

**74. El mito de la "búsqueda"
interior**

La conciencia observa, la mente "busca"

ego

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

“Para el auténtico “buscador”, que es el observador perceptivo de sí-mismo, Aquí-Ahora, Esto, que está Presente, alerta, consciente, lo primero es definir qué es lo que hay que observar, y no qué es lo que hay que buscar.

Observar es un hecho existencial, y buscar es un proceso mental. La observación lo conecta con la realidad, y la búsqueda lo desconecta de la realidad, porque es mental.”

*Dhiravamsa
Budista*



El mito de la “búsqueda” interior

“¿Se puede buscar lo desconocido? ¿Quién busca qué?”

Anónimo

La vida es una búsqueda, una constante búsqueda, una búsqueda desesperada, una búsqueda sin esperanzas... una búsqueda en pos de algo que uno desconoce. Hay una profunda urgencia de buscar, pero uno no sabe qué es lo que está buscando.

La eterna frustración

Hay un cierto estado mental en que cualquier cosa que obtenga no le va a proporcionar satisfacción alguna.

La frustración parece ser el destino de la humanidad, porque todo aquello que obtiene deja de tener importancia en el instante en el que lo alcanza. Empieza a buscar de nuevo.

La búsqueda continúa tanto si obtiene algo como si no lo obtiene. Parece irrelevante lo que obtenga o lo que deje de obtener; la búsqueda sigue de todos modos.

El pobre busca, el rico busca, los enfermos buscan, los sanos buscan, los poderosos buscan, los débiles buscan, los estúpidos buscan, los sabios buscan... y nadie sabe exactamente qué es lo que busca.

Empezar a comprender

La búsqueda misma -quién busca, qué busca, cómo busca- ha de ser comprendida.

Parece que existe un vacío en el ser humano, en la mente humana. En la estructura misma de la conciencia actual humana parece que existe un agujero, un agujero negro. Sigue lanzándole cosas, y siguen desapareciendo devoradas por el agujero negro. Parece que nada lo llena, parece que no hay nada que lo puede llenar.

Es una búsqueda desesperada. Lo busca en este mundo, lo busca en el otro mundo, a veces lo busca en el dinero, en el poder, en la fama, en el sexo, a veces lo busca en Dios, en la dicha, en el amor, en la meditación, en la oración... pero la búsqueda continua.

Parece que el hombre padece la enfermedad del buscar.

La patología del buscar

El buscar no le permite estar Aquí-Ahora, porque el buscar siempre le lleva a alguna otra parte, siempre lo saca del Aquí-Ahora-Esto, que es la realidad que sucede, y lo conduce a la irrealidad de Allá-Después-Eso, sin saber qué es Eso.

El buscar es una proyección de su mente, es un deseo de su mente. Su mente supone que en alguna parte está lo que necesita, pero no aquí donde Ud. está, y jamás puede intuir que eso que busca está dentro de Ud., dentro de su Ser, como una perla dentro de una ostra.

Su mente supone que eso existe con certeza, pero no en este mismo instante de tiempo. No ahora, sino después; no aquí, sino en otra parte. Nunca Aquí-Ahora. Y su mente nunca, absolutamente nunca, puede intuir, ni percibir, que lo buscado está en Esto-Aquí-Ahora, en la realidad que sucede en este instante, dentro y fuera de sí-mismo.

Así, buscando fuera de la realidad, lejos de Aquí, en el tiempo mental, la búsqueda lo va empujando hacia la frustración, la confusión y la locura. El buscador puede volverse loco, sin que su locura sea satisfecha.

Lo buscado es imaginación de su mente

Una vieja historia esotérica cuenta que, en alguna ocasión, un joven buscaba una llave que había perdido. Pasa un señor y le pregunta: “¿Qué buscas?”, “Una llave que se me perdió”, “Y, ¿dónde se te cayó?”, “Allá, en el andén de enfrente”, “¿Y por qué la buscas aquí?”, “Porque aquí hay luz”.

Esta parábola es muy significativa. ¿Se ha preguntado alguna vez qué es lo que está buscando? ¿Se ha preguntado acerca de dónde está buscando? ¿Ha hecho del saber lo que está buscando un objeto de profunda meditación? No. Nunca.

Incluso, aunque en ciertos momentos haya tenido alguna intuición de qué es lo que está buscando, nunca es algo preciso, nunca es exacto, diáfano. Si trata de definirlo con precisión, cuanto más lo defina más sentirá que no hay necesidad de buscarlo.

La búsqueda de lo desconocido puede continuar solamente en un estado de ensoñación, de sonambulismo, de soñar despierto, en estado de vigilia hacia afuera de sí-mismo.

Cuando su vida no es clara simplemente sigue buscando, empujado por una urgencia interior, sin comprender que Ud. lo que necesita es *encontrar*, no buscar. Pero Ud. busca.

Es un hecho: Ud. necesita *encontrar*. Es una necesidad interior. Y puede encontrar si indaga perceptivamente en su *ser* de este instante, Aquí-Ahora-Esto. Pero como usted no comprende esto, entonces su mente busca afuera, sin saber qué está buscando.

A menos que sepa lo que está buscando, ¿cómo va a encontrarlo? A menos que conozca lo desconocido, ¿cómo va a buscarlo? ¿Cómo va a buscar lo que no conoce? En este tipo de búsqueda ciega hay algo imposible, pero su mente busca en la oscuridad, y se complace en hacerlo.

Esa búsqueda es difusa, vaga, cree que es el dinero, el poder, el prestigio, la respetabilidad. Pero cuando ve a los que son respetables, a los que son poderosos, ellos también están buscando. Luego ve a gente que es muy rica, y también están buscando. Hasta el final de sus vidas están buscando, sin saciarse nunca, porque la avaricia no termina nunca.

Así que la riqueza no servirá de ayuda, el poder no servirá de ayuda; el prestigio, el éxito, la posición social... no son la respuesta pertinente. La búsqueda continúa a pesar de lo que Ud. tiene y sabe.

Entonces, hay algo equivocado en esa búsqueda. Esas etiquetas: dinero, poder, prestigio, éxito, conocimiento, posición social, reconocimiento... son solamente para satisfacer su mente. Están ahí, como componentes de su personalidad, para ayudarle ficticiamente a que sienta que Ud. es un buscador de algo que lo dignifica.

Pero ese *algo* se mantiene indefinido, es un sentimiento muy difuso, confuso, vago.

Para el auténtico "*buscador*", que es el observador perceptivo de sí mismo, Aquí-Ahora, que está Presente, alerta, consciente, lo primero es definir qué es lo que hay que observar, y no qué es lo que hay que buscar.

Observar es un hecho existencial, y buscar es un proceso mental. La observación lo conecta con la realidad, y la búsqueda lo desconecta de la realidad, porque es mental, es un deseo, una imagen, un pensamiento.

Cuando Ud. pasa de la búsqueda a la percepción de Esto-Aquí-Ahora, inmediatamente empieza a suceder una transformación. Si empieza a observar la realidad, interna y externa, empieza a perder su interés en la búsqueda de lo desconocido.

