

# EL DESPERTAR DE LA MENTE PARTE 2

## LA MENTE REVELADA

### Transcripción

Ingresar en la experiencia humana es penetrar en un gran olvido. El velo de la mente condicionada oscurece la verdad de quiénes somos realmente, arrojándonos a un mundo de separación, limitación y duda. Entonces, ¿quién eres realmente? ¿Eres sólo una mente viviendo en un cuerpo, navegando por la vida, intentando encontrar felicidad y evitando sufrimiento? O tal vez algo completamente distinto, algo mucho más profundo, algo eterno. Algo que no se puede explicar con palabras. Algo que, cuando se realiza, trae verdadera paz y plenitud. Aquí vamos a mirar más allá del velo de la mente, más allá de los pensamientos y las sensaciones, para descubrir la verdad de lo que realmente somos.

¿Entonces, qué es la mente? A lo largo de la historia, esta pregunta se ha formulado innumerables veces. Desde las primeras investigaciones espirituales y científicas de la humanidad, la mente humana se ha conceptualizado y comprendido de diversas formas en las distintas culturas. Los humanos han utilizado la filosofía, las teorías psicológicas y científicas, así como métodos de investigación directa para penetrar en los secretos de la mente, para descubrir quiénes somos más allá de la mente y el cuerpo.

[Tom Das] - Normalmente pensamos que la mente es algo que está dentro de la cabeza, como el cerebro, y que tiene que ver con el pensamiento y la cognición, pero la mente es mucho más profunda. La mente es en realidad dualidad. También es conocida como Maya o Ilusión. También se conoce como ego.

[Narrador] - En latín, la palabra ego significa simplemente "yo". Cuando el sentido del "yo" se limita a alguna cosa es maya, ilusión, pero cuando es ilimitado, cuando se despierta como la conciencia misma, dentro de la cual surgen y desaparecen todos los fenómenos, entonces ya no hay identificación con un "yo" separado.

[Rupert Spira] - El verdadero significado de la palabra "yo" es conocimiento infinito, consciencia infinita. Ese es el único "yo" o el único Ser que existe. Sin embargo, para la mayoría de nosotros, el sentido de nuestro yo se ha enredado tanto en el contenido de experiencias, pensamientos, imágenes, sentimientos, etc., que no nos percibimos como somos esencial y originalmente. Pero nos conocemos de una manera modificada, mezclada con el contenido de experiencias. Y esta mezcla del verdadero y único "yo" del conocimiento o Conciencia infinitos con el contenido de la experiencia da lugar a este yo ilusorio que es lo que normalmente se conoce como el ego o el yo separado.

[Shakti Caterina Maggi] - El ego es una idea muy persistente, muy fuerte, muy sólida, de que somos una persona, una entidad separada dentro de un cuerpo mente. O a veces pensamos ser sólo un cuerpo-mente.

[Louise Kay] - El ego es un aspecto de la mente que se forma a una edad temprana, es ese aspecto que nos da la sensación de que soy un yo individual.

[Lisa Natoli] - El ego es literalmente una entidad inventada, no es real y es lo que identificamos como el cuerpo. Es la parte de la mente que piensa que está separada.

[Amoda Maa] - El ego es el sentido personal del yo, pero no es el verdadero ser. Es toda una construcción imaginaria de mí.

[Louise Kay] - No es en última instancia lo que soy. En última instancia, lo que soy es lo que es más profundo y esta presencia subyacente que siempre está aquí.

La mente dualista está hecha de dos aspectos fundamentales: el testigo y lo que es percibido. Está el fenómeno del mundo hecho de sensaciones, percepciones y preferencias egoicas, y luego está la sensación de que hay un "yo" que está separado, presenciando. Despertar es despertar de esta dualidad, de la división entre testigo y presenciado, entre sujeto y objeto, para darse cuenta de la conciencia primordial que está siempre presente.

[Steve Taylor] - Si miras a los niños pequeños, los niños pequeños no tienen ego y están en un estado de participación. Viven en un estado de regocijo, porque no están separados del mundo.

[Loch Kelly] - Cuando nacemos somos dependientes y aún no tenemos pensamiento conceptual. A medida que nos desarrollamos, desarrollamos conceptos y lo que se llama autoconciencia, que es la capacidad de reflexionar sobre lo que estamos haciendo para ser independientes. Así que ese proceso de pensamiento se convierte en esta identidad interna.

La formación del ego comienza poco después del nacimiento. Empezamos a desarrollar una identidad personal que acabamos llamando "yo" o "mí". El estadio del espejo en el desarrollo humano es el momento en el que un niño se reconoce en un espejo, normalmente alrededor de los 6 a los 18 meses de edad. Y es sólo una parte de la formación del ego a través del proceso de identificación.

No es que obtengamos nuestro ego al reconocer a un personaje en el espejo. Es parte de un proceso de socialización o condicionamiento, a medida que los que nos rodean empiezan a tratarnos como una persona separada, como un "yo" separado. Aprendemos a identificar un sentido del "yo" a través de las sensaciones que surgen en el cuerpo, a través de la percepción y la conceptualización de las cosas. La mente divide y separa una cosa de otra, y entonces desarrollamos preferencias hacia esas cosas. Algunas cosas nos gustan, otras no. Este "yo" se convierte en nuestra identidad individual, separada y única, a medida que avanzamos por la vida. Es la historia de lo que creemos que somos. Y la conciencia que somos, empieza a creerlo cuando somos muy jóvenes. Cuando somos niños y crece con nosotros hasta que estamos completamente convencidos de ser una persona.

A medida que las personas crecen y se acercan a la adolescencia y a la edad adulta, desarrollan un sentido de separación, un sentido de ser un "yo" que vive dentro de sus cabezas. Así se convierten en egos separados que viven en un estado de carencia, un estado de incompletud, cuyas vidas están dominadas por el deseo de acumular cosas para compensar su incompletud. Es la mente la que causa todos los problemas. La mente es un poder que crea toda la ilusión de separación, toda la ilusión o apariencia de ser una persona viviendo en un mundo.

