

# DESPERTAR LA MENTE, PARTE 3

## LIBERACIÓN

### Transcripción

¿Por dónde empezamos? ¿Por dónde debe empezar alguien en el camino hacia el despertar?

Yo sugeriría preguntarse simplemente: «¿Quién soy yo realmente?».

Al principio, la mente agotará todas las vías posibles para intentar descubrir quiénes somos. «¿Quién soy yo?».

Esta pregunta lleva a la mente hacia una dirección desconocida. Dirige tu mente hacia tu interior y observa el «yo». Para tener realmente esa experiencia de la realización de Dios. La autorrealización. Nunca hemos salido de casa. Nunca hemos salido de casa en ningún momento del viaje.

Y, sin embargo, el viaje parece ser necesario para la mayoría de nosotros. Un buscador genuino no tiene un plan B. Así que pregúntate: ¿quién es el yo que es consciente de los pensamientos?

Un hecho sorprendente... Yo no soy. Yo.

Entonces, ¿qué soy?

Es como un acertijo. Necesitamos ser conscientes de nuestro Ser tal y como somos en realidad. Necesitamos investigar nuestro Ser.

Pregúntate: ¿quién soy yo?

Pregúntate: ¿quién soy yo?

La iluminación o la liberación no consiste en añadir nada, sino en encontrar lo que ya está presente. Por lo tanto, es necesario algún tipo de investigación. Descubre al meditador.

Descubre quién quiere meditar. La meditación y la autoindagación convergen en un punto determinado, de modo que cuando descubrimos quiénes somos, la meditación es simplemente ser quienes somos. La meditación es lo que somos, no lo que hacemos.

¿De verdad quieras la liberación?

Si de verdad quieres la liberación, la liberación es posible. Pero el despertar no es suficiente. Es solo el comienzo.

¿Qué es la liberación?

La liberación es la quietud definitiva. No es una experiencia, ni un estado. No se alcanza la liberación. Se recuerda o se despierta aquello que no se puede perder.

Despertar es vislumbrar el yo atemporal. Recordar lo que eres más allá del juego de los pensamientos. Pero la liberación es el silencio después del eco. El cese.

El despertar es el fin de la búsqueda. La liberación es el fin del buscador. La liberación no es un nuevo proyecto para el ego. No es una agenda que cumplir.

No se alcanza siguiendo un camino lineal o unos pasos dogmáticos hasta su culminación. Pero esto no significa que no haya un proceso de desarrollo o una maduración espiritual a lo largo del tiempo. La liberación se produce cuando nos convertimos en un puente vivo entre lo temporal y lo atemporal, de modo que el yo limitado o separado renuncia a todos los pensamientos y acciones egocéntricos.

Ramakrishna Paramahansa, un venerado místico y santo indio, utilizó la analogía de una muñeca hecha de sal. Imagina que una muñeca de sal decide investigar el océano y, a medida que se acerca a él, se funde con él. Se disuelve. Lo que le sucede a la muñeca de sal es análogo a lo que ocurre cuando el yo individual se funde con el verdadero Ser: Atman o Brahman, el océano del Ser puro.

Las tradiciones antiguas y los maestros espirituales siempre han descrito la liberación, no en términos de adquirir algo, sino en términos de despojarse de la ilusión, lo que da como resultado el cese de la actividad del ego. Patanjali, el creador de los Yoga Sutras, ha dicho que el objetivo del yoga es el cese del torbellino de la mente.

Hay muchas lentes con las que podemos mirar la liberación, como el Advaita Vedanta, el budismo zen, el dzogchen, el mahamudra, los sistemas yóguicos y las indicaciones que nacen de las percepciones de aquellos que han realizado su verdadera naturaleza. En todos los casos, encontramos una continuidad de lo relativo a lo absoluto, de la identificación con el yo limitado a una no dualidad cada vez más profunda y a la encarnación de la verdad. Comencemos nuestro viaje con el zen.

Durante más de mil años, el Zen ha hablado en paradojas. Apunta a lo informe utilizando la forma, al silencio utilizando el sonido, a la verdad a través de acertijos y a la presencia a través de la ausencia. Una de las enseñanzas más perdurables del Zen es una serie de diez sencillos dibujos a tinta.

Las imágenes del buey... originarias de la China del siglo XII y perfeccionadas en Japón. Estas imágenes representan a un buscador solitario y un buey, una metáfora del camino sin camino hacia la liberación.

El buey representa nuestra verdadera naturaleza; la Mente Única ilimitada o el verdadero Ser más allá del pequeño yo.

El pastor de bueyes es quien lo busca. Persiguiendo lo que no se puede alcanzar. Buscando algo que nunca se perdió realmente. Estas diez imágenes trazan un arco que va desde la búsqueda, al hallazgo, hasta la desaparición total del buscador y lo buscado.

No se trata de un camino en el sentido convencional. No hay pasos que seguir. No hay un fin que alcanzar. El zen lo llama un camino sin camino.

Un retorno a lo que siempre ha sido. Oculto solo por la creencia de que estamos separados de ello. En esta película, exploramos el misterio de la liberación, no como una idea, sino como un silencio vivo y palpitante, que permanece cuando todo lo demás desaparece.