Una vez que Ud. comprende que la posibilidad radica en la profundización de su ser, en este instante, para encontrar lo que se va encontrando, la búsqueda termina.

Permítame que se lo repita: La búsqueda existe sólo cuando está sonámbulo, dormido despierto. La búsqueda existe sólo cuando no es consciente de sí mismo. Es la falta de conciencia la que crea la búsqueda.

La inconciencia crea la búsqueda. Si Ud. busca algo, encontrará ese algo, pero ese algo no es la Verdad, ni la Realidad esencial.

¿Por qué busca afuera?

Dentro de sí no hay luz, no hay claridad, y debido a que no hay luz y no hay conciencia de sí-mismo, sigue buscando afuera, porque el exterior parece estar más iluminado.

Nuestros sentidos se dirigen hacia el exterior. Los ojos se abren al exterior, las manos se mueven y actúan en el exterior, las piernas se mueven en el exterior, los oídos escuchan los sonidos exteriores. Todo aquello que le es accesible, lo es por una apertura al exterior. Los cinco sentidos operan en modo extrovertido. Empieza a buscar allí donde ve, allí donde siente, allí donde toca.

La luz de los sentidos ilumina el exterior, pero el buscador está dentro.

Esta dicotomía debe ser comprendida. El buscador está dentro, pero debido a que la luz es exterior, el buscador empieza ambiciosamente a moverse tratando de descubrir algo afuera, lo cual resulta imposible.

Nunca sucederá, nunca ha sucedido. No puede suceder por la naturaleza misma de las cosas, porque a menos que haya buscado al buscador, toda su búsqueda carece de sentido.

A menos que descubra ¿quién es usted?, toda su búsqueda será vana, porque no conoce al buscador. Sin conocer al que busca ¿cómo podrá moverse en la dimensión correcta, en la dirección adecuada? Es imposible.

En este contexto, tiene sentido el título de un libro de Nisargadatta Maharaj que dice: *“El buscador es lo buscado”*.

De manera que los cinco sentidos, todos proyectados hacia afuera, inducen a la mente a creer que la realidad está afuera y, en consecuencia, la persona busca afuera donde, tal vez, no hay nada. El contenido del *“afuera”* depende de su nivel de conciencia, depende de su percepción.

“La realidad es una experiencia subjetiva, atemporal, que sucede en el marco de su conciencia.”

Deepak Chopra

Pero, sorpréndase un poco, el ser humano no tiene cinco sentidos, sino seis, y el sexto sentido, la *propiocepción*, es el sentido de la conciencia del propio cuerpo, la puerta de entrada al Presente, porque el cuerpo siempre está Aquí-Ahora:

“El sexto sentido, la propiocepción, es el sentido de la conciencia del propio cuerpo, sentido que nos informa sobre nuestra postura y nuestro equilibrio. Implica la integración de varias entradas de sensaciones distintas: sensación del tacto y presión de la piel, y sensaciones que vienen de los músculos y los tendones; información visual y motora que llega al cerebro, e información acerca de nuestro equilibrio, que proviene del aparato vestibular situado en el oído interno...”

Algunos estados de meditación implican la capacidad de disociar el cerebro consciente de la llegada de estímulos propioceptivos.”

*Rita Carter
Médica*

Infelizmente la humanidad, en general, ignora que dispone de este sentido y, en consecuencia, desconoce que la propiocepción es el sentido que le permite regresar a su cuerpo, y así podría *encontrar* lo que necesita:

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?”

*San Pablo
Biblia, I corintios 6, 19*

¿Por qué buscamos en el futuro?

Uno de los problemas con el trabajo Interior, en cualquiera de las Escuelas de Conocimiento -Yoga, Zen, Budismo, Tao, Sufismo, Gurdjieff- tiene

que ver necesariamente, aunque no se quiera, con la cultura y los paradigmas de nuestra sociedad occidental, entre ellos la idea del *progreso*.

Nuestra sociedad occidental vive básicamente para el futuro, en todo: económicamente, políticamente, socialmente, individualmente, y siempre anclada en la obsesión del progreso, que el mañana será mejor que hoy.

Pero esa no es la única forma de vivir, hay otras y existen perspectivas diferentes de la vida y del mundo a las del progreso permanente.

Por ejemplo, han existido civilizaciones tradicionales que vivieron siempre mirando hacia el pasado, y en ellas había que repetir lo que habían hecho los antepasados. Eran personas distintas, para las cuales la perspectiva y la forma obsesiva del progreso sería mala, porque sería una negación de la tradición.

Y existen sociedades que tiene una perspectiva poco conocida -que es la que proponemos en el grupo de Trabajo interior- basada en el *Presente*, en la posibilidad de vivir Aquí, Presente, Despierto, Consciente de sí-mismo, Testigo del suceder interno y externo, sin pensamientos egocéntricos, sin juicios racionales, percibiendo la realidad tal cual es, de instante en instante.

¿Cuál es el mayor de los impedimentos para vivir Presente, en el momento presente? Siempre es el deseo. Vivimos por intermedio de los deseos, vivimos sólo con deseos, y para tener un contacto con la realidad no puedo tener deseos, porque el deseo quiere cambiar "*lo que es*" por "*lo que debe ser*".

Cuando surge el deseo, cuando el deseo es lo que me mueve, uno solamente ve las "*formas*", sólo ve a los individuos, sólo ve lo manifiesto, y se pierde de vista la realidad real que está oculta en todas las "*formas*".

Pero, cuando la perspectiva de la vida no se basa en los deseos, sino en la percepción consciente del suceder interno y externo, la realidad aparece y el mañana pierde entonces ese significado de progreso que le asigna la cultura occidental.

Pero esa percepción consciente de la vida "*tal cual es*", no es, en estricto sentido, una *búsqueda* de la realidad, sino una *percepción* consciente, atenta, sensible, amorosa, del contenido de este instante. Esa percepción pura, tal

vez, podría develar el misterio oculto en todo lo manifestado, pero eso no sería *buscar*, sino *encontrar*.

Si *observa* la realidad, sin un solo pensamiento, tal vez podría *descubrir* lo que está oculto en la realidad, sin buscar nada.

El fracaso del éxito

En Occidente -capitalista y cristiano- el éxito personal consiste en la acumulación de dinero y prestigio social. Pero los resultados han sido desastrosos. Una gran concentración de la riqueza en pocas manos y, para el resto de la humanidad, guerras, inequidad, miseria, explotación de unos por otros, una gran incertidumbre...

Erich Fromm, un intelectual norteamericano del siglo XX, muy reconocido en Europa y EE.UU., dice en su libro “*Ser o tener*”:

“El gran fracaso de la Gran Promesa de un progreso ilimitado, además de las contradicciones económicas esenciales del industrialismo, surgió junto con el sistema industrial debido a sus dos principales premisas psicológicas:

- 1. La meta de la vida es el máximo placer, que define como la satisfacción de todo deseo o necesidad subjetiva que una persona puede tener (hedonismo radical).*
- 2. El egotismo, el egoísmo y la avaricia, que el sistema necesita fomentar para funcionar, producen armonía y paz.”*

Erich Fromm

En Occidente, la alternativa entre *tener* o *Ser*, no atrae al sentido común. El concepto *Ser* desapareció en la cultura occidental, tan cristiana y tan guerrera, incongruencia absurda que es muy difícil de analizar y comprender.