[Francis Lucille] - Podríamos verificar experimentalmente que cada vez que sentimos sufrimiento psicológico, siempre podemos rastrearlo hasta la creencia de ser esta persona separada, una entidad separada. No hay excepciones, no excepciones. No estoy hablando del dolor físico, pero el sufrimiento psicológico es absolutamente innecesario y se basa en la creencia de ser este cuerpo-mente separado o aparentemente separado.

Porque somos como fragmentos que se han separado del todo, como piezas de un rompecabezas que se han desconectado y separado mucho. Así que hay una sensación de "algo falta", "algo no está bien". La mente parece un obstáculo insuperable. ¿Cómo podemos superar la mente? La mente parece no tener fin.

Intentar vencer a la mente utilizando la mente crea una lucha interminable. Es como intentar levantarse uno mismo tirando de sus propias botas. La estructura del ego puede sentirse devastada, perdida y confusa, sintiendo que la vida no tiene sentido, y mientras esa mente buscadora lucha, experimentamos lo que San Juan de la Cruz llamó 'La Noche Oscura del Alma'. Esta es una parte necesaria del proceso de desilusión. Sólo si abandonamos la búsqueda y la falsa identificación con el buscador, llegaremos a la unión directa con la vida.

[Amoda Maa] - Me encontraba en un buen momento de mi vida. Había abandonado en cierto modo la búsqueda espiritual, no porque me hubiera rendido como tal, sino porque realmente no había nada más que buscar. No buscaba iluminación, no buscaba un despertar. Buscaba paz, buscaba felicidad y descubrí que rendirme a lo que es era el único camino y que la vida era mi maestra. Después de muchos años de búsqueda, todo se vino abajo. La estructura del yo que yo conocía se desmoronó. Estaba sentada en el salón de mi casa y, durante unas semanas, una gran desolación interior pareció aparecer en mí.

Esto fue inesperado, este vasto paisaje interior de oscuridad... una especie de abandono... un abandono existencial de la vida misma. Y noté cómo el movimiento de la mente quería alejarse de este paisaje interior de oscuridad. Me hice una pregunta: ¿Cuál es el significado del sufrimiento? ¿Cuál es la naturaleza del sufrimiento? ¿Cómo puede acabar el sufrimiento? O tal vez no termina, y en esa pregunta lo que surgió fue esta voluntad de no moverme de donde estaba, de no alejarme de ese paisaje oscuro, y de rendirme en eso, aunque significara mi fin. No sabía lo que eso significaba, el fin de mí, pero surgió como una especie de conocimiento que aún no era consciente, y en ese momento totalmente inesperado, toda la estructura del yo murió.

Es como si toda la identidad del «yo» muriera y, sorprendentemente, hubo una fusión con la vida misma que puso fin a la separación entre la vida y yo. Y a partir de ese momento supe que yo y la

vida somos uno; no hay separación... todo está en el movimiento de la mente. Y a partir de ese momento toda la estructura de esta «Amoda» que había sido construida sobre una identidad de víctima, no sólo una víctima de las circunstancias, sino una víctima de mis sentimientos, una víctima de las emociones, una víctima de los pensamientos, y por lo tanto tratando constantemente de cambiarlos, cambiar los pensamientos para cambiar los sentimientos, para mejorarlos, para hacerlos más positivos, para hacerlos más elevados... eso terminó.

Y sin la víctima fue como si volviera a nacer. Entonces morí y renací en eso. Es como si todos los velos de percepción estaban contruidos sobre la identidad de Amoda como un yo con su historia, con sus pensamientos, con sus creencias, con sus experiencias, simplemente se deshicieran. Así que quedé totalmente desnuda a partir de ese momento y nunca he cambiado desde entonces.

[Narrador] - En el budismo, la primera Noble Verdad es que hay sufrimiento. Existe esta insatisfacción inherente dentro de la mente condicionada. Dukkha o la insatisfacción crónica de la mente abarca no sólo el dolor físico y emocional, sino también formas más sutiles de insatisfacción, como la impermanencia inherente de todas las cosas y la incapacidad en las de encontrar satisfacción duradera en búsquedas mundanas. La verdadera felicidad o plenitud no puede hallarse en búsquedas materiales externas.

[Angelo Dilullo] - Incluso cuando las cosas van como creemos que deberían ir. Aunque sigamos el guión, seamos buenas personas, tengamos relaciones satisfactorias, carreras exitosas, aun así, subyace la sensación de que algo no va bien. Algo que nos falta, algo que no estamos percibiendo con precisión, y cuanto más lo observamos, a menudo se vuelve más vívido, más obvio.

Así que lo que suelo decir es que el primer paso en el proceso de despertar es reconocer que sufrimos. Podríamos resumirlo diciendo que es una especie de sensación de que la vida no está funcionando bien, o quizás yo no estoy funcionando bien dentro de la vida. Pero es incómodo... Es por gracia que sea incómodo porque nos lleva a esta investigación que puede llevarnos a lugares que nunca habríamos imaginado.

[Francis Lucille] - ¿Por qué la gente sufre? Si hablamos de dolor físico, tenemos que entender que la razón por la que experimentamos dolor físico es porque el dolor físico es un dispositivo de protección que hemos heredado genéticamente. Si nunca experimentáramos dolor, chocaríamos constantemente con objetos y nuestro cuerpo bebería ácido sulfúrico y no duraría demasiado.

La razón del dolor psicológico es diferente. Es: «estás cometiendo un error». Así que el dolor psicológico no es un problema, es el principio de la solución. El dolor psicológico nos está dando una lección sobre otro error que cometemos, que es creernos un ser humano separado. Ese es un error... es un error fundamental. Es el pecado original; el pecado original que nos echa del Reino, del jardín del Edén.