### **Primera parte: En busca del buey.**

Comienza con la sensación de que falta algo. Una sensación subyacente de insatisfacción. Hay inquietud, un susurro en el alma, que dice que este mundo de formas, de «devenir», no puede ser todo lo que hay. La primera imagen del pastor de bueyes muestra a un joven buscador vagando por un bosque enmarañado. Ojos que buscan, corazón incierto.

Esta es la condición humana. Mirar hacia fuera... Algunos buscan el placer. Otros buscan el conocimiento y otros, la religión. Pero todos buscan lo mismo. La Verdad, el Ser, la fuente o Dios. El fundamento del Ser. En el zen, esta búsqueda no se condena. Se honra, porque incluso en la confusión hay sinceridad. Incluso en el vagar, el aroma del buey está cerca.

Otra lente que nos ayuda a comprender la liberación es el Advaita Vedanta. En el Advaita Vedanta, el moksha o liberación no consiste en obtener algo en el futuro. No se trata de lograr algo. Es ver con claridad que no eres lo que creías ser. El yo limitado por el tiempo. Y se trata de realizar directamente aquello que está más allá del mundo dualista del tiempo.

¿Qué es el Vedanta? Como todas las preguntas de este tipo en la historia de la India, todo se remonta a unos pocos miles de años. El Vedanta es la fuente del conocimiento espiritual llamado Upanishads.

Los Upanishads tienen una enseñanza central. Una enseñanza central a lo largo de todos los Upanishads, que es conocerte a ti mismo. Tú eres la realidad suprema. Si eres tú mismo, conocerás a Dios. ¿Quieres conocer a Dios? No vayas a buscar a Dios ahí fuera. Ve dentro de ti. Encontrarás a Dios aquí. Cuando vayas dentro, encontrarás que Dios está en todas partes.

Una cosa que es común a todas las diversas escuelas y maestros del Vedanta es esa maravillosa visión de la vida humana. Todos los maestros del Vedanta enseñan la divinidad interior del ser humano. Que somos Espíritu, que somos pura Conciencia. Somos puro Ser con un revestimiento material y psicológico.

Los Upanishads enseñan que lo que eres es Uno sin segundo, uno sin otro. No hay nada aparte de ti, Uno sin segundo. En sánscrito esto se llama Advaita. Advaita significa no dos; no dualidad. Dvaita significa dualidad. Advaita significa no dualidad.

Ahora bien, la enseñanza central del Advaita Vedanta puede expresarse, afortunadamente, de forma muy sencilla y directa. Tú eres eso. Tú y yo y todos los demás somos este Ser puro, esta existencia última, el fundamento de este universo.

La dualidad parece ser la base de todos los seres vivos. Está la persona, el yo o la entidad, y están todos estos objetos de percepción, y estamos separados de ellos. Falta algo y queremos conseguirlo para sentirnos plenos. Así, surge un anhelo, un deseo, debido a nuestra sensación de incompletitud.

Así que todos buscamos la plenitud, la integridad, la felicidad. Este es un estado de dualidad. El estado del ego. El estado de separación. La no dualidad es todo lo contrario. La no dualidad es unidad, ausencia de separación. No tienes límites. Eres ilimitado. Eres ilimitado porque no estás separado de nada. Eres uno, entrelazado con la realidad, con el universo. No te falta nada.

=====

La sensación de unidad se denomina a veces «experiencia directa». Muchas técnicas y prácticas dirigen nuestra atención hacia el campo somático, hacia el campo sensorial, donde se podría decir que se encuentra el campo de los fenómenos cambiantes. En prácticas como la meditación Vipassana, se entrena a los meditadores para observar el cuerpo y la mente sin reaccionar. Observar cómo surgen y desaparecen las sensaciones sin aferrarse a ellas. Se observa todo: hormigueos, presión, calor, emociones, todo está permitido.

Aprendemos a dejar de perseguir el placer y evitar el dolor. Y cuando nos abrimos a todo tal y como es, se produce una especie de alquimia. Empezamos a amar todo tal y como es. Incluso amamos nuestro dolor. Así es como empezamos a comprender la impermanencia, no como un concepto, sino como una verdad somática viva. Seguimos con nuestra práctica hasta que nos damos cuenta de lo que no cambia.

Solo hay una cosa que no cambia, y es el verdadero Ser, que no es una cosa. Las prácticas y las técnicas en sí mismas se abandonan con el tiempo porque toda práctica, toda técnica, sigue siendo un hacer. Sigue siendo parte de la mente condicionada.

Hay muchos grados y tipos diferentes de experiencias de unión posibles, dependiendo del grado en que el cuerpo y la mente se hayan desprendido. Pueden ir desde una experiencia sutil de energía, presencia, felicidad, bienestar, sentimientos de amor y paz, hasta experiencias radicales, místicas, inefables y no duales. Lo que la gente llama despertar de la Kundalini es cuando esta energía interior es particularmente fuerte.

Cuando esta energía se alinea, se produce una sensación de unión con todo lo que existe. Si no sabes quién eres y tienes este tipo de experiencias de fusión, la mente se convertirá casi inevitablemente en una mente buscadora. Nace el buscador. Todas las experiencias, todo el dolor y el placer van y vienen. Pero, ¿quién permanece? Descubre quién permanece.