Parece que *tener* es una función normal de la vida: para vivir, debemos tener cosas, y tenerlas para gozarlas.

En una cultura cuya meta suprema es *tener*, cada vez más, ¿cómo podría haber una alternativa entre *tener* y *Ser*? Al contrario, parece que la misma esencia de *Ser* consiste en *tener*. Si el individuo no tiene nada, es nadie.

La diferencia entre el *Ser* de Oriente y el *tener* de Occidente, radica en que algunas culturas orientales están interesadas principalmente en la persona humana, y la cultura occidental está interesada en la acumulación de cosas.

No es que el hombre occidental no pueda comprender plenamente los sistemas y la sabiduría oriental -como el Budismo, el Zen, el Tao- sino que el hombre moderno no puede comprender el espíritu de culturas que no están centradas en la propiedad privada, la codicia sin límites, y la explotación del hombre por el hombre.

¿Ha visto a la gente que triunfa? ¿Los ha visto en plena acción de su codicia? ¿Ha visto su falta de compasión y empatía? ¿Ha visto el brillo de sus ojos cuando hablan de negocios y corrupción? ¿Ha visto la ansiedad de quienes conquistaron todo? ¿Puede haber mayor fracaso humano?

Se dice -leyenda o historia- que cuando Alejandro Magno se convirtió en el conquistador del mundo, cerró las puertas de su habitación y empezó a llorar. Al preguntarle por qué lloraba, contesto:

“Ahora que he triunfado, sé que he sido un fracasado. Ahora sé que estoy exactamente en el mismo lugar en el que estaba cuando empecé con esta estupidez de conquistador del mundo.”

Y esto se me ha hecho evidente porque ahora no hay otro mundo que conquistar; si no, hubiera seguido en lo mismo, hubiera podido empezar a conquistar otro mundo. Pero no hay otro mundo que conquistar, ahora no hay nada más que hacer y de repente he sido devuelto a mí mismo.”

Alejandro Magno

Y ese es el mayor fracaso del éxito. Al final, siempre regresa a sí-mismo, a su “yo”, a su ego, a su ignorancia existencial; y cerca ya de su muerte, sufre las torturas de su propio infierno, porque desperdició toda su vida sin haber descubierto su Misterio, ni su sentido.

Luego de su extraordinario éxito económico, la muerte está cerca, su corazón está vacío, su alma carece de importancia, su mente está llena de basura; y para él no hay fragancia alguna, no hay dicha alguna, no comprendió la razón de vivir, y su esencia, su Ser, no evolucionó. ¿Es posible mayor fracaso? No hay mayor fracaso que el éxito personal.

Lo que no “buscamos” en el Trabajo Interior

Me permito ahora explicar lo que, desde mi comprensión, no busca el Trabajo Interior con sí-mismo.

En primer lugar, el Trabajo no busca producir un cambio psicológico. Si practicamos con seriedad, con persistencia, con atención, con sensibilidad perceptiva, sin pensar, el cambio psicológico se producirá. No lo buscamos, sino que se producirá. El objetivo de las prácticas no es producir este cambio, pero el cambio es inevitable, porque “*la observación modifica lo observado*”.

Las prácticas no tienen por objeto alcanzar un estado de bienaventuranza. No hace posible tener visiones, ni ofrece luces blancas, rojas o azules. Todo eso puede ocurrir, y si meditamos cada vez con mayor profundidad es posible que ocurra, pero ese no es el propósito, ni eso es lo que se pretende con las meditaciones y las prácticas en medio de la vida.

El Trabajo tampoco ofrece una comprensión de la realidad. Ofrece cierto conocimiento racional acerca de la naturaleza de la realidad, de los elementos constitutivos del ser humano y del Universo, algo acerca de su funcionamiento, con el propósito de que la persona adquiera cierta confianza en su posibilidad; pero para que esa información racional se convierta en comprensión de la realidad, la persona debe vivenciar lo entendido mediante la percepción pura y directa de la realidad interior y exterior, sin pensamiento alguno.

El Trabajo Interior no tiene que ver con adquirir, poseer o cultivar poderes especiales. Existen estos poderes, y la psicología occidental los estudia en lo que denomina “*La psicología transpersonal*”: telepatía, clarividencia, precognición, psicokinesis...

La práctica no trata acerca del poder personal, la fuerza interior que surge tras años de práctica y meditación. Se valora como un subproducto natural de los procesos, pero no representa la vía que hay que transitar.

El Trabajo no consiste en crear sentimientos agradables o de felicidad. No tiene que ver con sentirse bien, como algo opuesto a sentirse mal. No es un intento de ser algo especial o de sentir algo especial. El propósito de las prácticas no es estar siempre tranquilo y sosegado. Los practicantes menos experimentados tienden a hacer estas cosas, pero ese no es el propósito.

Las prácticas, activas o pasivas, no se proponen dotarnos de un estado físico carente de enfermedades, penurias y padecimientos. El proceso de meditar tiende a producir beneficios en la salud de mucha gente, pero durante el Trabajo puede haber meses o años de salud desastrosa. Buscar la salud perfecta no es el propósito, pero pueden suceder efectos benéficos en la salud de los que practican asiduamente.

El trabajo interior tampoco pretende lograr un estado de omnisciencia, en el cual una persona sabe todo acerca de todo, un estado en el cual una persona tiene autoridad intelectual sobre todos y cada uno de los problemas del mundo. Quizás ofrezca un poco de mayor claridad sobre tales asuntos, pero siempre ahí habrá un “yo” y un proceso mental, que no son propósitos de los procesos internos del Trabajo.

El Trabajo no tiende a que seamos *espirituales*, al menos en el sentido común de esta palabra. No tiende a que seamos *nada* o *algo* en especial. Tal propósito podría ser dañino, peligroso, perturbador, y suele ser un juego interno propio de las personas que creen que es imposible alcanzar la *iluminación*.

Las prácticas no sirven para reafirmar *cualidades* y eliminar los llamados *defectos*. Nadie es bueno o malo. No se trata de una lucha interior por ser bueno, o santo, sino de ser consciente de la realidad del momento presente, sea como sea.

Podríamos continuar con una lista larga de propósitos equivocados. Generalmente todos los que asumen para sí el Trabajo Interior tienen algunas de estas ideas falsas acerca de lo que podemos buscar.

Todos esperamos cambiar, ser distintos, llegar a algún lado, a una meta que la mente se propuso. Y ése es el error básico. Basta analizar inteligentemente ese *deseo* para comprender que nuestro desesperado deseo por mejorar, por *llegar a algún lado*, es una ilusión y constituye la fuente de nuestros sufrimientos y nuestras frustraciones.

Si nuestro barco se llena de ilusiones, esperanzas y ambiciones (llegar a algún lado, ser espiritual, ser perfecto, ser iluminado) inevitablemente naufragará. ¿Cómo podríamos *buscar* alguna de esas fantasías mentales, si ni siquiera sabemos quiénes somos, ni qué somos?