[Narrador] - El significado original de la palabra pecado significa «no dar al blanco». La conciencia egoica es un estado mental patológico por el que constantemente erramos el blanco. Este es el significado de «La caída». Estamos centrados en los frutos del árbol del conocimiento del bien y del mal, enfocados en pensamientos. La mente dualista está compuesta de los fenómenos que forman

el mundo percibido de la forma; hecha de sensaciones, percepciones, preferencias egoicas, y este sentido de que hay un «yo» que está separado, observando. Este pensamiento del «yo» es la raíz de la identificación con el ego.

[Rupert Spira] - Sea lo que sea lo que estamos experimentando, soy yo quien lo está experimentando. Si estoy triste, ansioso o solo, soy yo quien lo experimenta. Si estoy hablando contigo, soy yo quien está hablando. Si veo el mundo, soy yo quien lo ve. Así que toda nuestra experiencia gira en torno a este «yo». El «yo» es el personaje central de toda nuestra experiencia, de modo que la investigación esencial... el requisito previo para el despertar es explorar y reconocer la naturaleza del «yo» o del ser que realmente somos.

[Narrador] - En el Sutra del Corazón, una de las enseñanzas más veneradas del budismo, se dice que para liberarnos debemos darnos cuenta de que todo el mecanismo de la mente dualista está vacío del yo. Cuando el pensamiento del «yo» cae, entonces la dualidad misma colapsa. La forma se realiza exactamente como vacío, el vacío exactamente como forma. En el estado de samadhi, el vacío danza como plenitud, la quietud es inherente al movimiento, el silencio es inherente al sonido. La vida se experimenta directamente, no mediada a través del filtro de la mente. Cuando ya no vamos tras los frutos del árbol del conocimiento del bien y del mal, cuando ya no interactuamos con el mundo de la manera antigua, es la liberación, el fin del sufrimiento.

[Shakti Caterina Maggi] - Mientras creamos tener nuestra propia mente o nuestra propia ignorancia o nuestro propio ego, es porque estamos viendo esto desde un punto de vista separado y esto está bien sabes al principio así es como lo vas a ver. Pero no es así como son las cosas en realidad. En realidad, sólo hay vida. Eso es todo. Solo pura vida en acción. Así que el sufrimiento es esta resistencia a la vida, resistencia a nuestro sí, resistencia a nuestro no, resistencia a cualquier cosa que esté apareciendo, porque nos sentimos separados. Y el despertar es la curación de esta separación, de esta idea de estar separados.

[Narrador] - Podemos empezar a entender la resistencia egoica en la mente observando el principio más amplio de cómo se mueve toda la energía en el universo. Una forma de entenderlo es observando algo llamado figura de Lichtenberg. Una figura de Lichtenberg es un patrón que se produce cuando una descarga eléctrica de alto voltaje atraviesa materiales. La descarga eléctrica crea un patrón de canales ramificados que parecen árboles. En este caso, la electricidad penetra en la madera. En este ejemplo, la figura de Lichtenberg se crea inyectando billones de electrones en un bloque acrílico mediante un acelerador de partículas de un millón de voltios.

Toda materia física, en este caso el bloque acrílico, es una resistencia o desaceleración de la energía. En una tormenta eléctrica, la resistencia del aire afecta a la formación del canal conductor y al flujo de corriente. Cuando observamos las estructuras arborescentes creadas por la energía, estamos viendo el camino que siguió esa energía a través del medio a lo largo del tiempo. Estos patrones arborescentes o ramificados se encuentran en todos los niveles y escalas de la naturaleza, desde lo micro a lo macro. El tejido mismo del universo es un juego de formas, un juego de resistencia; una mente gigante jugando al escondite consigo misma. Los samskaras o patrones

inconscientes se crean cuando la carga de una experiencia es alta. Las energías se unen y aparece el pensamiento «yo». Aparece la resistencia. Si no hay resistencia, entonces la energía simplemente pasa a través de la vida, fluye. Pero cuando hay resistencia, cuando aparece el «yo», entonces la energía se ramifica, creando nuevos caminos en la mente inconsciente. Estos patrones funcionan de forma autónoma, ocultándose y creciendo en las sombras hasta que se revelan de nuevo y se integran conscientemente en el todo.

[Helen Hamilton] - El primer recuerdo que tengo es el de estar muy asustada y no saber por qué estaba asustada y sentir que algo iba a salir mal en cualquier momento, y esa sensación persistió durante toda mi vida y se intensificó en mis veintes. Me hundí en una profunda depresión incluso después de tener cuatro hijos. Pasé probablemente tres o cuatro años en los que realmente buscaba algo, pero no sabía lo que era. Nunca oí hablar del despertar, no sabía lo que era. Y con el tiempo empezó a quedar claro que lo que estaba buscando no se encontraba en mi vida exterior. Tenía una buena familia, un buen negocio, todo lo que cualquiera podría desear. Sin embargo, seguía sintiéndome muy vacía por dentro y, finalmente, como parte de la curación de mi depresión, descubrí la meditación y me sumergí en ella. Encontré una especie de paz, una profunda sensación de satisfacción y, por primera vez en toda mi vida, esa sensación de temor o miedo desapareció momentáneamente, por primera vez. Así que empecé a intentar averiguar todo lo que podía sobre lo que había pasado, por qué ese cambio. Y por qué había vuelto de nuevo esa sensación de miedo. Empecé a investigar diferentes caminos espirituales y me topé con el término despertar, iluminación, y empecé a intentar entender qué era eso. Eventualmente, 15, 20 años después, llegué a reconocer que es cuando ya no creemos en nuestros pensamientos. Puede que los pensamientos sigan existiendo, pero el miedo provenía de creer en mis pensamientos, de creer que solo era una persona o alguien que iba por la vida, y llegué a ver que era mucho más que eso. Soy infinita y que durante un período de 5 años que comenzó a estabilizarse por falta de una mejor palabra. Tuve que analizar todo lo que se interponía en mi camino, la sensación de no ser suficientemente buena madre, la sensación de inadecuación en mi interior. Tuve que mirarlo, investigarlo y contemplarlo. Eventualmente, la paz se hizo estable sin esfuerzo, e incluso la alegría y el amor, a veces incluso la dicha. Una profunda sensación de que todo está bien, de sentirme en casa, de sentirme segura, de sentir que puedo amarme, que me gusta, que es algo que antes no era posible para mí.

