El sexo es físico, el *amor* es psicológico y el *Amor* es espiritual.

La compasión es ese *Amor* en acción.

La bondad es la calidad de esa acción. La bondad es la cualidad de la acción compasiva.

Alegría permanente

En estado de conciencia de pronto te sientes feliz sin ninguna razón especial.

En la vida ordinaria, te alegras cuando hay un motivo externo: una persona especial, un bien adquirido, una buena noticia... Pero estas alegrías no pueden durar mucho; son momentáneas, no pueden permanecer en forma continua e ininterrumpida.

Esta alegría pasajera es la alegría de la mente y es una *reacción emocional positiva* ante un hecho externo.

Si tu alegría es causada por algo, desaparecerá, será momentánea, pronto te dejará sumido en la tristeza y luego en la añoranza de lo que fue y ya no es. Si la causa termina, la alegría termina.

Pero hay una clase distinta de alegría que es un *signo de confirmación*: de pronto estás contento sin ninguna razón, sin causa. No puedes decir por qué. Si alguien te pregunta “¿por qué estás tan alegre?”, no tienes respuesta.

No puedo explicar por qué estoy alegre. No hay razón. Simplemente es así. *Esta* alegría no puede ser perturbada. Pase lo que pase, continuará. Seas joven o viejo, estés sano o estés muriéndote, siempre está ahí.

Cuando hayas encontrado una alegría que perdure, no causal, aunque las circunstancias cambien, es señal de que estás acercándote al estado búdico.

Esa alegría sin causa no pertenece a la mente; es una cualidad de la Conciencia.

Esa alegría se denomina dicha, gozo, éxtasis.

La inteligencia para vivir

Según Osho, la inteligencia es la habilidad de responder a la realidad. Como la vida es un flujo de procesos, tienes que ser consciente y ver qué te pide, cuál es el reto que te presenta la situación del momento presente.

La persona inteligente se comporta de acuerdo con la situación, mientras que el tonto responde con frases hechas. No importa si estas provienen de Buda, Cristo o Mahoma, el tonto siempre lleva las escrituras con él, le da miedo depender de sí mismo.

La persona inteligente depende de su propia visión, confía en su propio ser, actúa desde su lucidez, se ama y se respeta a sí misma, y desde ahí actúa.

La persona no inteligente sólo “*respetar*” a los demás.

La inteligencia puede redescubrirse. El único método para redescubrirla es la meditación. La meditación hace una sola cosa: destruye todas las barreras que la sociedad ha creado para impedirte ser inteligente. Simplemente quita los bloqueos. Su función es negativa: aparta las rocas que impiden que tus aguas fluyan.

Todos los seres humanos tienen un gran potencial, pero la sociedad ha colocado grandes obstáculos que impiden desarrollarlo. Ha creado murallas chinas a tu alrededor; te ha encarcelado, eres un prisionero de las creencias de la sociedad, eres una persona crédula, prisionero de tus creencias, esclavo de ellas.

Inteligencia es salir de todas las prisiones y no volver a ellas. Puede descubrirse a través de la meditación, porque todas esas prisiones existen en tu mente. Afortunadamente no pueden alcanzar tu ser, no pueden contaminarlo, sólo pueden ejercer su efecto sobre la mente.

Si logras salir de tu mente podrás salir del cristianismo, del budismo, del hinduismo, del ateísmo, y pondrás fin a todo tipo de creencias, para pasarte a vivir en tu ser.

Cuando estás fuera de la mente, observándola, cuando eres consciente de lo que ella hace siendo un simple Testigo, estás siendo inteligente. Descubres tu inteligencia. Has desecho lo que la sociedad te ha hecho. Has

destruido la conspiración de los sacerdotes y los políticos. Has salido de ahí, eres un ser libre, para vivir la vida “*tal cual es*”.

De hecho, eres auténtica y realmente un ser humano por vez primera.

La inteligencia te trae libertad, te trae espontaneidad. Has abandonado los “*libros sagrados*” y los guías espirituales. Ahora, libre de toda superstición, eres el amo de tu propia vida.

