

La esperanza que nunca se cumple

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

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

*“Debemos ver que todo lo que exigimos,
y todo lo que obtenemos, nos decepciona
con el tiempo.*

Ese descubrimiento es nuestro maestro.”

Osho.



La esperanza que nunca se cumple

*“La ilusión es
un sueño diurno.”
Narosky*

El deseo

Todos deseamos muchas cosas: consuelo, éxito, amor, sabiduría, serenidad... A medida que surgen los deseos, comenzamos a hacer esfuerzos para convertir la vida en algo distinto de lo que es. De manera que lo último que deseamos hacer es ser lo que somos, Aquí-Ahora.

Vea claramente el problema, para que este artículo tenga sentido.

Por ejemplo, me doy cuenta que soy miedoso, y entonces deseo ser valiente. Hago todo lo posible para ser valiente: ir al gimnasio, leer libros de superación personal, sacar músculo, leer libros de Corazón de León... todo eso tratando de ser valiente, que es lo que no soy ahora, mientras soy miedoso, que es lo que soy ahora. Olvido lo que soy ahora para tratar de convertirme en algo que no se qué es. ¿Qué es ser valiente?

La ilusión que nunca se cumple

El origen de los problemas humanos es el deseo. Pero no todos los deseos generan problemas. Hay dos clases de deseo: las exigencias (debo tenerlo) y las preferencias. Las preferencias son inofensivas, porque son opciones circunstanciales que no afectan la vida. Por ejemplo, prefiero el té al tinto; podemos tener tantas como queramos.

El problema son los deseos que *exigen* satisfacción. ¡Voy a ser valiente! ¡Necesito carro último modelo! ¡El año entrante viajo a Europa, sea como sea! ¡Voy a encontrar a alguien con quien ser feliz!... Es como si sintiéramos sed en todo momento y para calmarla conectáramos una manguera a un grifo en el muro de la vida.

Pensamos constantemente que de tal o cual grifo podemos obtener

toda el agua que requerimos, eliminando así la sed, pero es un deseo y un propósito que nunca se cumple. Siempre tenemos sed. Esos deseos proyectados en el futuro es lo que llamamos *anhelos*, y esos anhelos, que son *“lo que debo ser”*, son los problemas.

¿Cuáles son los grifos a los que tratamos de conectarnos para mitigar la sed? Uno de ellos podría ser un trabajo que pensamos que *debemos* tener. Otro podría ser el “compañero perfecto”, o “un hijo que se comporte como debe ser”, o “que una relación personal sea como yo quiero que sea”...

Muchos de nosotros también creemos que podríamos calmar la sed de una vez por todas si tan sólo pudiéramos arreglarnos nosotros mismos. No tiene sentido que el **yo** arregle al **yo**, pero aún así persistimos en el intento. Lo que consideramos que somos nunca es totalmente aceptable para nosotros:

- *“No hago lo suficiente”.*
- *“No tengo suficiente éxito”.*
- *“Siempre estoy de mal humor, de manera que no valgo nada”.*
- *“Soy mal estudiante”.*
- *“Todas mis relaciones terminan mal”.*
- *“Soy demalás en el juego y demalás en el amor”.*
- *“No tengo energía para asumir riesgos”.*

Exigimos un sinnúmero de cosas de nosotros mismos y del mundo; casi todo podría ser objeto de *deseo*, un grifo al cual conectarnos para finalmente obtener el agua que creemos necesitar.

Las librerías están llenas de libros de autoayuda que proclaman diversos remedios para apagar la sed:

- *“Conversaciones con Dios”.*
- *“Cómo lograr el amor de su pareja”.*
- *“Cómo desarrollar la autoestima”.*
- *“Cómo ser feliz en 24 horas”.*
- *“Cómo cambiar su vida sin mayor esfuerzo”.*
- *“El poder del pensamiento positivo”.*

Ya sea que parezcamos sentirnos seguros de nosotros mismos o no,

en el fondo sentimos que nos falta algo. Sentimos que debemos arreglar nuestra vida, mitigar la sed. Sentimos que debemos establecer esa conexión, conectar nuestra manguera al grifo y sacar agua para beber, terminando así, para siempre, con esta sed de insatisfacción.