[Narrador] - Mucha gente vislumbra el despertar, pero luego parece perderlo. Es el juego de «lo tengo y luego lo pierdo», o «estoy despierto y ahora la mente ha vuelto». Esto ocurre cuando el despertar no se reconoce plenamente por lo que es. A menudo hay un estado placentero cuando ocurre el samadhi; energía, dicha o un cambio en la conciencia o percepción de la mente y una sensación de facilidad o libertad. Y uno naturalmente confundirá el estado fenoménico con la verdad de lo que uno es. A menudo, después de un destello de despertar, uno empezará a buscar estados o experiencias en lugar de reconocer la conciencia que ya está presente, y darse cuenta de que es la fuente de la verdadera realización. La verdad de quién eres no es un estado o experiencia temporal. Los fenómenos van y vienen, pero el que permanece, la conciencia primordial, siempre ES. Si continúas buscando estados o experiencias, eventualmente el buscador se hará más y más

fuerte y tú te alejarás más y más de la verdad. El buscador siempre yerra el blanco persiguiendo lo que es impermanente, igual que un adicto persiguiendo altos vuelos temporales, y al igual que el adicto, el falso buscador siempre llegará a un punto de crisis o de fracaso.

[Bernardo Kastrup] - La vida es un festival de patrones adictivos de comportamiento y cuando digo esto no me refiero sólo a la adicción a drogas como el alcohol y la nicotina. Todo lo que es preponderante en la sociedad tiende a ser patrones adictivos de comportamiento; adicción a reality shows, adicción a la vida de famosos, adicción a comprar el siguiente par de zapatos, ¿y por qué? La razón es que estamos desesperados por encontrar una forma de escapar de la forma de vida profundamente sin sentido y antinatural que tenemos. Pero no sabemos cómo hacerlo, así que intentamos compensarlo con la adicción. Ahora bien, comprender la realidad tiene la peculiar característica de hacer que la vida sea más natural, de hacer que la vida esté mejor alineada con el ritmo, el flujo y las direcciones de la naturaleza. Si eso ocurre, ya no hay más necesidad de adicción, y viviremos vidas más plenas, más sanas y, en general, mejores, sin perspectivas sesgadas como la noción de que tu vida gira en torno a ti y mi vida gira en torno a mí, que es una de las cosas más antinaturales imaginables. Es como si la flor de mi manzano pensara que mi vida gira en torno a mí y que necesito sobrevivir para siempre. Si la flor se saliera con la suya, no habría más manzanas ni más manzanos.

[Narrador] - Una vez que comprendemos la verdad, hay naturalmente un giro de una vida centrada en el ego o una vida que alimenta constantemente los patrones de deseo y aversión, a una vida que es más natural, más en el flujo.

[Shakti Caterina Maggi] - Y entonces puede ocurrir en un momento dado que esta idea entre en crisis y tal vez empecemos a buscar espiritualmente o tal vez antes alguna indagación psicológica. Entonces llega un momento en el que estamos preparados para ver más allá de esta ilusión de estar separados y digamos que comienza una búsqueda espiritual consciente. Esta búsqueda espiritual puede empezar antes de que seamos conscientes de que estamos buscando espiritualmente. Cuando es consciente, podemos ver el desarrollo de la vida no como algo contra lo que luchar, sino como una invitación a despertar, de modo que empezamos a estar más abiertos a la vida.

[Bernardo Kastrup] - Además, el sufrimiento es la mejor herramienta natural para fomentar la comprensión. No nos hacemos las preguntas profundas a menos que estemos sufriendo. Si no sufrimos, nos dejamos llevar por la ola de la vida de una manera superficial, desenfadada y muy epicúrea, y nunca nos paramos a pensar en lo que está pasando. ¿Quién soy? ¿De qué se trata esto? ¿Cuál es el propósito de todo esto? ¿Qué sentido tiene? No nos hacemos esas preguntas a menos que suframos. Así que el sufrimiento es una herramienta tremenda. Es muy propicio para la comprensión.

Ahora, lo empeoramos más de lo necesario. Inventamos sufrimiento superfluo innecesario. A mí me gusta llamarlo meta-sufrimiento, y el meta-sufrimiento viene de esa vocecita en tu cabeza que te dice que estás sufriendo y que no deberías estar sufriendo. Eso duplica el sufrimiento, ahí mismo.

Porque ahora no sólo tenemos el sufrimiento que es natural y forma parte de nuestra vida y que no podemos evitar, sino que ahora tenemos el meta-sufrimiento por estar enfrentados con la naturaleza. Por estar en guerra con el sufrimiento original. El juego no consiste en deshacerse de un proceso natural que conduce a la comprensión, una herramienta clave de la naturaleza. El juego es no exacerbarlo innecesariamente haciéndole la guerra.

[Narrador] - Cuando abandonamos la resistencia al sufrimiento, deja de ser sufrimiento. Se transmuta en algo que te beneficia. A menudo en los círculos espirituales oímos la frase «ama lo que es». Es posible amar cualquier dolor que surja, aprendiendo a renunciar a las preferencias egoicas, comprendiendo que lo que surge es simplemente un fenómeno intenso que en realidad te lleva más profundamente a la conexión con la vida. Al permanecer ecuanímes con lo que es, comenzamos a purificar los patrones de resistencia dentro de la estructura del ego.

Esto nos lleva a la paradoja de rendición. La paradoja de la entrega consiste en darse cuenta de que todo aquello a lo que te resistes persiste. La resistencia, en realidad, da poder al ego. El ego no es más que la propia resistencia. A veces en el camino tenemos la idea de que no deberíamos experimentar tal o cual emoción. Podemos sentir que estamos retrocediendo si sentimos odio o ira. La experiencia de toda la gama de emociones humanas es necesaria. La paradoja es que cuando aceptamos cada emoción plenamente, abandonando la resistencia, se transmuta de una emoción, que está llena de creencias, juicios y preferencias, a sentimiento puro; a pura vitalidad, que está más allá de la mente evaluadora.