Todo deseo me aleja de la realidad del momento presente y toda ilusión culmina inevitablemente en la desilusión y el desencanto. Ahí está la fuente del sufrimiento. Todos los problemas son ilusiones y desilusiones de la mente egocéntrica que busca algo.

Lo que busco desde la mente... no es lo Real, es mental.

Toda búsqueda, desde la mente, es una ilusión.

El *buscador* es lo buscado.

Y entonces, ¿de qué trata el Trabajo Interior?

Para comprender las respuestas, que encuentra unas páginas adelante, antes usted necesita tener una clara comprensión de dos conceptos:

1. El Ahora
2. La Atención

1. El Ahora

El tiempo, como una categoría absoluta, como algo que es absolutamente independiente de todo lo demás, que existe por sí mismo, no existe.

Einstein, en su "*Teoría especial de la relatividad*", 1905, demostró que el espacio no es tridimensional y el tiempo no es una entidad separada, absoluta:

"En 1905, como hemos visto, el concepto de tiempo absoluto fue destronado por la teoría especial de la relatividad, en que el tiempo no es ya una magnitud independiente, sino

sólo una dirección más en un continuo cuatridimensional llamado espacio/tiempo.”

Stephen Hawking, Físico

Krishnamurti distingue dos tiempos:

El tiempo cronológico es el que marcan las agujas del reloj, un acuerdo cultural, el tiempo contable que sirve de instrumento a la humanidad, a partir del cual se mide la duración de sus procesos, los ciclos de la naturaleza, etc.

El tiempo psicológico es sólo un pensamiento desde el contenido de las memorias y otro pensamiento sobre la ilusión del futuro. Es la mente, creando el pasado y el futuro, porque ella no puede conectarse con la realidad inmediata, con el hecho de este instante, y entonces inventa el proceso de lo gradual a lo largo del “*tiempo*”.

Como la mente no puede percibir la realidad del Aquí-Ahora-Esto, se mueve entre “*lo que fue*” y “*lo que debería ser*”, y cree que eso es tiempo, pero eso es sólo mente, sólo pensamiento. El tiempo es pensamiento.

Si observa su cuerpo descubre que sus procesos son existenciales, no mentales. La respiración no tiene pasado ni futuro; la sensación tampoco. El dolor es Ahora, el miedo es Ahora, el sufrimiento es Ahora, la dicha es Ahora; el desorden interior y la confusión son Ahora... Ahora es el viento, la flor, la mariposa, el Amor...

Todo lo que sucede, sucede Ahora.

Todo lo que es posible, es posible Ahora.

Pero *Ahora* no es tiempo.

Sólo existe el *Ahora*, que es el eterno presente.

Siempre es... Ahora.

Todo es... Ahora.

El tiempo se percibe como la sucesión interminable de momentos, pero si Ud. lo mira a través de su experiencia inmediata, descubre que no hay momentos en absoluto. Descubre que sólo hay este *momento*, siempre.

La vida es siempre Ahora. Toda su vida se despliega en este constante Ahora. Incluso su pasado lo recuerda Ahora, y su futuro lo imagina Ahora, que es su único momento que existe.

Todo parece estar sujeto al tiempo, sin embargo, todo ocurre en el Ahora. Esa es la paradoja que la mente no puede comprender.

A donde quiera que Ud. mire, hay muchas aparentes pruebas *circunstanciales* de la realidad del tiempo; sin embargo, Ud. nunca experimenta el tiempo mismo. Ud. sólo experimenta siempre el momento presente, o más bien lo que ocurre en él.

“Usted es un Ser infinito, que tiene una experiencia finita, que sucede Ahora.”

Deepak Chopra.

Si Ud. se atiene solamente a la evidencia directa, no hay tiempo, y lo único que hay es el suceder del Ahora. Ud. es un ser existencial, que sucede de instante en instante, sin pasado ni futuro.

Todo lo que es o sucede es la *forma* que toma la Vida Ahora. El mundo es la *forma* de la Vida, Ahora.

Su vida es la *forma* que toma la Vida, Ahora.

Entonces, en esencia, Ud. no es su vida, sino la Vida que se manifiesta como *forma*, Ahora. Pero Ud., inconscientemente, no tiene contacto con la Vida, pero podría tenerlo si Despierta, Ahora.

Este momento -el Ahora- es la única cosa de la que nunca puede escapar, el único factor constante en su vida. Pase lo que pase, por más que cambie su vida, hay una cosa segura: siempre es Ahora.

¡Siempre es Ahora!

Y el momento presente es como es. Siempre.

¿Puede dejarlo ser?

La división de la vida en pasado y futuro, es obra de la mente y, en definitiva, es ilusoria. Pasado y futuro son *formas* del pensamiento, abstracciones mentales. Ni el pasado, ni el futuro, existen.

El pasado sólo puede ser recordado Ahora. Lo que recuerda es un suceso que tuvo lugar en el Ahora, y lo recuerda Ahora, desde su memoria de Ahora.

El futuro, cuando llega, es un Ahora.

De modo que lo único que es real, lo único que llega a tener existencia, es el Ahora.

Sienta la vida dentro de su cuerpo. Eso le ancla en el Ahora.

“La realidad es una experiencia subjetiva, atemporal, que sucede en el campo de su conciencia.”

Deepak Chopra

Ud. no se responsabiliza definitivamente de su vida hasta que se responsabiliza de *este momento*, de este su Ahora. Porque su Ahora es el único lugar donde se halla su vida.

Responsabilizarse de este momento significa no oponerse internamente a las *“cualidades”* del Ahora, no juzgarlas, no rechazarlas.

Significa estar alineado con la vida.

El Ahora es como es porque no puede ser de otra manera. Por debajo de las apariencias superficiales, todas las cosas están interconectadas, son parte de la totalidad del cosmos que ha producido la *forma* que toma este momento.

Una práctica espiritual, simple pero radical, es aceptar lo que surja en el Ahora, dentro y fuera, porque la vida es así, tal como es.

La mayoría de las personas confunde el Ahora con *lo que ocurre* en el Ahora, pero son dos cosas distintas. El Ahora es más profundo que lo que ocurre en él.

Por lo tanto, no confunda el contenido de este momento con el Ahora. El Ahora es más profundo que cualquier contenido que surja en él.

Cuando Ud. entra en el Ahora, sale del contenido de su mente. La corriente incesante de pensamientos se apacigua. Los pensamientos dejan de absorber toda su *atención*. Surgen pausas entre pensamientos, silencios, vacíos, quietud...

Empieza a *descubrir* que Ud. es mucho más profundo y vasto que su mente, que sus pensamientos, que sus emociones, que sus formas.

Ahora, Ud. está orientado hacia su Esencia.

De manera que cada momento de su vida es absoluto en sí mismo.

¡No hay nada más, en esta dimensión!

En esta dimensión humana, no hay otra cosa aparte de este momento presente.

No hay pasado, no hay futuro, sólo hay Esto-Aquí-Ahora.