El problema es que nada sirve realmente. Comenzamos a descubrir que la promesa que nos hemos hecho –que de alguna manera, en alguna parte, apagaremos la sed- nunca se cumple.

No quiero decir que nunca lleguemos a disfrutar de la vida. Son muchas las cosas que se disfrutan inmensamente: ciertas relaciones, determinados trabajos, ciertas actividades... Pero lo que deseamos es algo *Absoluto*. Deseamos mitigar la sed *para siempre* y tener toda el agua que deseamos en todo momento. La promesa de la satisfacción completa nunca se cumple. No puede cumplirse.

Tan pronto como obtenemos algo que habíamos deseado, nos sentimos satisfechos momentáneamente; pero luego surge de nuevo la insatisfacción.

La vida parece una sed insaciable.

La desilusión

Si hemos pasado años tratando de conectar la manguera a tal o cual grifo, descubriendo una y otra vez que eso no es suficiente, llega un momento en que nos sentimos profundamente descorazonados.

Comenzamos a pensar que el problema no está en no poder conectarnos con algo que está *allá afuera*, sino en que ninguna cosa externa puede, en realidad, satisfacer nuestra sed. Vamos descubriendo que, en realidad, nada externo puede resolver nuestra profunda y permanente insatisfacción.

¡Es el momento más propicio para iniciar una práctica interior seria!
¡Ese es el momento para practicar la *percepción pura* de los procesos internos! ¡Es el momento de activar la conciencia-de-sí-mismo!

Ese momento puede ser horrible: darnos cuenta de que nada nos

puede satisfacer. Es probable que tengamos una buena relación, un buen trabajo, una buena familia; pero aún así estamos sedientos, y nos damos cuenta que *nada* puede satisfacer realmente nuestras exigencias. Nada.

Podemos incluso darnos cuenta de que tampoco servirá de nada cambiar nuestra vida, cambiar de hábitos, cambiar de actitud, reorganizarlo todo, cambiar de pareja, vivir solo, alejarse, acercarse... Nada servirá.

Nada satisface esta necesidad de no sé qué.

Ese momento de desesperación es en realidad una bendición, una oportunidad para un verdadero comienzo. Pero la desesperación, la desesperanza, nos impide ver el valor de esa oportunidad.

Pero hay una trampa en la cual podemos caer fácilmente. Algo extraño sucede cuando nos desprendemos de todas nuestras expectativas. Logramos entrever un grifo que nunca antes habíamos visto. Conectamos a él nuestra manguera y descubrimos momentáneamente, para nuestro deleite, que allí sí hay agua. Pensamos: "Ahora sí lo encontré. ¡Lo he hallado!"

Y ¿Qué sucede? El agua se seca una vez más. Hemos traído nuestras exigencias a la práctica interior misma y, por tanto, la sed reaparece.

¿Cuál es la trampa? Pensar que en el trabajo interno voy a encontrar lo que *yo deseo* encontrar. Transformo el tratar interior en otro grifo en el cual, supuestamente, voy a encontrar el agua que mi insatisfacción *exige*. Que esa es el agua que va a colmar mis deseos.

Practico con un deseo entre ceja y ceja, por ejemplo la "paz interior", moviéndome internamente en esa dirección, o por lo menos eso es lo que creo, y eso no es posible. Lo que es real es la "guerra interior", no la "paz interior", y es con esa guerra con la cual puedo hacer mi trabajo interior.

Cuando la persona *busca* algo específico con su práctica Zen, está en un error, porque no puede *buscar* lo que no conoce, pero si puede descubrir lo que es ahora.

El trabajo interior que practicamos en el grupo Zen *no es una búsqueda*, sino una investigación con sí-mismo, una indagación, una

autoexperimentación, una exploración interior. Se trata de *percibir conscientemente* lo que soy Aquí-Ahora, en medio de la vida.