Hay una famosa historia en el Zen que ilustra este punto. Una vez, un estudiante preguntó a Tenzin, un maestro zen conocido por su sabiduría y tranquilidad: «Maestro, cuando falleció su esposa, ¿sintió tristeza?». Tenzin respondió: «Por supuesto que sentí tristeza, ¿cómo no iba a sentirla?». El estudiante se quedó perplejo y entonces preguntó: «Pero yo creía que usted era un maestro Zen. ¿No debería estar más allá de esas emociones?». Tenzin sonrió amablemente y respondió: «Ah, no me has entendido. Cuando sentí tristeza, me permití sentirla plenamente para experimentarla en profundidad. Y al hacerlo, honré la verdad de ese momento. Entonces, como las nubes que atraviesan el cielo, la tristeza vino y se fue. Pero el cielo, la inmensidad de mi ser, permaneció inmutable».

[Victoria Ukachukwu] - Mi despertar comenzó realmente cuando estaba en la escuela de posgrado, cuando una serie de experiencias personales realmente me desafiaron a empezar a cuestionar el propósito de la vida, de mi vida en particular, y el significado. Empecé a cuestionarme qué sentido tenía todo lo que estaba haciendo. La experiencia fue la de ser consciente sin ser nada en particular. Fue muy liberador. Hubo una gran sensación de redención, como si algo que había estado sometido a una gran presión se disparara, y hubiera relajación, regocijo, y todo lo que recuerdo era simplemente ser. Eso es todo lo que quiero ser... simplemente ser. Nada en particular.

Yo lo llamo el gran cambio para mí. Realmente cambió. Quisiera decir «de adentro hacia afuera», pero es como que la forma en que veía las cosas y la forma en que experimentaba las cosas, la forma en que veía a la gente, interactuaba con la gente... y el giro fue en el sentido de que todo lo

que estaba experimentando, sin importar lo que estaba haciendo o diciendo, era simplemente conciencia siendo expresada. La conciencia de que estoy siendo expresada, así que en ese momento, en cualquier momento, lo que sea que estuviera diciendo o haciendo, todo lo que estaba sucediendo era ser consciente, y eso ha permanecido. Pero ha continuado revelando su naturaleza. Fue como si pudiera ver los pensamientos fluyendo, y cualquier acción que tuviera que ocurrir, la acción simplemente surgía y entonces el cuerpo básicamente actuaba la acción.

Ya no era como antes, mientras que antes pensaba algo, «creo que tengo que hacer esto» y el «yo» esta persona lo hacía. No. Lo que está sucediendo, lo que empezó a suceder fue, simplemente estoy siendo. Siendo consciente y las acciones simplemente surgían y entonces el cuerpo era la herramienta y yo lo observaba en tiempo real. El cuerpo simplemente está implementando cualquier acción que surja en la conciencia y resulta que yo soy un participante y un observador. Creo que ésa es la mejor parte.

[Narrador] - La conciencia no tiene elección. El verdadero Ser está más allá de la elección. Al oír esto, uno podría decir «Bueno, voy a renunciar a todo. No voy a elegir nada. Me sentaré en una cueva». Y mucha gente lo ha hecho. Pero el problema es que eso seguiría siendo una elección. Solo estoy eligiendo suprimir mis elecciones y deseos. Es la mente condicionada eligiendo no elegir. Tanto la elección como la no elección están al nivel de la mente condicionada. Pero ¿quién o qué es consciente de esa mente? Después de despertar, descubrirás que el yo condicionado puede seguir eligiendo su té favorito. Seguirá comiendo la dieta que sea mejor para su cuerpo. No es que ya no haya elecciones. Muchas elecciones siguen ocurriendo, surgen todo el tiempo. Pero la diferencia es que el sentido del «yo» no está enredado con nada de eso. El pensamiento del «yo» ha desaparecido. «Yo» no estoy eligiendo, ni estoy suprimiendo la elección.

[Shakti Caterina Maggi] - Así que despertar es como demoler los muros invisibles del ego, esta armadura, y reconocer nuestra Unidad con todo. Y el resultado es extraordinario porque descubrimos que no estábamos sufriendo ira, dolor, tristeza... estábamos sufriendo nuestro rechazo de la vida, y podemos aprender estar tan abiertos que seamos conscientemente uno con la vida tal como es.

[Jan Frazier] - Preferimos sentirnos bien que sufrir. Eso es normal, algo en el ser humano, en la especie ordinaria del homo sapiens, prefiere sentirse bien que sentirse mal. Y creo que en los momentos en que nos damos cuenta de que realmente se siente bien ser consciente, algo en nosotros registra en el cerebro humano ordinario, «Oh, me gusta esto. Esto es posible». Y se refuerza a sí mismo.

[Narrador] - El despertar puede producirse por etapas, gradualmente, o puede ocurrir de golpe, en un giro radical, en el que de repente sabemos quiénes somos, como si despertáramos de un sueño. Como si hubiéramos estado dormidos toda la vida en nuestro personaje soñado.

Para permanecer despierto se requiere una purificación continua de la estructura del yo. Incluso si tenemos un despertar completo, es importante estar alerta, no creer en el siguiente pensamiento, permanecer ecuánime con lo que es, cuando los pensamientos inconscientes salen a la superficie.

De lo contrario, los patrones inconscientes de la mente pueden oscurecer la verdad. El inconsciente debe convertirse en un inconsciente transparente.

Si no nos enfrentamos a lo que hay en el inconsciente, caeremos en lo que se ha llamado evasión o derivación espiritual. La evasión espiritual se refiere a la tendencia de algunos individuos a insistir en que ya están despiertos para evitar enfrentarse a emociones difíciles, problemas psicológicos no resueltos o desafíos de la vida real. La mente egoica puede apropiarse de un atisbo de despertar e impedir que uno habite ese lugar de verdad.