## **Segunda parte: Ver las huellas.**

El buscador comienza a notar algo. No el buey en sí, sino las huellas de su paso. Un atisbo de paz en la meditación. Una línea en un texto sagrado que traspasa el corazón. Un momento de quietud en el caos de la vida. Estas cosas no son la verdad, pero apuntan hacia ella, como huellas en la nieve recién caída.

Las huellas sugieren que algo real ha estado aquí. Algo más allá del alcance de la mente. El camino adquiere una nueva urgencia. Ahora el buscador ya no vaga sin rumbo. Hay un aroma en el viento, un rastro entre la maleza. Pero ten cuidado, estas señales pueden convertirse en distracciones.

Muchos confunden las huellas del buey con el buey mismo. El dedo con la luna, el mapa con el territorio, el menú con la comida.

El problema de la vida humana, del que se derivan todos los demás problemas, es nuestro sufrimiento. Nuestras luchas en este mundo, nuestra infelicidad, nuestra angustia existencial se deben a que no conocemos esta verdad sobre nosotros mismos. Que somos Brahman. Somos la realidad absoluta.

Según el Advaita Vedanta, somos puro Ser. Esta ignorancia es la raíz de nuestro sufrimiento y, por lo tanto, la forma de eliminar el sufrimiento, la forma de alcanzar la plenitud en la vida humana, es eliminar esta ignorancia para darnos cuenta de lo que realmente somos.

Ahora mismo pensamos: «Yo soy este tipo, esta es mi vida y estoy luchando con ella. A veces hago un trabajo no tan bueno, a veces un trabajo un poco mejor, y así es como va hasta que muero. Y luego no lo sé. O bien no existo después de eso y todo se acaba, o bien las religiones me dicen que hay algún tipo de existencia post mortem».

El Advaita Vedanta nos dice que toda esta vida presente que parece que tenemos, y una posible vida futura, todo eso son apariencias... no son la realidad última sobre nosotros mismos. No son la verdad sobre nosotros mismos. La verdad sobre nosotros mismos es que tú eres o yo soy, todos somos Brahman. Existencia. Conciencia. Felicidad. Infinitud.

Así que el camino sin camino dice que ya eres un Ser ilimitado y siempre presente cuya naturaleza es la paz y la felicidad. No necesitas hacer nada para llegar allí. Ya eres eso. Simplemente vélo y sé eso con conocimiento.

Pero, ¿te sientes así? ¿Es esa tu experiencia vital? ¿Se expresan tus emociones basándose en eso? ¿Se expresa tu mente basándose en eso? ¿Manifiestas ese entendimiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana? ¿Eres una expresión viva de eso?

El renombrado maestro de la no dualidad, Sri Nisargadatta Maharaj, es reconocido como uno de los principales exponentes del Advaita Vedanta. Su enfoque no era enseñar ningún sistema, sino guiar a los buscadores hacia la experiencia directa. Decía que no hay que confiar en las palabras y los conceptos.

Puedes saberlo todo intelectualmente y, sin embargo, no ser libre. La verdadera realización no es lo mismo que el conocimiento, es el Ser. Hizo una clara distinción entre la comprensión intelectual, que es la comprensión de conceptos, y la realización, la experiencia directa del ser... y la liberación, que es la permanencia final e irreversible en el Ser, libre de patrones condicionados inconscientes.

Al igual que Nisargadatta, Sri Bhagavan Ramana Maharshi era la encarnación del Advaita Vedanta. Un sabio indio que, sin predicar ni intentar atraer seguidores, guiaba a los buscadores más allá del pensamiento «yo» hacia el Ser siempre presente, no nacido e indivisible.

Las enseñanzas de Ramana se centran en el camino directo hacia la liberación. No quería que tomáramos ningún desvío innecesario. Simplemente nos dio el camino sencillo hacia la liberación, el camino más fácil, el camino directo. Y lo que dijo es el camino seguro. Y todo lo que tenemos que hacer es descubrir lo que somos.

La mayoría de nosotros pensamos que somos una persona. Pensamos que somos seres humanos. Ramana dice que no eres una persona y que en realidad no eres un ser humano. Somos algo mucho más grande, mucho más profundo que esto. Eres otra cosa, algo divino, algo maravilloso.

A esto se le llama, en este lenguaje, tu verdadero Ser o el Ser. Este verdadero Ser que somos, todos sabemos en nuestro corazón esta verdad. Todos sabemos ya lo que somos. Bhagavan Ramana nos dijo que el primer pensamiento que tenemos es el pensamiento «yo».

Este pensamiento «yo» se identifica como un cuerpo-mente y todos los demás pensamientos surgen a partir de ahí. Así que todo lo que tenemos que hacer es descubrir nuestro Ser y descubrir la falsedad de este pensamiento raíz: «Yo soy el cuerpo-mente».

Necesitamos ser conscientes de nuestro Ser tal y como somos realmente, y para ser conscientes de nuestro Ser tal y como somos realmente, necesitamos investigar nuestro Ser. Investigar nuestro Ser significa que necesitamos volver nuestra mente, nuestra atención, hacia dentro para centrarnos en nuestro propio Ser.