Por lo tanto, cuando usted no está Presente, Atento, percibiendo cada pequeño esto, lo pierde todo.

No importa cual sea el contenido del momento presente. Cada momento es absoluto. Cada Ahora es absoluto. Es lo único que hay, en la dimensión humana, y que alguna vez habrá.

Entonces, la posibilidad evolutiva del ser humano podríamos resumirla así:

¡Ser, Aquí, Ahora, Esto!

El Ahora es como es, su vida es como es, porque no puede ser de otra manera.

Ahora los físicos confirman lo que los budistas han sabido siempre: no hay cosas ni sucesos aislados. Por debajo de las apariencias superficiales de las “formas”, todas las cosas están interconectadas, son parte de la Totalidad del Cosmos que ha producido la “forma” que toma este momento.

Su vida *tal como es*, Ahora, es la expresión creativa del Cosmos en este momento, y Ud. no puede cambiar absolutamente nada de la realidad de este Ahora, ¡pero podría percibirla!

Cuando Ud. dice “sí” a lo que es, sea lo que sea; cuando percibe la realidad de este Ahora; cuando se conecta con esa realidad sin cambiar nada, Ud. se alinea con el poder y la inteligencia de la vida misma, y entra a la dimensión del misterio que está oculto en todas las “formas” de la realidad manifestada.

Cuando Ud. se conecta así con su existencia, entonces ¡Ud. vive su vida!, en lugar de padecerla, sin buscar nada más.

2. **La Atención**

Acerca de este tema le sugiero leer el artículo No. 67, que encuentra en esta misma página web.

Y, entonces, ¿en qué consiste el Trabajo Interior?

1. **Podemos trabajar como Buda**

El sistema de Buda era el Vipassana, que significa ser testigo, observar sin pensar. Y él descubrió uno de los mejores métodos, el método de observar su respiración... simplemente... observar su respiración. Respirar es un proceso tan simple y natural, y se realiza 24 horas al día.

Ud. no tiene que hacer ningún esfuerzo, ni físico ni mental. Si repite un mantra, como Ohmnnn, tendrá que hacer algún esfuerzo tras el cual está oculto un “yo” que *busca* algo. Todo mantra pertenece a la mente, y nada que sea de la mente puede llevarle más allá de la mente.

Buda descubrió un método completamente diferente. Basta con observar su respiración... el aliento que entra... el aliento que sale... sin buscar nada.

Hay 4 cosas que se deben observar. Siéntese en silencio y empiece por ver la respiración, al sentirla.

La *primera* cosa es el aliento que entra. Después, cuando el aliento ha entrado, se detiene un momento... es un momento muy breve, pero se detiene una fracción de segundo; esa es la *segunda* cosa que hay que observar.

Después, el aliento da la vuelta y sale; esa es la *tercera* cosa que hay que observar. Y una vez más, cuando el aliento ha salido del todo, se detiene durante una fracción de segundo; esa es la *cuarta* cosa que hay que observar.

Entonces, el aliento empieza a entrar de nuevo... ese es el círculo de la respiración. Si puede observar estos cuatro aspectos, quedará sorprendido, asombrado del milagro de un proceso tan simple... porque la mente no interviene. Es simple... pero muy difícil, porque es sin pensar.

Observar no es una cualidad de la mente; su función es pensar. Observar es una cualidad de la conciencia y, como somos inconscientes, eso explica la dificultad.

Observar no es un proceso mental, en absoluto. Cuando observa, la mente se detiene, deja de existir; pero como Ud. está tan identificado con su mente, no está dispuesto a librarse de ella, porque Ud. es eso, lo cual explica también la dificultad. Según Osho:

“Cuando seas capaz de observar tu respiración durante 45 minutos seguidos, quedarás iluminado. Esto te va a sorprender. ¿Sólo 45 minutos? Porque te parece que no es muy difícil... ¡Sólo 45 minutos! Pues es muy difícil.”

Osho

En sólo 30 segundos, caerá muchas veces víctima de su mente. En sólo 60 segundos, caerá dormido muchas veces. Se olvidará de observar... algún pensamiento lo llevará muy lejos. Y de pronto, se dará cuenta que han pasado varios minutos, durante los cuales, tal vez, ni un solo instante estuvo vigilando su respiración.

Pero poco a poco... poco a poco... es cuestión de sensibilidad, de *Atención*, de pasión por sí mismo... poco a poco... porque esos pocos momentos en los que está vigilante, observando, son de una belleza tan exquisita, que una vez que los haya saboreado querrá volver una y otra vez... una y otra vez... sin más motivo que el gozo de estar ahí, presente ante la respiración, sin buscar nada.

En Vipassana no tiene que cambiar el ritmo de su respiración, no tiene que hacer inhalaciones largas y profundas, no tiene que contar las respiraciones, no tiene que exhalar de manera diferente de lo normal. Deje que su respiración sea absolutamente normal y natural.

¡Toda su conciencia debe estar sólo observando!

Y si puede observar su respiración, también puede empezar a observar otras cosas. Al andar, puede observar que está andando; al comer puede observar que está comiendo; al hablar, puede observar que está hablando... su vigilancia se mantiene sin perturbaciones.

En medio de la cotidianidad, Ud. sigue haciendo sus cosas... para el mundo exterior nada ha cambiado, pero para usted ha cambiado todo.

“La diferencia es interior. Antes lo hacía todo dormido; ahora lo hago todo consciente; esa es la diferencia. Las actividades son las mismas, pero yo ya no soy el mismo. El mundo es el mismo, pero yo no soy el mismo. Y como ya no soy el mismo, el mundo tampoco es el mismo para mí.”

Dhiravamsa, budista

La transformación debe ser interior. Esa es la auténtica mutación. El mundo de antes desaparece, porque el ser de antes ha desaparecido.

¡El mundo es el reflejo de su Ser!

2. También podríamos trabajar con los principios del Zen

La práctica de sentarnos a hacer *zazen* es muy sencilla, razón por la cual es muy difícil para las personas identificadas con sus mentes y apegadas a sus pensamientos egocéntricos.

Cuando nos sentamos a hacer *zazen*, en realidad no hacemos nada, y no se práctica ninguna actividad, no buscamos nada, no arreglamos nada, no procuramos obtener nada, ni siquiera la iluminación de sí-mismo.

¿Entonces qué? Simplificamos la situación, y al separarnos de las perturbaciones ordinarias de la vida -teléfono, tv, gente, perro-, disponemos de la oportunidad de enfrentarnos con nosotros mismo, que es lo más valioso que puede haber.

Simplificamos la situación para disponer de la oportunidad de echarle una buena mirada a nuestro estado interior, sin que nunca sea autoanálisis. Entonces, sentarnos a hacer *zazen* no depende de una situación, sino de quién medita; pero la palabra *hacer* es absolutamente imprecisa, porque en realidad se trata más bien de un no-hacer nada. Esto, que a la mente vulgar le parece un absurdo, es explicado así por la maestra estadounidense de Zen Charlotte Joko Beck, en su libro *“El Zen de cada día”*:

“Una vez que hemos hallado nuestra mejor postura (que debe ser equilibrada, cómoda), lo único que nos resta por hacer es sentarnos, hacer zazen. ¿Qué quiero decir con “lo único que nos resta por hacer es sentarnos?”