[Jan Frazier] - Estaba sentada en mi cama pensando en la mamografía a la que iba a someterme al día siguiente, y siempre había sido una experiencia que me producía una ansiedad extrema y a la que me sometía una vez al año. Estaba cansada de sentir tanto miedo, cansada de tener miedo de morir. Estaba sentada en la cama y, de repente, tuve este pensamiento: ¿No podría hacer esta cosa mañana sin enloquecer? Fue un pensamiento realmente, solo un pensamiento, pero de repente sentí esta oleada de darme cuenta de que sí podía. No sabía cómo lo sabía. No sabía qué acababa de cambiar, pero algo claramente acababa de cambiar. Me quedé atónita y, de repente, supe que iba a ser diferente de toda la terrible ansiedad que había tenido todos los años anteriores. Y eso no significaba que la mamografía fuera a salir bien. No significaba que no tuviera cáncer de mama. Eso fue realmente extraño para mí. Fue una maravilla. Me levanté y fui a ver a mi compañero que estaba ocupado con su ordenador. Me quedé de pie en la puerta y por fin levantó la vista, se dio cuenta de que estaba allí y dijo: «¿Qué?». Y le dije, algo acaba de pasar. Le conté que, en los días siguientes, poco a poco empecé a darme cuenta de que no era sólo que el miedo ya no parecía animarme. Me sentía en paz, completamente sin mi estrés ordinario continuo. Mi mente estaba quieta. Mi vida exterior era básicamente la misma, pero pasaron muchos meses antes de que comprendiera que era un despertar lo que había ocurrido. En realidad, fue mucho tiempo. Todo lo que sabía era que ya no sufría como antes. Mi mente estaba tranquila y así ha sido desde entonces.

[Narrador] - No puede haber memoria del despertar en sí mismo. Sólo hay memorias de experiencias y fenómenos. Siempre que hay un recuerdo, hay algún rastro de resistencia en la mente. Este rastro de resistencia es la repetición original... el comienzo del pensamiento «yo». El despertar en sí no deja ningún rastro en la mente. No es una experiencia. La conciencia primordial se despierta a sí misma en el ahora, sin la mediación de la memoria y el filtro de la mente. Si estamos persiguiendo cualquier estado, cualquier experiencia, y tratando de vivir allí, entonces lo hemos perdido. Si va y viene, si no está aquí ahora, entonces no es tu verdadera naturaleza.

Tomémonos un momento para indagar directamente en nuestra verdadera naturaleza.

Directamente significa 'no a través de la mente'. No puedes reconocer lo que está más allá de la mente por medio de la mente. Enfoca tu atención hacia dentro y sé consciente de este momento. Toma conciencia de la conciencia misma. Observa los pensamientos, sensaciones y emociones que surgen en este espacio, pero reconoce también el amplio espacio en el cual surgen. Los fenómenos pueden surgir del inconsciente. Pensamientos, recuerdos, sentimientos, emociones, energías; este es un proceso natural de limpieza que se desarrolla cuando indagamos. Mantente abierto a todo lo

que surja como resultado de tu indagación. Permítete permanecer en el estado natural de la mente, libre de las limitaciones de la elaboración conceptual.

[Angelo Dilullo] - Así que mi propio despertar se produjo esencialmente en dos movimientos fundamentalmente diferentes. Abordé el cambio inicial desde un lugar de sufrimiento, de profundo sufrimiento, y sabía que tenía algo que ver con los pensamientos. Tenía algo que ver con la forma en que pensaba, la forma en que percibía el mundo, la forma en que me percibía a mí mismo. Esto me llevó a una investigación directa de la naturaleza del pensamiento mismo. Y lo que es más importante, la naturaleza del pensador; la naturaleza de quien está aparentemente atado por esos pensamientos. Así que, con esta investigación directa, el sentido de ser un pensador se disolvió y, con el sentido de ser un pensador disuelto, todas las formas de pensamiento perdieron significado para mí. De lo que no me di cuenta es que cuando eso sucede, nos quedamos con una especie de experiencia consciente pura o sin ataduras. Y para mí, eso fue tremendamente pacífico, tremendamente aliviador de mi sufrimiento. Esa fue la primera parte de mi despertar. No tenía ni idea, incluso desde allí, con la claridad que se reveló, con la paz que se reveló, que podría ir más profundo, que podría ir mucho más profundo. Así que, en el transcurso de unos pocos días, la visión inicial, la experiencia inicial, muy profunda, muy liberadora y sorprendente, se expandió en algo que trasciende la dimensión humana; va más allá de los confines de lo que yo me considero en cualquier forma. Y de cómo considero que es el mundo en cualquiera de sus formas. Todo eso fue desmantelado. Lo que quedó, lo que queda, es extremadamente difícil de formular realmente en palabras, pero a través del libro y la interacción directa con personas que están interesadas en abordar esto, puede ser revelado y puede ser revelado a esa persona si está preparada para ello e interesada en investigarlo por sí misma.

[Narrador] - Nadie puede decirte qué es la mente, qué es la matriz, qué eres tú. Para conocer lo inconmensurable, lo inefable, la mente debe estar extraordinariamente quieta y en silencio, sin ningún movimiento. En esa profunda quietud y en ese profundo silencio existe la posibilidad de encontrarse con algo intemporal, eterno y que está más allá de toda medida.

[Shakti Caterina Maggi] - Digamos, para hacer una metáfora, que el despertar es cuando tu cabeza, la cabeza del ego, ha sido decapitada por la vida. Has visto claramente que no eres tu cuerpo-mente. No eres una entidad dentro del cuerpo-mente, pero sí, la cabeza ha sido cortada por la vida, pero todavía está rodando colina abajo, y mientras rueda colina abajo, lleva consigo viejos patrones, viejos esquemas, viejos puntos de vista, que ya no son alimentados por tu atención. Estás descansando en presenciar sólidamente. Ves estos viejos patrones desplegándose, no estás involucrado con ellos, pero siguen sucediendo. Así que la cabeza está rodando colina abajo, pero en cierto punto se va a detener. No más movimiento de viejos karmas entrando en acción. No más patrones emergiendo que necesitas buscar y disolver. Se han ido. Y eso es Moksha, eso es Liberación.