Bhagavan sugiere que nos hagamos dos preguntas. La primera pregunta siempre tiene la misma respuesta. La primera pregunta es: «¿A quién le surgen estos pensamientos o estos fenómenos?». La respuesta es siempre... «A mí». Y la segunda pregunta es: «¿Quién soy yo?».

Así que pregúntate: ¿quién es el «yo» que es consciente de los pensamientos? Y no des ninguna respuesta. Porque si doy una respuesta, eso sería otro pensamiento. Así que, sin dar ninguna respuesta, me pregunto: «¿Quién soy yo?». Y simplemente permanezco. Puede surgir otro pensamiento. Y entonces repito el proceso. Llega un momento en que los pensamientos se

vuelven cada vez menos y menos y se aquietan por completo, cuando uno experimenta el núcleo de su naturaleza.

La meditación es... no es meditación. Es indagación. Es la búsqueda. Bhagavan dijo: «Descubre al meditador», dijo: «Descubre quién quiere meditar».

Donde indagas, de dónde surge este pensamiento «yo», porque cada día encontramos en el sueño profundo que el pensamiento «yo» se funde en la Fuente. La Fuente donde se funde el pensamiento «yo» es el Corazón. Y desde allí, cuando te despiertas, lo primero que surge es este «yo». Es lo primero que brota. Luego florece la mente. Si está parcialmente abierta, soñarás. Cuando sale por completo, te despiertas. Así que todo el proceso de creación ocurre en tu interior. Todos los pensamientos dependen del pensamiento «yo». Y los pensamientos crean la mente. En esencia, el pensamiento «yo» es la mente.

### Tercera parte: ver el buey.

Este es el momento de la realización directa. El buscador ha seguido las huellas, las enseñanzas, los destellos, el sentido de lo real, y ahora contempla al buey mismo.

El Ser. La Conciencia Pura. La naturaleza de Buda. No conceptualmente, sino directamente. Esto es kensho... ver la verdadera naturaleza de uno mismo. El velo se abre. Puede que sigan existiendo pensamientos, emociones y patrones egóicos. Pero en ese momento ya no te identificas con ellos. Ves. Y lo que ves no es una cosa, sino el ver en sí mismo. En el zen lo llaman kensho.

Ver la verdadera naturaleza de uno mismo. No intelectualmente, no como una creencia, sino como un choque de claridad. Una limpieza de la mente que no deja lugar a la duda. El buscador ahora sabe: «Yo no soy este cuerpo. No soy esta mente. No soy este nombre. Soy puro, no he nacido, no estoy atado».

El propósito del ser humano es conocerse a sí mismo. No hay otro propósito. Ese es el objetivo de la vida. La autorrealización es el objetivo de la vida. Conocerte a ti mismo, saber quién eres, es para lo que has recibido este cuerpo humano. Es un potencial que, cuando lo encuentras, oh, Dios mío, siempre ha estado ahí. Hay un lugar en ti para descubrirlo.

No está fuera. Está dentro. Ese es el gran descubrimiento. Y esa es toda la enseñanza de Jesús... mi Padre y yo somos Uno. Y eso es cierto para todos y cada uno de los seres humanos. Así que el cuerpo humano te da acceso a la vida interior, a la paz interior. Y esa paz, por naturaleza, es un río que te lleva al océano que eres.

En las tradiciones antiguas, los sabios hablaban de diferentes caminos hacia la liberación. Algunos seguían el camino del Bhakti o el camino devocional; sus corazones ardían de anhelo, cantando al Amado con cada respiración hasta que el cantante se disolvía en la canción. Otros elegían el camino del karma yoga, el camino de la acción desinteresada, donde cada acto era una ofrenda. Cada acto era un sacrificio del pequeño yo a algo más grande. Y el camino directo era para aquellos que seguían el camino de la sabiduría, de la autoindagación.

Estos caminos no deben verse como caminos separados, sino más bien como facetas de una sola joya. Sadhana es una antigua palabra sánscrita que se refiere a las prácticas y técnicas o actividades que conducen a la realización espiritual, como la meditación, el yoga, el qigong o cualquier actividad o esfuerzo constante y enfocado destinado a la realización.

De vez en cuando, en la historia de la humanidad, surge una nueva innovación... una técnica o práctica que crea condiciones efectivas de escape para la mente egoica. Aquí, nos gustaría compartir con ustedes una innovación relativamente nueva que es uno de los métodos más poderosos del planeta en la actualidad.

El proceso de la díada es un espejo sagrado, en el que dos personas se sientan en silencio, no para arreglar o enseñar, sino para escuchar y comunicarse con el Ser completo. El testigo dice: «Dime quién eres». Dime quién eres. El que pregunta se vuelve hacia su interior, no hacia las ideas, sino hacia la experiencia directa del ser.

No es una conversación. Es una comunión.