Se trata de la más exigente de todas las actividades. En la meditación no se acostumbra cerrar los ojos, pero voy a pedirles que los cierren y se sienten. ¿Qué pasa? Todo tipo de cosas. Un leve estirón en el hombro izquierdo, una presión en el costado... Pongan atención en su cara por un momento. Siéntanla. ¿Está tensa en alguna parte? ¿Alrededor de la boca, de la frente?

Ahora desciendan un poco. Perciban su cuello, siéntanlo. Luego sus hombros, su espalda, su pecho, su abdomen, sus brazos, sus muslos. Sigán percibiendo lo que encuentren.

Y sientan su respiración mientras va y viene. No traten de controlarla, tan sólo siéntanla. Instintivamente tratamos de controlar la respiración. Dejen su respiración como está. Puede estar en la parte alta del pecho, en medio, abajo. Quizás la sientan tensa. Limítese a experimentarla.

Ahora traten de sentir todo. Si un auto pasa por afuera, óiganlo; si pasa un avión, percíballo. Hasta podrían notar el ruido de un refrigerador que se enciende y se apaga.

Sumérganse sólo en eso. Esto es todo lo que tiene que hacer, absolutamente todo lo que tienen que hacer. Tengan esa experiencia, sólo ténganla. Ahora ya pueden abrir los ojos.”

Ch. Joko Beck

Fácil, ¿verdad? Pues si puede hacer esto mismo aunque sea por tres minutos, será un milagro. Apenas transcurridos unos segundos... empezará a pensar, empezará a buscar algo con su mente.

Nuestro interés por *fundirnos* con la realidad y nada más, es mínimo. A los seres humanos no nos gusta la realidad, tal como es. Preferimos pensar en la iluminación, buscar la iluminación, desear la iluminación. Buscamos la iluminación, pero lo que realmente hacemos es *pensar* en la iluminación... imaginada como una creación de la mente ignorante, como algo separado de la realidad de este instante, sin comprender que, tal vez, lo sublime se encuentra al sumergirse en la profundidad de *Esto, que sucede Ahora, Aquí*.

Aquí-Ahora-Esto, es la realidad, pero nuestro interés por la realidad es ínfimo. Lo que realmente queremos hacer, inconscientemente, es pensar. Queremos resolver la vida mediante el pensamiento, porque estamos identificados con la mente y sus procesos.

Así que, al sentarnos a hacer *zazen*, sin darnos cuenta nos olvidamos de la realidad del instante y volvemos a pensar en algo: la pareja, el dinero, el jefe, el temor diario... y así seguimos y así vivimos, pensando, deseando, buscando...

Fantasear así no tiene nada de malo, salvo que cuando nos perdemos en eso, perdemos algo más. Cuando nos perdemos en nuestras ideas, fantasías, creencias, juicios... ¿qué perdemos? La realidad. La vida se nos ha escapado.

No obstante, siéntese a hacer *zazen*. El problema creado por el posesivo pensamiento lo va resolviendo poco a poco, con persistencia, atención y amor

por lo que va *descubriendo* cuando se sumerge en la realidad del Aquí-Ahora-Esto, sin buscar nada.

Mientras el puro *sentir* no se convierta en el fundamento de nuestra existencia, desconoceremos el verdadero significado del Zen.

El simple acto de *sentir* pertenece al ámbito del no-tiempo, del no-espacio, de nuestra verdadera naturaleza esencial.

3. También podríamos Trabajar con un Zen más profundo, tal como enseña Alan Watts, sin buscar nada:

La primera etapa de la práctica es este proceso de tomar conciencia de nuestros pensamientos y reacciones internas. Es necesario identificar nuestros pensamientos. Necesitamos observarlos todos.

En la segunda etapa comenzamos a descomponer los estados emocionales en sus componentes físicos y mentales.

En la tercera etapa comenzamos a tener algunos momentos de vivencia pura, sin pensamientos egocéntricos: sólo vivencia pura. Tales estados suelen denominarse experiencias de “*despertar*”.

La cuarta etapa es el paso lento pero constante hacia un estado de vida no dualista, en el cual el fundamento de la vida es la vivencia pura, liberada del dominio del pensamiento falso.

Durante la quinta etapa, vivimos entre el 80 y el 90% de la vida a partir de la vivencia pura. Casi ya no hay pensamiento. Podríamos decir que es una vida de “*no-yo*”, porque el pequeño “*yo*” ha desaparecido en gran medida. Ya desde esta etapa no se puede retroceder a las etapas previas.

En teoría, existe una sexta etapa, la del estado de Buda, puro Ser, en la que el ciento por ciento de la vida es pura vivencia.

4. También podríamos Trabajar como propone Osho

El primer paso hacia la conciencia es prestarle mucha atención a su cuerpo.

Después, empieza a hacerse consciente de sus pensamientos. Son más sutiles que el cuerpo y, por supuesto, también más peligrosos.

El tercer paso es ser consciente de sus pensamientos, emociones y estados de humor.

En cuanto usted es consciente de estas tres cosas, todas se fusionan, se unen en un único fenómeno. Y cuando estas tres cosas sean una sola, ocurre la cuarta etapa. Lo que Ud. no puede hacer ocurre por sí solo, es un regalo de la totalidad: usted *ES* la Conciencia. Ocurre por sí solo, sin buscar nada

Esto le convierte en un Buda, un Ser despierto. Y sólo en ese despertar puede llegar a conocer lo que es la bienaventuranza.

El cuerpo conoce el placer, la mente conoce la alegría, el corazón conoce la felicidad, el cuarto estado conoce la bienaventuranza. La bienaventuranza es el estado del Ser, que puede suceder, y la conciencia es el camino que lleva a ella.

5. También podríamos Trabajar como propone Eckhart Tolle

Cuando Ud. pueda sentir el *cuerpo interior* claramente como un campo único de energía, suelte cualquier imagen visual si es posible y concéntrese exclusivamente en la sensación.

Si puede, abandone también cualquier imagen mental que pueda tener del cuerpo físico. Todo lo que le queda entonces es un sentido de Presencia o Ser que lo rodea todo, y el *cuerpo interior* se siente sin ningún límite.

Entonces, lleve su atención aún más profundamente a esa sensación. Hágase uno con ella. Mézclese con el campo de energía de modo que ya no se perciba una dualidad entre el observador y lo observado, entre Ud. y su cuerpo, pero no busque nada.

La distinción entre lo interior y lo exterior también se disuelve, así que ya no hay *cuerpo interior*. Al entrar profundamente en el cuerpo usted ha trascendido el cuerpo.

Permanezca en este reino de puro Ser por el tiempo que se sienta cómodo.

Para finalizar, sea de nuevo consciente del cuerpo físico, de su respiración y de sus sentidos físicos, y abra los ojos.

Mire a lo que lo rodea meditativamente durante unos minutos -es decir, sin poner etiquetas mentales- y continúe sintiendo el *cuerpo interior* mientras mira así, sin pensar, sin desear, sin buscar.