Lo que he estado viendo es una progresiva apertura para ver la vida no como una persona dentro del cuerpo, sino como un pacífico testigo silencioso de ella, en el que había momentos en los que sólo había acciones, pero no había un hacedor de esas acciones. Un perro ladraba... era sólo un

ladrado en el silencio, o había alguien caminando, o mi cuerpo caminando, y era sólo el caminar. No alguien caminando. Y esto iba acompañado del silenciamiento del diálogo interior que a veces acompañaba mi vida. Así que estos momentos de salir de este sentido de ser una persona vinieron más y más frecuentemente. Y a medida que esto sucedía, todo lo que yo pensaba que era, o con lo que estaba comprometida en la vida, comenzó a tener un sentido diferente. En vez de ver la vida contra mí o difícil para mí, o intentaba pedir o rezar por un cambio, comenzaba a ver, empecé a ser capaz de ver, que todo eso apuntaba hacia algo más alto, a abrir más mi corazón. Para estar más disponible a la vida. Empecé a ver que lo que yo llamaba accidentes o errores o cosas que no me gustaban, no estaban mal, y no estaban en mi contra. En realidad, me estaban mostrando una realidad más profunda con la que yo no estaba en contacto. Así que todas las oraciones se convirtieron más bien en un amén. Hágase tu voluntad. Todas las peticiones eran más como, ayúdame a ver dónde sigo rechazando la vida, dónde sigo rechazando algo. Donde sigo sufriendo porque digo no al despliegue de la vida misma. Entonces hubo una apertura. Y cuanto más me abría a la vida, más llegaban esos momentos de testimonio consciente. El despertar es solo el principio de esta apertura. Y, en cierto modo, nunca termina. Es una apertura sin fin.

Y cuanto más sucede esto, más lo que todavía vemos como difícil, como contracción, como miedo, realmente ves que es un trampolín hacia un amor más elevado. Una dimensión de amor, paz, de compasión, y todos estamos en ella. Incluso aquellos que pensamos que no lo están. Están todos contenidos en ella.

[Bernardo Kastrup] - Podemos saber que la conciencia existe. Eso podemos saberlo con certeza. De todo lo demás podemos hacer conjeturas. Tal vez muy buenas conjeturas, pero conjeturas al fin y al cabo. La conciencia es el único hecho preteórico dado de la naturaleza. Todo lo demás son abstracciones teóricas que surgen dentro de la conciencia. La conciencia es el único axioma de la naturaleza. Que eso existe es lo único absolutamente cierto en la naturaleza.

Y puedo asegurarte que basándome en el razonamiento y en las pruebas empíricas que surgen de los fundamentos de la física que surgen de la neurociencia de la consciencia, se ha vuelto extraordinariamente improbable que la consciencia no sea fundamental. Pensar en la conciencia como algo secundario o epifenoménico conduce a todo tipo de problemas insolubles. Así que hay excelentes razones racionales y empíricas para considerar la conciencia al menos como uno, o el único componente fundamental de la naturaleza.

La física es fundamentalmente una ciencia de la percepción. Es un intento de explicar los patrones y regularidades del mundo que percibimos. No intenta trascender la percepción. Incluso cuando los físicos utilizan instrumentos como telescopios, microscopios, osciloscopios o los escopios que quieras, el resultado de estos instrumentos sigue necesitando ser percibido. Así que todo en la física se filtra a través del paradigma de la percepción, por así decirlo. La física es una ciencia de la percepción. Por lo tanto, no hace ningún intento de ver fundamentalmente más allá de lo físico o fundamentalmente más allá de la materia, porque lo físico y la materia son sólo otras palabras para el mundo que percibimos, para los contenidos de la percepción.

La vida es el instrumento para su propia comprensión. Para comprender la vida no hay que desconectarse de ella. No te desconectas de aquello que intentas comprender. Lo que haces es prestar atención a lo que ocurre, intentar captar el matiz. Pregúntate: «¿De qué se trata esto? ¿Por qué ocurre esto? ¿Qué significa esto?» La vida en el mundo es un libro que hay que leer y descifrar. Pero podemos quedar tan atrapados en una comprensible necesidad de sufrir menos, que nos olvidamos de leer el libro. Nos olvidamos de prestar atención. Aunque el libro es la clave de su propio desciframiento. Si descifras el libro de la vida automáticamente sufrirás menos, pero no puedes descifrarlo si no estás con los ojos en la pelota, si no estás prestando atención. La vida es la herramienta para su propia comprensión.

[Rupert Spira] - Todas las grandes tradiciones religiosas y espirituales se fundaron sobre esta comprensión. Principalmente, que hay una realidad infinita e indivisible que brilla en cada uno de nosotros como la experiencia «Yo soy» y que se nos aparece como el mundo. En otras palabras, hay un océano de Ser, por así decirlo, que subyace a todos y a todo, del que todos y todo deriva su existencia. En el que todo y todos viven, y en el que se desvanecen y desaparecen. Y este es realmente el principio fundador de todas las grandes tradiciones religiosas, el reconocimiento de la unidad del Ser.

[Narrador] - El primer principio hermético es que «El todo es mente, el universo es mental». Dondequiera que miremos está la mente fundamentalmente única. Como dijo Rumi: «Dondequiera que mire, allí está el rostro de Dios». Tanto si nos asomamos al micromundo como al macrocosmos del espacio, encontramos la mente única. Esta una imagen de las neuronas humanas, y ésta es una imagen simulada de la distribución de la materia oscura en el Universo.