La soledad existencial

La soledad es tu propia naturaleza; es una flor que florece en tu corazón. Es la alegría, el gozo de ser tú mismo, de tener tu propio espacio, de *ser* tu propio espacio, aunque estés con otra persona.

El estado meditativo significa la bendición de estar solo. Uno está *realmente* vivo cuando uno es capaz de permanecer así, cuando no hay más dependencia de nadie en ninguna situación, libre de todo condicionamiento, libre del pasado, libre del futuro, libre de las circunstancias y libre de todo conocimiento, creando vínculos amorosos sin apegos ni dependencias.

Estar solo, solitario, y ser solo son dos estados distintos. Estar solo, solitario, es estar separado, aislado, sin el otro, sin los otros, como huyendo de los demás. Ser solo es estar con sí-mismo, totalmente descondicionado, en medio de la vida, con el otro, con los otros, en medio de la multitud, pero totalmente descondicionado, amando todo el suceder de la vida.

La soledad pura es estar con todo y con todos, pero descondicionado de todo y de todos, amando.

Esa soledad pura, que es Vida pura, nos pertenece, porque eso somos.

Somos Vida, no somos apegos ni condicionamientos, que son estados internos creados por nosotros y agregados a los contenidos de la mente.

Como eso somos, puede permanecer mañana y tarde, día y noche, en la juventud o en la vejez, en la salud, en la enfermedad. Incluso en la vida y en la muerte también permanece, porque no es algo que suceda desde fuera sino que emana de ti, de tu Ser profundo.

Es tu naturaleza, es tu propio Ser.

Un viaje a nuestro interior es un viaje hacia la soledad absoluta. No puedes llevar a nadie contigo, no puedes compartir tu centro con nadie, ni siquiera con el ser más amado. Esa es su naturaleza y no se puede hacer nada al respecto.

Tan pronto vas hacia tu interior se rompen todas las conexiones con el mundo exterior, todos los puentes; de hecho, todas las cosas y todo el mundo desaparecen.

Por eso los místicos han dicho que el mundo es ilusorio, *maya*; no porque no exista, sino porque para el que medita, para el que va hacia adentro, es casi como si el mundo no existiera.

En estado de Conciencia Pura, que es un estado meditativo, impera el silencio absoluto puro. En ese estado no hay nada y no hay nadie. Todo se extingue, por lo tanto, *para el que medita* y crece en su nivel de conciencia, todo es *maya*, ilusión, porque ha descubierto estados internos donde nada existe, excepto el Vacío Creador, el Silencio Absoluto, la Soledad Pura, estado que el Zen define bellamente como:

“Un campo informe de bienaventuranza.”

La soledad es tan profunda que se necesita tener valor. Pero en esta soledad se manifiesta la bienaventuranza, la gracia divina, como dicen los cristianos. De esta soledad emana la experiencia de Dios, que es la vivencia suprema para los no ateos. Para los ateos es la vivencia de la bienaventuranza, la dicha, el éxtasis de la existencia, el Nirvana, la epifanía, la condición para que la Conciencia Pura pueda manifestarse.

No hay otra forma de vivenciar este estado, que no sea la soledad absoluta; nunca la ha habido y nunca la habrá.

Pero hay que entrar en sí-mismo, profundizar en sí-mismo, indagar en sí-mismo, como investigadores de la vida, que eso somos. La actitud existencial correcta es vernos como científicos, investigadores de este experimento que es la vida, siendo sí-mismo el sujeto investigado.

Tu ser real

Las técnicas de meditación no son más que unos métodos para hacerte consciente de tu propio ser, un ser que tú no has creado ni necesita ser creado por ti, porque tú ya eres. Naces con él. ¡Eres eso! Sólo necesita ser descubierto.