Cuando indagamos en el verdadero Ser, lo primero que vemos es el yo falso. Comienza el proceso de limpieza y todas las historias inconscientes, creencias, samskaras o patrones condicionales salen a la superficie para ser observados sin reacción. A medida que se desarrolla el proceso, la mente se prepara para el despertar a través de la concentración y la rendición profunda, y se alcanza una especie de claridad sensorial. Lo que no se puede expresar con palabras comienza a brillar entre las palabras... susurrado en el silencio, entre dos corazones.

En el Samadhi Center y en la iniciativa Awaken the World. He explorado muchas técnicas diferentes a lo largo de los años y he descubierto que la técnica más eficaz para provocar específicamente el kensho de la manera más rápida es esta técnica de díada de Charles Berner.

Charles Berner combinó el rigor de la tradición zen, las sesiones zen, en las que se realizan períodos muy rigurosos de meditación zen. En el zen se trabaja con koans, el más famoso es «¿Quién soy yo?». Él combinó el koan «¿Quién soy yo?» y la autoindagación que proviene de maestros vedanta como Ramana Maharshi, con la técnica de la díada que se utiliza en la psicología moderna.

Así que unió estos mundos y creó este proceso de díada. Hay una intensidad en esta técnica que es muy difícil de lograr en las prácticas de meditación tradicionales. El objetivo de una díada y el objetivo de la autoindagación en general es despertar a nuestra verdadera naturaleza. Así que se podría decir que el objetivo es descubrir quiénes somos, el verdadero Ser más allá del nombre y la forma.

Mi maestro favorito, Dogen, decía que la meditación es el abandono de la mente y el cuerpo. Y es lo mismo que ocurre en la autoindagación, hay un abandono de la mente y el cuerpo. ¿Y quién queda? Cuando la mente y el cuerpo se han abandonado, ¿quién es el que queda?

Descubrí que estas parejas son la experiencia más poderosa que he visto nunca para las personas que despiertan ante mis ojos. E incluso en mi propia experiencia, descubrí que las parejas me ayudaban a verificar en qué punto de mi camino me encontraba. Y podía ver inmediatamente si estaba hablando desde la persona o si estaba hablando desde el «yo» de mi verdadera naturaleza.

### Cuarta parte: Atrapar al buey.

El ego espiritual puede surgir disfrazado. Y es necesario profundizar en nuestra rendición. El fuego de la realización se ha encendido. Pero los vientos de la costumbre aún aúllan. El buey ha sido visto, pero no viene por voluntad propia. El viejo yo se aferra a su reino, aun sabiendo que su reinado está llegando a su fin. Los pensamientos surgen como olas. Los hábitos, los miedos, las identidades, todos regresan para reclamar el trono.

Esta es la lucha tras el despertar... la fricción sagrada entre conocer la verdad y vivirla. El buscador intenta agarrar al buey, aferrarse al atisbo, permanecer en quietud, pero el propio esfuerzo se convierte en otra trampa. En esta etapa, muchos se pierden. Algunos construyen santuarios al atisbo, confundiendo el recuerdo con la realidad. Otros se dejan seducir por el ego espiritual, que viste ropas de humildad pero en secreto desea ser visto como despierto.

El buey de la mente no puede ser capturado por la fuerza. No se doma con esfuerzo, sino con rendición. Con el tiempo, comienza un ritmo. El buey se resiste menos. La búsqueda se suaviza. La conciencia se profundiza y la línea entre ambos comienza a difuminarse. Atrapar al buey es dejar de perseguirlo, darse cuenta del control de la mente y confiar en la mano invisible de la gracia.

El camino se convierte en una paradoja. Hacer menos. Ser más. Hacer sin hacer. El buey y el buscador comienzan a moverse como uno solo.

En las verdaderas enseñanzas no duales, despiertas a quien realmente eres. Sí. Y luego lo celebras continuamente. Reconoces conscientemente ese reconocimiento una y otra vez, hasta que se vuelve más real, más tangible, más palpable, más innegable que tu realidad de ser un ser humano.

La mayoría de las personas creen y sienten que son una mezcla de pensamientos, imágenes, sentimientos, sensaciones, percepciones, actividades, relaciones, etc. Y estamos tan involucrados con el contenido de nuestra experiencia que descuidamos o pasamos por alto nuestro Ser esencial e irreducible.

Para reconocer nuestro Ser esencial, las tradiciones espirituales elaboran caminos por los que podemos rastrear nuestro camino a través de las capas de la experiencia hasta reconocer nuestro Ser esencial. Ahora, habiendo reconocido nuestro Ser esencial, no hay ningún otro lugar al que ir.

Una vez que hemos reconocido nuestro Ser esencial, ya no es necesario seguir estos caminos o prácticas que nos llevan de vuelta a nuestro Ser. Podemos empezar con nuestro Ser, pero no

terminamos ahí. Así, en el camino sin camino se reconoce que, en realidad, no hay distancia entre nuestro yo y nuestro Ser.

Para muchas personas que tienen un despertar... parece haber una sensación de comprender la broma cósmica. El despertar parece a la mente como un misterio, y hay algo que necesita ser descubierto. Y el informe que nos llega de las personas en ese momento, especialmente, es la sensación de «¿cómo puede ser tan sencillo?». Es ridículamente sencillo. Es tan simple que la mente siempre lo pasa por alto. Y solo cuando la mente realmente se rinde, es tan obvio lo que somos.