No se trata de buscar lo que mi deseo exige, sino de descubrir mi naturaleza más profunda. No se trata de buscar satisfacer mi perpetua insatisfacción, sino de activar la *conciencia de la realidad* que soy Aquí-Ahora, sea lo que sea.

Cuando esa *conciencia de la realidad* despierta... entonces... tal vez esa insatisfacción insaciable se va extinguiendo..., sin necesidad de ningún grifo externo.

La realidad es “*lo que es*”, no “*lo que debe ser*”.

Entonces... sólo entonces... descubro que ¡nunca ha existido un grifo *externo* que satisfaga mi sed insaciable! ¡No existe un grifo *externo* que sacie mi sed! ¡Nunca existirá ese grifo *externo*! Ni en la tierra, ni en el cielo, ni en el infierno. ¡Nunca ha existido! ¡No existe! ¡No existirá! ¡Nunca!

Si no comprendo este ¡Nunca!, moriré de sed.

El mundo es como “yo” lo percibo; entonces, ¿qué puedo buscar afuera?

El proceso de la desilusión

Lo anterior explica por qué la práctica del Zen puede ser un proceso de desilusión. Pero, por favor, si usted recibe esta frase con una connotación negativa, como algo inaceptable para su mente, quiere decir que aún las ilusiones gobiernan su vida, en ausencia de la comprensión de la realidad. No se preocupe. Las desilusiones están por llegar.

Debemos *ver* que todo lo que exigimos, y todo lo que obtenemos, nos decepciona con el tiempo. Ese descubrimiento es nuestro maestro. Es sabiduría. Debemos constatar que todo cambia, que nada es para siempre, que no hay garantía de nada.

Esa es la razón por la cual debemos tener cuidado con las personas que están en problemas, y no consolarlas dándoles falsas esperanzas, seguridades y consuelos tontos. Si sufren es porque están en el proceso de

desilusionarse de algo o de alguien, y eso está bien.

En cierto sentido, la mejor ayuda que podemos ofrecer a cualquier persona es acelerar su desilusión. Aunque esto suena descarnado, es el mayor bien posible.

Acelerar su desilusión de lo externo, acelerar su desilusión de todos los contenidos de su ego, precipitar el abandono de toda ilusión, indicándole, si se puede, la vía de la comprensión de la realidad y el conocimiento de sí-misma. Eso es todo. No se puede hacer nada más, ni es necesario hacer algo más.

Nos ayudamos y ayudamos a los demás cuando comenzamos a ver que todas nuestras exigencias están mal fundamentadas.

Con el tiempo aprendemos a prever la siguiente decepción, a saber que el próximo esfuerzo que hagamos para mitigar la sed fracasará. La promesa nunca se cumple. El grifo milagroso nunca se encuentra. Nunca encuentro a quién conectarme.

Nunca encuentro a qué conectarme, porque no existe la fuente *externa* que contenga el elixir de la eterna felicidad. ¡Nunca la encontraré! Pero debo agotar esa búsqueda hasta las últimas consecuencias, de desilusión en desilusión, sufriendo, caminando por la calle de la amargura hasta el borde del precipicio. Luego sí, tal vez, estoy listo... para buscar en otras fuentes.

Incluso después de años de práctica, buscamos a veces soluciones falsas; pero a medida que vamos tras ellas, reconocemos con mayor rapidez su inutilidad. Esta aceleración ocurre porque nuestra práctica comienza a dar fruto. Una buena práctica diaria necesariamente promueve esa aceleración.

Debemos reconocer la promesa que deseamos arrancarles a otros y abandonar el sueño de que ellos pueden calmar nuestra sed. Debemos comprender que esa empresa es inútil. Nadie, absolutamente nadie, es la fuente que pueda saciar mi sed. ¡Nadie!