Entonces, no buscamos nada

Si Ud. lee atentamente lo que hemos expuesto, las propuestas de Buda, el Zen, Alan Watts, Osho y Eckhart Tolle, ahí no encuentra un “*hacer*” tal como lo entiende Occidente en su búsqueda: ayunar, orar, lacerar el cuerpo, someter el cuerpo a grandes sufrimientos, trabajo físico, modificar el ritmo respiratorio... Ninguna de esas actividades, ni similares, está ahí. Ninguna.

Lo que encuentra ahí, que es propio de Oriente, son referencias a ciertos *estados* internos asociados con la *Atención*, La *observación* de sí-mismo, la *percepción* de la realidad, la *vivencia* de la realidad, la *conciencia* de sí mismo, la conciencia de Esto, Aquí, Ahora... que son *estados* del Ser y no actividades del “yo”.

¿Cómo se explica esta diferencia tan radical entre Occidente y Oriente? ¿Por qué Occidente busca “*llegar a ser algo*” y Oriente no busca nada? Son dos maneras de entender la realización, el acercamiento a la realidad, a los hechos, al suceder del instante. Son dos caminos excluyentes, y para comprenderlos necesitamos reflexionar acerca de 4 aspectos; vistos desde Occidente y Oriente:

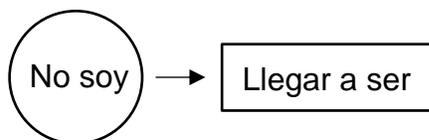
1. El punto de partida de la existencia
2. Cómo entiende el Trabajo interior

3. Los instrumentos que utiliza, y
4. El objetivo que persigue

En Occidente:

1. Influenciado por una corriente muy lejana, la griega, Occidente parte de la sorprendente afirmación de que el hombre nace como “*una tabla rasa en la que no hay nada escrito*”. Es decir, que la más radical constatación que el hombre puede hacer de sí mismo es que, al aparecer en este mundo “*no es*”. No es que niegue su existencia, pero advierte que “*no es algo*”, que “*no está desarrollado*”.
2. Entiende el Trabajo interior como “*llegar a ser algo*”. Pero como él no es nada, tiene que mirar hacia afuera, porque de fuera le van a venir los elementos que le van a permitir “*ser algo*” o “*alguien*”.

Gráficamente se pueden expresar estos dos primeros momentos así:



En esta línea, la vida es entendida como un “*que hacer*”, como una actividad, como una *búsqueda* para ser algo.

3. Los instrumentos que utiliza son los clásicos, de sobra conocidos, que han llegado a ser auténticos ídolos de la cultura occidental:
 - El pensamiento, la idea, la ideología.
 - La palabra, la explicación.
 - El desear, la voluntad como esfuerzo.
 - La acción, la actividad, la *búsqueda* en lo externo, afuera.

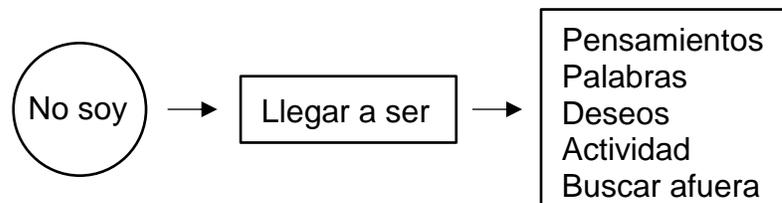
Occidente educa el pensamiento, la lógica, actitud heredada de los griegos, Sócrates, Aristóteles. Rinde culto a la palabra, que se convirtió en la manera más fina y perfecta de comunicación, frecuentemente confundida con la misma realidad.

“La creencia ha llegado a ser más importante que la verdad; el dogma, más vital que la percepción directa.”

Krishnamurti.

La explicación ha llegado a sustituir a la investigación personal, con lo que se ha destruido la relación directa, la que surge de toda la persona con toda la cosa.

El gráfico en este momento sería así:

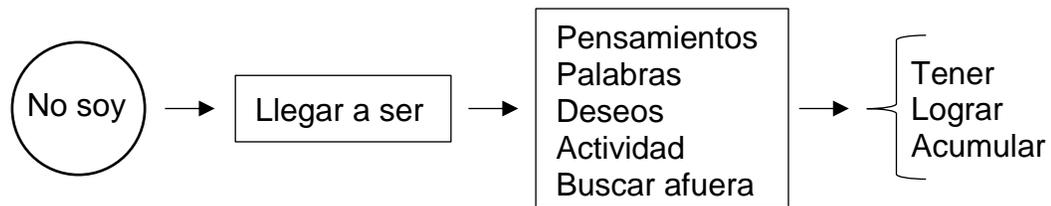


“Llegar a ser” es fundamentalmente una *“actividad”*, un hacer, un *“buscar ser algo”*, o *“alguien”*. Esa es la característica de Occidente. Una actividad epidémica que no libera sino sumerge en la agitación, falta de ritmo vital, stress, ansiedad, sufrimiento, estados neuróticos y psicóticos. El hombre de Occidente es adicto a la acción.

4. El objetivo que persigue Occidente es conseguir algo, que le viene de afuera, ser algo, ser alguien, y que fundamentalmente es un tener, *buscar* logros, resultados, y acumular.

El occidental es un hombre que ha sido construido *“desde fuera”* y que, naturalmente, también desde fuera puede ser destruido.

El gráfico en este momento es:



Este es el esquema sobre el que Occidente funciona; sobre el que organiza toda su cultura y su presencia en el mundo. De acuerdo a este esquema, vive y muere.

En Oriente:

1. El punto de partida de Oriente es exactamente el opuesto al Occidental. Mientras Occidente parte de la afirmación “no soy”, Oriente parte de la sorprendente afirmación: “Soy”. Y soy todo lo que quiero ser y todo lo que puedo ser. “Ya soy”.

Una afirmación de esta naturaleza choca como una paradoja gigante, y compromete el Trabajo interior, porque ¿qué trabajo se puede realizar si partimos de la afirmación de que Todo está hecho ya?

El punto de partida de Oriente es:

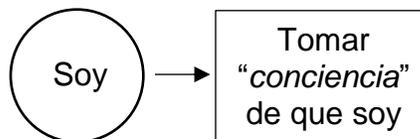


2. Resulta muy difícil, aparentemente, comprender que puede haber cabida para un Trabajo interior. Pues si ya soy, “*ya no puedo llegar a ser*”. Hay lógica en la afirmación, pero sólo eso. Y la lógica es el instrumento del mundo occidental.

Desde Occidente es muy difícil entender otra forma de Trabajo de la que él entiende, y sin embargo, existe una bella manera de vivir desde adentro, y desde dentro de sí vivir el proceso de autorrealización.

La esencia de esta posibilidad, en este mundo donde todo parece hecho y dado de antemano es: “*tomar consciencia de que soy*”. Con lo que introducimos un elemento nuevo, extraño a la cultura occidental: “*La conciencia de Ser*”, “*La conciencia de sí-mismo*”.