De alguna manera, se produce un cambio hacia la conciencia. Se ha hablado mucho sobre el despertar y hay muchos libros, sutras, enseñanzas y vídeos de YouTube sobre este tema. Y todos apuntan a algo tan simple, tan evidente, que siempre está ahí.

Es casi absurdo. Así que hay una absurdidad en buscar algo que está siempre presente.

Ramana Maharshi, o Bhagavan para sus seguidores, utilizó una analogía sencilla pero profunda para describir el despertar espiritual. Describió el despertar como desenchufar un ventilador. El ventilador es el impulso de la mente condicionada que perpetúa el pensamiento del «yo» y la identificación con el personaje. Al igual que un ventilador sigue girando después de desenchufarlo, el condicionamiento de la mente y los patrones habituales e es persistentes después del despertar. En el momento del despertar o kensho, ya no hay identificación, ni testigo, ni testigo.

Pero después de este atisbo de despertar, la mente volverá en algún momento. Y a menudo hay una sensación de que lo tenía. Pero luego lo perdí.

Despertar a algo no implica ser la expresión viva de ese algo. Solo significa que has alcanzado un pico y luego vuelves al estado predeterminado. Algo puede cambiar.

Pero, fundamentalmente, seguirás viviendo tu vida basándote en el condicionamiento. Así que, en el Neo-Advaita o en estos círculos no dualistas, tú eres el Ser. Es genial.

Despiertas la conciencia. Eso es hermoso. ¿Y luego qué? ¿Eres esa expresión viva? No, eso requiere práctica. Requiere eliminar el condicionamiento profundamente arraigado, las vasanas, aquello que hace que volvamos a nuestro estado predeterminado. Y por eso escucho continuamente... Oh, tuve una experiencia iluminadora. Y luego volvió el ego.

Las vasanas o tendencias latentes de la mente son las que desencadenan los samskaras, que son los viejos patrones de hábitos de la mente que operan inconscientemente después del despertar. Hay un proceso de encarnación que ocurre a medida que permanecemos continuamente en la presencia. No hay nada que hacer excepto darse cuenta de la verdad cada vez más profundamente a medida que los patrones inconscientes salen a la superficie. Después del despertar, surge una nueva forma de sadhana... una sadhana sin ningún hacedor, que se podría llamar sadhana no dual. Esta forma de sadhana no está separada de la vida. Es la vida misma.

Ramana dijo que a través de la vigilancia continua, aprendemos a no volver a enchufar el ventilador. Pero no se trata de vigilancia en el sentido habitual. No es una vigilancia para hacer algo, sino simplemente una vigilancia para permanecer como el Ser. Un punto significativo en el camino sin camino es cuando no tienes preferencia por un estado u otro... cuando puedes mirar directamente a la mente sin resistirte a ella y sin quedar atrapado en ella. Permitir que el cuerpo y la mente sean exactamente como son.

El simple hecho de preguntarnos «¿quién soy yo?» nos permite llegar a algún tipo de comprensión conceptual de lo que somos y lo que no somos. Pero eso no resuelve realmente el problema. Necesitamos ser conscientes de nosotros mismos tal y como somos en realidad. El camino de Bhagavan es un camino muy, muy sencillo. Es extremadamente profundo. Es lo último. Es la disolución completa de nuestro yo como individuo separado. Y, cuando nos disolvemos, volvemos a lo que realmente somos, que es el Ser infinito y eterno, que es la Conciencia pura. Pero decirlo con palabras no es suficiente. Tenemos que experimentarlo por nosotros mismos.

El objetivo del despertar, la autorrealización o la realización de Dios, o la iluminación, o moksha, o la liberación, o samadhi, sea cual sea el camino, el objetivo final es la Unidad. La Unidad. La unidad de la experiencia, la unidad de la conciencia, la unidad del Conocimiento con mayúscula. No se trata solo de que haya leído en un , un libro, que soy divino, o de que haya oído a alguien decirlo y lo sepa intelectualmente, sino de que lo sé por experiencia. Y eso es el despertar.

## **Parte cinco:** Domar al buey.

¿Quién es el que doma y qué es lo que se doma? El buscador comienza a ver que el buey nunca estuvo separado. Que cada paso del viaje era el verdadero Ser jugando al escondite consigo mismo. El que sostiene la cuerda y el que es guiado no son dos.

En la quinta etapa, la luna de miel con el despertar ha terminado. Ya no se trata de la claridad prístina del kensho, sino de la disciplina y la integración en la vida cotidiana. Para muchos, después del despertar se abre un terreno espiritual sin nombre. Un terreno en el que se excavan las sombras, se enfrenta el dolor, la tristeza, la resistencia y la falta de sentido, mientras las vasanas y los samskaras siguen surgiendo en el presente.

Cuando hablo del posdespertar, hay una serie de puntos importantes que hay que mencionar a las personas. Uno es que puede sorprender la cantidad de trabajo con las sombras que hay que hacer, la cantidad de trabajo emocional que hay que realizar para integrar realmente ese cambio inicial de identidad.