Pero podría vincularme con otra persona para que cada uno aporte su sed, y mirar juntos a ver qué hacemos *ahora* con eso. Hacer pequeñas sociedades sedientas, para investigar qué podemos hacer juntos, es una idea hermosa: Tal vez eso sea un “*grupo*” para indagar, para investigar, para

cuestionar, para dudar, para explorar, para sufrir conscientemente... sin dogmas, sin creencias, sin mandamientos, sin ritos, sin símbolos, sin dioses, sin para dónde ir, sin nada.

Cada día empezando desde cero, o mejor dicho, cada día empezando desde lo que soy, Aquí-Ahora. Es bello.

Los cristianos llaman a esta aceptación de la inutilidad la “noche oscura del alma”; cuando hemos agotado todas nuestras posibilidades y no sabemos qué más hacer. Y entonces sufrimos más. Aunque en ese momento nos sentimos profundamente desdichados, ese sufrimiento es el momento crucial.

La práctica Zen nos conduce a ese sufrimiento fructífero y nos ayuda a permanecer en él. Observar y sentir ese sufrimiento de la inutilidad de todos los grifos, lo convierte en un sufrimiento consciente, que es necesario.

Cuando logramos ese estado, en algún momento el sufrimiento comienza a transformarse y el agua comienza a brotar. ¡Se ha abierto un inesperado grifo *interno!*

Las creencias

Para que ese grifo interno se empiece a abrir, por sí solo, sin participación de la voluntad, como un hecho existencial que sucede dentro del propio ser, debemos abandonar todos nuestros sueños hermosos sobre la vida y la práctica, incluida la gratuita noción de que una buena práctica –o de hecho cualquier cosa- debe conducirnos a la felicidad.

La promesa que jamás se cumple, como el juramento ante Dios del amor eterno, se basa en sistemas de creencias, pensamientos egocéntricos que nos mantienen atascados y sedientos. Tenemos miles de esas creencias y de esos pensamientos. Es imposible eliminarlos todos; no vivimos lo suficiente para hacerlo.

La práctica zen no exige eliminar todos esos pensamientos, sino sencillamente ver a través de ellos y reconocer que son vacíos y carecen de validez. Observarlos, descubrir que nacen de la nada, fluyen y desaparecen en la nada. Como las pompas de jabón. Comprender que las creencias son sistemas de pensamientos, y que los pensamientos son impulsos eléctricos reactivos, del cerebro, compulsiones neuronales que nos poseen.

Esos sistemas de creencias están en todas partes. Nos rodeamos de ellos. Nos saturamos de ellos. De todo tipo, color y sabor, sin darnos cuenta. Por ejemplo:

- A medida que se aproxima la Navidad, tenemos la ilusión de que estas serán agradables y alegres, una época maravillosa del año.

Pero después, cuando no se cumplen las expectativas, nos sentimos deprimidos y molestos.

En realidad la Navidad será lo que ha de ser, se cumplan o no se cumplan nuestras expectativas.

- Cuando descubrimos la práctica del zen, podemos cifrar en ella la esperanza de que solucionará nuestros problemas y hará que nuestra vida sea perfecta.

Pero la práctica del zen simplemente nos devuelve a la vida tal como es, Aquí-Ahora. De lo que se trata es que vivamos cada vez más la realidad de nuestra propia vida, tal como es, conscientes de la realidad que somos Aquí-Ahora, alejados de toda ilusión.

Nuestra vida es sencillamente “*lo que es*”, y el zen nos ayuda a reconocer este hecho. Pero “*lo que es*” oculta la Verdad absoluta.

- La idea de que “*si practico lo suficiente, todo será diferente*” es una creencia muy arraigada

Simplemente practico y voy descubriendo lo que la práctica me enseña, sin expectativa alguna. Toda expectativa distorsiona la práctica.

- Si soy amable con la gente, nadie lastimará mis sentimientos.

Esa es una creencia que nos desilusiona con frecuencia. La gente será como ha de ser, y nada más. No hay garantías. Nadie es garantía de nada. El mundo de la inconsciencia funciona así.