El esquema gráfico correspondiente a esta nueva concepción puede representarse así:



Es muy difícil para Occidente entender esto, que no pertenece a la esencia de su cultura, y mucho menos comprender que de esto sale todo lo demás.

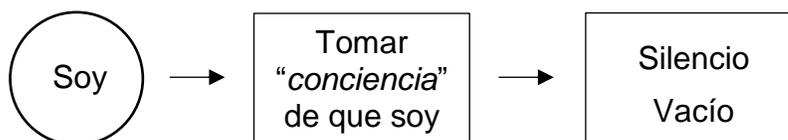
3. Ya no podemos hablar propiamente de instrumentos en este momento, porque la percepción no admite ningún tipo de instrumento. O está consciente o no está consciente.

Frente al pensar, hablar y hacer del occidental, Oriente opone el “*silencio interior*” como la manera de trascender la palabra y el pensamiento, y el “*vacío interior*” como la manera de trascender la mente con sus imágenes.

Donde el occidental pone el deseo y la voluntad de hacer, el oriental, pone la conciencia clara de “*ser ya*”. La actividad como esfuerzo, como *búsqueda*, queda sustituida por “*el dejar hacer*”, permitir el suceder, en presencia del Testigo consciente. Y el pensar queda sustituido por la mirada contemplativa, por la percepción pura de la realidad, sin un solo pensamiento.

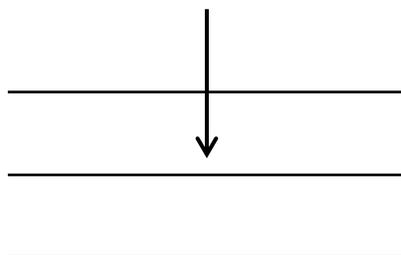
Y en el permitir que la realidad sea y en la percepción pura de esa realidad, todo lo que tiene que ocurrir, ocurre.

En este momento el esquema del mundo oriental queda así:



4. ¿Y el objetivo que persigue? No es acumular, ni saber, ni hacer, ni tener, sino Ser. Ser lo que ya soy. Lo cual no deja de ser extraño. Porque ¿cómo puedo descubrir lo que ya soy?

En realidad un cierto “*logro*” se da; y es llevar la conciencia hacia la profundidad de sí-mismo; conducirla de la superficie al fondo:



Cuando el espacio interno más profundo esté invadido por la Presencia de la Conciencia, ese espacio estará “*iluminado*”, porque la Conciencia es la luz, pero Ud. no busca eso; lo encuentra.

Ser lo que soy, estar iluminado es el objetivo central del proceso de realización tal como lo entiende el místico, el hombre liberado en su propia conciencia, en su propia mirada, en su propia actitud, sin buscar nada, en la que la revelación se manifiesta e invade toda la vida de la persona.

Entonces, NO buscamos nada

No buscamos nada porque nada se nos ha perdido. Ya soy lo que Es, pero no soy consciente de serlo.

Si busco, ¿quién busca? El “yo”, el ego. ¿Quién piensa? El “yo”. ¿Quién hace? El “yo”. ¿Quién desea? El “yo”.

Es necesario comprender que el debilitamiento del “yo”, del ego, no puede ser el resultado de alguna acción que proviene de él, aunque esto implica una aparente contradicción, sino que es el resultado de la inteligencia de la Verdad -por decirlo de alguna manera- que trasciende los límites de lo individual.

Esta situación es resumida por el Zen así: mientras el ego se apegue a cualquier idea, método o actividad, con el fin de acercarse a la iluminación, se estará afirmando aún más, nunca se disolverá, porque esa actitud de “hacer algo” parte de un deseo egocéntrico, parte de un “yo”.

Esta es la propuesta esencial del Zen. Nada desde su amado “yo”.

Sólo cuando comprenda que no hay nada que hacer, y que no hay que hacer nada, dejará de desear actuar. Alan Watts, maestro Zen de EE. UU., lo dice así:

“Resumiendo, no hay acción por medio de la cual el ego pueda por sí mismo producir u obtener la realización. Shankara insiste una y otra vez en que la realización es el fruto de la comprensión y no el resultado de la acción; es la disolución de la ignorancia o de la inconciencia (avidya).

Así como la oscuridad no se disipa moviendo los brazos, si no cuando la luz aparece, la inconciencia es vencida por la comprensión y no por la acción. Por lo tanto, la acción no puede producir la realización.”

Alan Watts

Es interesante descubrir que esta actitud de pasividad alerta, perceptiva, la encontramos enfatizada en muy diversos escritos religiosos.

En el Taoísmo, por ejemplo, existe el “*wu-wei*”, que puede traducirse como un “*No intervenir*”.

En el Zen se le llama “*soltarse o relajarse*”; también “*obedecer a la naturaleza de las cosas*”.

En la cristiandad se expresa con las palabras: “*Acatar la voluntad de Dios*”.

Y para Krishnamurti es el “*Estado de atención pasiva*”.

Pero este estado de “*Atención pasiva*”, no es algo muerto. No hacer absolutamente NADA, no *buscar* absolutamente NADA, se convierte en una realidad cuando hay una percepción alerta y pura de la realidad de este instante, sin un solo pensamiento, pero intensamente Atenta a Todo.

Entonces, la mente queda en un estado de plena quietud, vacía de toda imagen y silenciosa de todo pensamiento, lo cual es un estado del Ser, un estado superior de conciencia, en el cual puede suceder la epifanía.

En ese estado del Ser, la Verdad se podría manifestar, sin buscarla.

No hay que buscar nada, pero es necesario estar Presente, Atento, Despierto, consciente de sí-mismo, para *descubrir* la Realidad... cuando se manifieste.

Pero su “*yo*” no puede buscar eso.

Todo lo que realmente necesita hacer es estar Presente, reconocer la realidad tal como es, aceptar plenamente este momento, y percibir “*lo que es*”.

Entonces, podrá profundizar en la vivencia de esa realidad percibida, porque la Verdad está oculta en todas las “*formas*” manifestadas.

El Ser no sólo es trascendente; también impregna profundamente cada “*forma*”, y su esencia es invisible. Esto significa que Ahora mismo puede acceder al Ser porque es su identidad más profunda, su verdadera naturaleza.

Cuando Ud. está Presente, cuando su atención está plena e intensamente en el Ahora, puede sentir el Ser, pero nunca podrá entenderlo mentalmente.

Su Ser es la conciencia holística de la realidad manifestada.

Ser es ser consciente.

Ud. no busca su Ser. Si lo busca, es su mente en acción, que nunca lo encontrará.

Pero si su mente está vacía de todo contenido, y silenciosa de todo pensamiento, usted ES.

Bibliografía

- . Robert Powell. Zen y realidad.
- . Nicolás Caballero. Cerebro, personalización y meditación.
- . Eckhart Tolle. El poder del Ahora.
- . Osho. Conciencia.
- . Ch. Joko Beck. La vida tal como es.
- . Alan Watts. Zen.
- . Robert S. de Ropp. El juego supremo.
- . Reitai Lemort. La doble equivocación.
- . Brenda Shoshana. Sabiduría Zen