También me parece importante señalar a las personas que gran parte de esto tiene que ver con confiar en tu propia intuición, esa intuición que va más allá de los pensamientos, más allá de los conceptos. Cuanto más avanza este proceso, más confías en esa intuición y más sabes cuándo es el momento de trabajar específicamente en tus creencias, en tus emociones, o si es el momento de seguir simplemente permitiéndote rendirte al proceso.

Así que puede ser un poco como un baile que aprendes con el proceso mismo... hay momentos en los que es importante hacer un trabajo intencional. Es importante hacer una indagación intencional

o una autoindagación, y hay momentos en los que simplemente tenemos que sentarnos y dejar que el proceso nos supere.

Así que para tener este tipo de absorciones, este tipo de samadhi profundo, este tipo de discontinuidades profundas, profundas e innegables del flujo de la conciencia, necesitas una rendición incondicional. Si un iceberg tiene un 10 % por encima del agua y un 90 % por debajo de la superficie, y le digo al iceberg: «Por favor, ríndete», se rendirá un 10 %, porque eso es todo lo que conoce. Entonces, ¿qué necesitas?

Primero hay que reconocerse a uno mismo por debajo de la superficie. Elevarse ligeramente hacia la superficie, derretirse hacia el centro de la conciencia, hacia la conciencia suficiente. Y entonces podrás rendirte incondicionalmente. Y tendrás el tipo de rendición que hace posible estas experiencias «sin experiencia», que es una absorción absoluta, digamos... una absorción en la disolución completa de todo. Pero entonces algo volverá o parecerá volver. Y ahí es donde tienes que prestar atención, explorar e indagar.

Se dice que cuando el alumno está preparado, aparece el maestro. El maestro puede adoptar muchas formas, y es importante comprender el lugar que ocupan los maestros o gurús en el camino sin camino. No rechazamos al maestro cuando aparece, y al mismo tiempo no nos volvemos dependientes, ni lo idolatramos ni proyectamos en él.

En sánscrito, el término gurú proviene de la raíz «gu», que significa oscuridad o ignorancia, y «ru», que significa eliminador de esa oscuridad. Un gurú es aquel que nos guía en el camino hacia la liberación.

Un verdadero gurú o maestro solo tiene un objetivo. El maestro te señalará directamente a tu propio Satguru, o tu propio gurú verdadero, que es la conciencia misma. Así que es cierto...

Cuando el alumno está preparado, aparece el maestro, pero cuando el alumno está verdaderamente preparado, el maestro desaparece y se toma conciencia de que la conciencia es nuestro verdadero Ser. Es en esta etapa de la quinta imagen del pastoreo de bueyes cuando desaparece la dependencia de las enseñanzas y las indicaciones de los maestros externos. Y esto no significa que no tengas un maestro o que no utilices las enseñanzas en tu vida.

Pero ahora todas estas indicaciones simplemente apuntan a la Conciencia misma, que está siempre presente. Una vez que comenzamos a amar la conciencia por encima de todo, o se podría decir que amamos lo divino o a Dios por encima de todo, entonces ya no necesitamos pensamientos, indicaciones o enseñanzas. No tenemos que deshacernos de los pensamientos, sino que vemos a través de ellos.

Dejamos de interesarnos por ellos. Dejamos de reaccionar y creer en nuestros pensamientos, y vemos todos los pensamientos y sensaciones como vacíos de Ser.

La trampa aquí es sutil pero insidiosa. Es creer que ya has terminado. Es confundir una mente tranquila con una mente libre. Es muy común aferrarse al recuerdo del despertar en lugar de estar en la experiencia directa. En la quinta etapa, no hay nada que podamos forzar. Se trata de una presencia constante, firme, suave, inquebrantable. Ramana lo llamó vigilancia.

Krishnamurti dijo que la capacidad de observar sin evaluar es la forma más elevada de inteligencia. Aquí vemos a través de la mente evaluadora, que se basa en el pasado, en la memoria. Vemos a través de las preferencias de la mente, que se basan en los patrones de deseo y aversión.

En lenguaje cristiano, se podría decir que entregarse por completo significa hacer el viaje de mi voluntad a la voluntad de Dios. En lenguaje yóguico, se podría decir que cuando la energía se mueve más allá del sexto chakra, el centro de mando, en su camino hacia el chakra coronario, se produce la rendición de la voluntad personal a la voluntad divina.

Meister Eckhart dijo: «Entrega tu voluntad completamente a Dios y, a cambio, él te dará su Voluntad tan plena y sin reservas que se convertirá en tu propia voluntad».

## **Sexta parte:** Llevando el buey a casa.

Ya no hay lucha. La cuerda está suelta. El pastor canta. El buey camina por sí solo. El camino no requiere esfuerzo. El destino se ha olvidado. Surge la alegría. No la alegría de la ganancia, sino la alegría que fluye de la permanencia en uno mismo. Sat-chit-ananda... la dicha que fluye de una mente indivisa. Una mente en la que el yo pensante ha cedido el paso.