Recuerda los niveles de conciencia que podemos transitar:

1. La conciencia ordinaria, la mente, el simple darse cuenta, el estado de vigilia.
2. La conciencia de sí-mismo, mediante la observación pura de sí mismo.
3. La conciencia objetiva, mediante el Testigo de lo interno y lo externo.
4. La Conciencia Pura.

Nosotros somos todo eso, pero no lo sabemos, y nadie nos lo puede demostrar. Es necesario entrar en sí-mismo, indagar, investigar y encontrar lo que está oculto tras todas las “*formas*” mentales y emocionales.

Si la ostra no mira dentro de sí-misma jamás descubrirá que en su interior hay una perla preciosa.

Es una tarea aparentemente imposible, pues ninguna sociedad permite que ocurra: el ser real es peligroso; peligroso para la iglesia tradicional, peligroso para el Estado, peligroso para la multitud, peligroso para las tradiciones... porque una vez que una persona conoce su auténtico ser, se convierte en un *individuo* libre de todo condicionamiento.

Ya no está incluida en la psicología de las masas; dejará de ser supersticiosa, no puede ser explotada, no puede ser dirigida como el ganado, no se le puede ordenar ni mandar.

No come cuento.

No traga entero.

No cree en fábulas para niños.

Su vida está descondicionada del pasado, del futuro, de las circunstancias y de todo conocimiento egocéntrico.

Simplemente la persona *ES*.

Ama la vida sin apego, y ama la muerte sin obsesión.

Sabe AMAR, pero ya no puede enamorarse.

Vivirá de acuerdo a su propia luz, vivirá de su propia interioridad.

Su vida irradiará serenidad, belleza interior, paz e integridad.

Parece invulnerable, pero es absolutamente vulnerable, abierto a todo, porque todo lo que sucede es perfecto, porque es así, porque así es.

Todo juicio de valor ha sido abandonado.

Para esa persona lo único importante es la conciencia de la realidad, la conciencia de lo que sucede *Aquí-Ahora*.

Para ese *individuo*, en el *Ahora* están contenidos el pasado, el presente y el futuro.

Por todo eso la sociedad les teme, porque son libres, rebeldes, revolucionarios, anarquistas.

Cuando surge alguno que se manifiesta socialmente, lo crucifican rapidito.

Esos *individuos* han roto todas las cadenas.

Las personas que han despertado su conciencia se convierten en *individuos* pero la sociedad no quiere que seas un *individuo*.

En lugar de individualidad, la sociedad te enseña a tener *personalidad* y pertenecer al rebaño.

Hay que entender la palabra “*personalidad*”. Viene de la raíz ***persona***, que significa máscara. Tu ego es tu máscara; tu vanidad, tu orgullo, tu engreimiento, tu soberbia, tu codicia, tu mentira... todo eso es tu máscara, tu personalidad.

La sociedad te da una falsa idea de quién eres, y tú la tomas como tuya, sin ponerla en duda jamás. ¡Eres crédulo!

La sociedad te enseña que tú eres católico y liberal, y tú no eres nada de eso. Tú eres conciencia. ¿Si hubieras nacido antes de Cristo, hubieras sido católico y liberal? ¿Entonces?

La palabra “*personalidad*” significa que perteneces a los que han sido domesticados para pertenecer a los intereses de la sociedad, de las religiones y de los políticos.

En contrario, el “*individuo*”, cuya conciencia de la realidad es su rasgo, es un ser humano único, irrepetible, libre, totalmente descondicionado, amoroso.

El “*individuo*” tiene vida propia, es el amo de su propia existencia, es, totalmente descondicionado; no condicionado por su pasado, no condicionado por su futuro, no condicionado por las circunstancias y no condicionado por su conocimiento.

Ese es el “*individuo*” totalmente libre... de sí-mismo.

El individuo *Es*, sin más.

Él *Es* la existencia.

El *Es*.

ES.

Bibliografía

- Osho. Guía práctica de meditación.
- Stephen H. Wolinsky. El Tao.
- Dhiravansa. La práctica de la visión profunda.
- Nisargadatta. Ser.
- Jeff Foster. Más allá del despertar.