- Tengo la creencia de que todos nos esforzamos por hacer las cosas lo mejor posible.

¿Pero eso es verdad? ¿Realmente hago un esfuerzo por hacer lo mejor? O simplemente hago lo que me gusta, lo que me da placer, lo que me da seguridad, lo que me da la gana.

- Si ayudo a los demás, soy una buena persona.

Esa sí que es una trampa, un sistema de creencias muy seductor que nos causa muchos problemas. Claro está que todos debemos hacer lo que es correcto y necesario para ayudar a los demás; sin embargo, en un sentido más profundo, nosotros no podemos ayudar a nadie. Ayudar en el sentido de *hacer*.

Nosotros no podemos *hacer* nada por nadie. No podemos beber agua por otro. No podemos sufrir por otro. No podemos dormir por otro. No podemos comprender por otro. No puedo vivir la vida de otro.

Sólo podemos compartir unas vías, unas pautas, unas opciones de vida, que pueden o no ser aceptadas, que pueden o no ser comprendidas. Usualmente el que recibe sólo entiende lo que su nivel del *ser* le permite entender, sin importar el nivel de comprensión del que ayuda. Por eso es imposible transmitir vivencias y es muy difícil transmitir cierto conocimiento. Muy difícil.

Conviene revisar nuestros sistemas de creencias de esta forma, porque siempre hay alguno que pasamos por alto. En cada sistema de creencias se oculta una promesa. En lo que se refiere a la práctica del zen, la única promesa con la que podemos contar es que cuando despertemos a la vida, seremos más libres.

Si nos *damos cuenta* de la forma como vivimos nuestra vida, poco a poco seremos más libres; no necesariamente más felices, ni mejores, ni buenos, ni santos, pero sí más libres.

¡La libertad es de la naturaleza del Espíritu!

¡La libertad interior es la vía que conduce a las profundidades del propio Ser!

¡La libertad interior es la condición hacia la profundidad en sí mismo!

La simplicidad en la práctica

En general, todas las personas infelices están atrapadas en algún sistema de creencias que encierran una promesa; una promesa incumplida. Las personas que han practicado seriamente zen durante un tiempo, se diferencian sólo por el hecho de que reconocen el mecanismo que genera la infelicidad, y porque están aprendiendo a ser conscientes de él todo el tiempo, lo cual es muy distinto de tratar de cambiarlo o arreglarlo.

El proceso de ser consciente de la realidad que genera la infelicidad es en sí tan simple como podría ser: dirijo la atención al proceso interno, la mantengo ahí, siento eso que sucede y practico la observación pura de eso, sin pensamiento alguno. Ese método es el que suele denominarse “percepción pura de la realidad, Aquí-Ahora”, sin procesos racionales de ningún tipo. Mirar como mira un espejo.

Observar el suceder interno.

El proceso de activar la conciencia de la realidad es tan simple, que de lo puro simple es extremadamente complicado para casi todos los seres humanos. No tenemos absolutamente ningún interés en mantener esa conciencia. Deseamos pensar en otra cosa, cualquier cosa, con tal de pensar; y entonces la vida nos llena de desilusiones permanentes, la retribución perfectamente merecida. Cada pensamiento oculta un deseo y ese deseo no se satisface jamás, porque está desconectado de la realidad.

Es más lo que pensamos que lo que vivimos, y es ese pensamiento el que crea la ilusión del grifo que saciará la eterna sed.

Cuando las personas escuchan esto, sienten el deseo de levantarse e irse. Pero la vida los persigue; sus sistemas de creencias continúan causándoles infelicidad. Deseamos aferrarnos a nuestros sistemas de creencias; pero al hacerlo, sufrimos.

Toda creencia es la negación de la realidad.

Es cierto que algunas personas, al parecer, nunca aprenden nada sobre este proceso tan sencillo, porque su apego a la mente no se lo permite. Todos conocemos casos de esos. Pero aún así el proceso continúa, aunque algunas personas no entiendan de qué se trata, y otras muchas desconozcan

su existencia.