'Milenium Run' es una simulación realizada por el Instituto Max Planck utilizando supercomputadoras para crear una representación de la distribución y evolución de la materia oscura en el Universo. La materia oscura forma una vasta red cósmica de filamentos y nodos interconectados que es visualmente casi idéntica a las neuronas y las neurovías que se encuentran en un cerebro humano. Y el mismo patrón es omnipresente en toda la naturaleza. Podemos llamarlo la Mente Única, o Dios, o simplemente «todo lo que ES».

[Rupert Spira] - Y lo que se conoce como Dios no es un Ser externo más allá y anterior al mundo. Dios es el Ser que brilla en cada uno de nosotros como el conocimiento «Yo soy» y se nos aparece como el mundo. Así que podríamos decir desde este punto de vista en lenguaje religioso, que el mundo es la aparición de la palabra de Dios, el Logos. Y que nosotros somos localizaciones de la mente de Dios, dentro de la mente de Dios.

[Bernardo Kastrup] - Entonces, ¿cómo es que un campo universal de subjetividad, una conciencia universal, como parece ser muchas? Porque yo no puedo leer tus pensamientos, presumiblemente tú no puedes leer los míos. No sé lo que está pasando en la galaxia de Andrómeda, ni siquiera en China. No tenemos una experiencia completa de la totalidad de la naturaleza, así que ¿cómo puede esta mente única que es la naturaleza tener estas limitaciones y parecer que son muchas? Bueno, creo que conocemos un proceso natural que hace exactamente eso. Se llama disociación en

psiquiatría. Es un proceso según el cual una mente parece fragmentarse en múltiples centros de conciencia desarticulados.

Tenemos pruebas empíricas definitivas de ello en personas, en humanos, a partir de neuroimágenes y ahora creo que estamos cerca de empezar a tener una explicación conceptual explícita de la disociación basada en la teoría de la información integrada, que es la principal teoría en la neurociencia de la conciencia. Cuando se forma una frontera disociativa, sólo se puede ver lo que hay al otro lado de esa frontera a través de la percepción. Y lo que entonces percibes es materia, fisicalidad. En otras palabras, la materia, la fisicalidad, es una aparición consciente de un proceso consciente a través de un límite disociativo.

[Narrador] - Tanto si describimos estos procesos en términos de teorías modernas como si utilizamos modelos antiguos como los cinco Skandhas, lo que importa es que hacemos conscientes estos procesos que normalmente son inconscientes. Cuando se hacen conscientes, la resistencia dentro de la estructura del yo puede desaparecer. El funcionamiento inconsciente del «yo» puede desaparecer. La percepción de que somos un cuerpo físico, la percepción de sensaciones en el cuerpo, la conceptualización de objetos y cosas, la identificación con preferencias hacia esas cosas, y el sentido de que hay un testigo observando todo esto, todos estos procesos mentales deben ser realizados como vacíos de «yo». En otras palabras, nos desidentificamos de los fenómenos y permitimos que sean exactamente como son. Esto no es alejarse de la vida. Muy por el contrario, es una profundización de la intimidad con la vida.

[Bernardo Kastrup] - Mi comprensión de que la conciencia es fundamental y precede a la fisicalidad, a lo largo de los años ha cambiado fundamentalmente mi experiencia de la vida en el mundo y lo que significa ser un ser humano vivo en el mundo. Para mí ha ocurrido lentamente. Al principio era una comprensión meramente conceptual en mi cabeza, y luego como que se hundió en el cuerpo y empezó a modular mis emociones, mis sentimientos... Y todo cambia. Cambia lo que consideras una vida bien vivida, cambia lo que consideras objetivos por los que merece la pena trabajar, cambia tu percepción de ti mismo, cambia tu relación con otros seres vivos. Sí, lo cambia todo. Los objetivos personales en términos de estatus, poder, dinero, eso ha desaparecido. La conciencia de que mi vida no es para nada, nunca ha sido y nunca será sobre mí, sino sobre la naturaleza, y yo sólo soy una manifestación local de la naturaleza, esa comprensión conduce a una profunda relajación de esa ansiedad que viene con la necesidad de alcanzar ciertos objetivos personales o con la decepción que viene cuando no alcanzas esos objetivos personales. Todas esas cosas han desaparecido.

Ahora vivo la vida como una forma de servicio a la Naturaleza. Estoy abierto a hacer lo que sea que la naturaleza quiera hacer a través de mí y aunque eso pueda sonar como estar atado al servicio como un esclavo, no se siente así. Siento que ya no tengo la abrumadora responsabilidad opresiva de hacerme personalmente feliz. Que es la idea más opresiva que la mente humana puede tener. Que es que tu vida se trata de ti, y por lo tanto tienes la responsabilidad de ser feliz, así que cuando fallas en eso es tu fracaso y entonces empiezas a lamentarlo. No, eso ya no existe. Ha desaparecido. Esa es una de las cosas que cambiaron en mi vida. Una comprensión más profunda de la realidad

conduce directamente a la empatía, al respeto mutuo, a propósitos no egoístas. Conduce a patrones de comportamiento menos adictivos. Así que no cabe la menor duda de que si la comprensión de la humanidad fuera más profunda y generalizada, la vida sería definitivamente mejor.

[Narrador] - La solución a los problemas del mundo es reconocer la verdadera fuente de los problemas, que es el ego que opera sólo por su propio interés. No importa a qué se dedique el ego: política, religión, economía o educación. Mientras opere desde la falsa premisa de que existe un «yo» separado, seguiremos perpetuando el sufrimiento y la separación. **La única solución para la humanidad ahora es despertar.**

En el budismo, cuando ya no existe el sentido del yo como algo separado y, al mismo tiempo, no hay otro que el Ser, es Nirvana, el cese de la actividad egocéntrica, el cese del engaño, el cese del sueño y el despertar del personaje en el sueño de la vida. La Biblia dice que el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros. La Palabra se traduce a menudo como Logos, que es una palabra antigua con un significado profundo. El logos se asocia con la eternidad, la Verdad y la revelación directa. Se podría decir que es a través del Logos o de la Conciencia Crística, o de la naturaleza de Buda, como se da a conocer la mente de Dios.