La práctica hace que sea más difícil desconocerlo. Después de cierto tiempo de práctica, aunque digamos: “*No pienso hacer esa tarea, es muy difícil*”, no podemos evitarlo. Después de un cierto tiempo, sencillamente practicamos.

Una vez que se despierta la conciencia, no podemos volverla a dormir.

La paciencia infinita

Los conceptos básicos de la práctica zen son en realidad bastante simples, pero hacerla y llegar a comprenderla realmente requiere tiempo y paciencia. Muchos suponen que la comprenden al cabo de dos años; pero la verdad es que, para la mayoría, debemos sentirnos satisfechos si logramos entenderla correctamente luego de varios años de práctica.

Es al cabo de ese tiempo cuando la práctica se aclara relativamente, y la hacemos tanto como nos es posible, desde el momento en que nos despertamos por la mañana hasta la hora en que nos acostamos por la noche. De manera que no hay soluciones mágicas.

Sin embargo, a medida que continuamos con la práctica, esta es cada vez más agradable, fina, sutil e incluso divertida. Aparece el gozo de practicar con la conciencia de la realidad. Pueden dolernos las rodillas, podemos enfrentar todo tipo de problemas en la vida, pero la práctica será cada vez más agradable, aunque sea difícil y dolorosa. Aún así, tiene un encanto.

Es posible que durante un tiempo mitiguemos ligeramente nuestra sed. Por ejemplo, cuando estamos enamorados. Durante un momento usted siente un gran regocijo. Eso podría ser equivalente a obtener el agua; pero que usted esté plenamente satisfecho es otra cosa. Tarde o temprano el regocijo desaparecerá y la vida volverá a presentarle otros problemas.

Cuando hablamos de la “*conciencia de la realidad*” estamos tratando de otra forma de vida en la cual la vida misma no es un problema. Todos *tenemos* problemas, pero no es problema manejarlos. Por el contrario, la conciencia del problema no sólo resuelve el problema sino que nos permite

incrementar el nivel y la calidad de esa conciencia. Cuando comprendemos esto podemos decir ¡bendito sea el problema!

En cierto sentido, el zen es una práctica religiosa. El verdadero sentido de *religión* es la unión de lo que parece separado. La práctica del zen nos ayuda a lograr ese objetivo. La unión de mi vida con la vida. La fusión del yo en el *tú*. La percepción pura de que Todo es Uno y Uno es Todo.

Pero no es una religión en el sentido de que exista algo fuera de nosotros que nos cuide y nos ayude.

En últimas, no hay otra práctica sino lo que hacemos minuto a minuto, en medio de lo cotidiano, con lo que sucede dentro de sí y fuera de sí.

Con las prácticas en *grupo* lo único que hacemos es experimentar y aprende a hacer lo que podemos hacer en medio de la vida. En el grupo zen recibimos las bases, un mínimo de apoyo que puede ser muy benéfico para ciertas personas. Pero esas bases deben ser llevadas a la vida.

Algún día, como resultado de la práctica seria y persistente, el grupo ya no será necesario, porque habremos transformado la vida en un acto consciente.

Siempre, siempre, siempre, practicar el proceso de ser consciente de la realidad, Aquí-Ahora-Esto. Recuerde siempre el paradigma esotérico:

“Aquí-Ahora-*Esto*”

Porque la realidad del *Esto* es la única verdad, por ahora. Y la realidad es lo que usted es en este momento, Aquí-Ahora. Usted puede ser consciente de esa realidad, Ahora, y en tal caso, acaba de descubrir el único grifo que puede saciar esta sed infinita. Esa es nuestra posibilidad. ¡Bendita sea!

Pero lo que Ud. es en este momento puede evolucionar.

Su ser de este momento es la semilla de su Ser eterno.

Bibliografía

- Joko Beck. La vida tal como es.
- Dhiravamsa. La vía del despertar.
- Eckhart Tolle. El poder del ahora.
- Gary Sukav. El lugar del alma.