La mente ya no domina. Sin embargo, no se niega. Los pensamientos van y vienen como pájaros en un cielo abierto. Los sentimientos surgen y desaparecen como olas. Pero el océano sigue en las profundidades. Esto aún no es la liberación definitiva, pero el Ser es ahora un compañero de confianza. Saborear la verdad ya no es algo excepcional. Es el mundo tal y como surge. Hay menos separación o juicio entre esto y aquello, y se permite que caminos aparentemente separados y contradictorios coexisten sin resistencia, sin problemas. La vida se convierte en un solo sabor; cada vez más no dual, integral y encarnada, a medida que uno se alinea con la inteligencia interior. El campo pránico, o Espíritu consciente que baila como todas las cosas.

Hay una inteligencia en el universo. Y si estamos abiertos a ella, fluirá a través de nosotros de la misma manera que la inteligencia muestra a las orugas cómo convertirse en mariposas y a las semillas cómo brotar y convertirse en árboles, y a los árboles cómo dar fruto. De alguna manera, hay un conocimiento. Para mí, fue realmente una bendición encontrarme aquí. Encontrarme aquí con el corazón lo suficientemente abierto. Y es una pregunta que me hacen mucho, ya sabes... Eres científico. Eres académico. ¿Cómo puedes tener fe en Dios desde una perspectiva científica?

Y para mí, en realidad no es un dilema ni un conflicto en absoluto, porque la verdad de la ciencia es tan buena como sus herramientas. Y eso está bien, siempre y cuando la ciencia no intente entonces reclamar jurisdicción sobre aquello para lo que no tiene herramientas para medir. Y ese es el ámbito de la espiritualidad. Y así, lo que tienes son personas... sabios, santos, yoguis, rishis, místicos que realmente desarrollaron sus propias herramientas.

No son probetas ni mecheros Bunsen, ni telescopios ni microscopios. Desarrollaron herramientas para ir hacia dentro. Y lo que descubrieron en su interior, en algunos casos, coincidía con lo que nos enseñan las herramientas científicas. Hoy en día siempre resulta curioso escuchar a la ciencia occidental, entre comillas, descubrir algo que las escrituras védicas llevan miles de años

diciéndonos. La idea de que todos estamos interconectados, que no estamos separados, que esta separación es una ilusión. Así que hoy hablamos de entrelazamiento cuántico. Hablamos de la teoría de cuerdas.

El objetivo más elevado del nacimiento humano, de la experiencia humana, es conocer la verdad de quiénes somos. Tener realmente esa experiencia de la realización de Dios, la realización del Ser, no solo de forma intelectual o académica, sino tocar y conocer realmente esa verdad de uno mismo, esa divinidad de uno mismo, esa inseparabilidad de uno mismo del divino, del universo.

No se trata de elegir entre ciencia o religión, esto o aquello. Se trata de esto Y aquello. Las partículas cuánticas viven en superposición. Son esto y aquello hasta que se miden.

En términos espirituales, antes de que surja un pensamiento, no eres nadie y eres todo el mundo. Tanto la forma como el vacío. En cuanto dices «yo soy este cuerpo e», «yo soy este papel» o «yo soy iluminado», colapsas el campo en el ego, se elige la máscara y la obra comienza de nuevo.

### **Séptima Parte: El buey olvidado, el yo solo.**

El buey se ha ido. Ya no hay necesidad de buscar. No queda nada que domesticar. No hay cuerda, ni jinete. Inmóvil. No nacido. Sin nombre. Incluso la idea de la iluminación se desvanece. Esta es la etapa de la que hablan los sabios en acertijos y que los místicos transmiten a través de su silencio. Ramana lo llamó el Corazón, Nisargadatta lo llamó el Absoluto. El zen lo llama no mente. No hay quien hace, ni quien piensa. No queda nadie a quien despertar. Solo este conocimiento vasto, desnudo, directo, ajeno al auge y la caída de los mundos.

Cuando despertamos a algo, es como si descubriéramos la realidad de nuestro Ser. Pero despertar no es suficiente. Es solo el comienzo. Cuando la intención vuelve sobre sí misma, lo primero que reconocerás es: «Oh, hay algo diferente aquí». Por primera vez, no vas hacia la objetividad, hacia los objetos.

Así que habrá un conocimiento innato de la conciencia de ti mismo. Como si simplemente lo supieras. Lo sabes en un nivel, más allá de la mente, completamente más allá de la mente.

Y no es algo que puedas dudar. Simplemente lo sabes. ¿Cómo traducirá eso la mente, tu vehículo?

Normalmente es como una sensación de amplitud, una sensación de vacío, una sensación de bienestar o tranquilidad, o simplemente una especie de conocimiento innato más allá de la mente. Es como si te reconocieras a ti mismo en tus pensamientos por primera vez. Antes te referías a ti mismo como un objeto, como un ego, como una persona, y ahora estás descubriendo tu subjetividad, quién eres realmente.

Cuando conectas con ello, es innegable que has tocado algo que nunca ha sido afectado por nada. Que no envejece, no muere, no ha nacido. Ese conocimiento innato que no se puede transmitir con palabras es el primer tipo de reconocimiento que suelen tener los buscadores.

Y luego, a medida que lo van asimilando y familiarizándose con ello, comienza a irradiarse como una sensación de espacio, ingrávida, ligereza, un sutil deleite que luego puede convertirse en alegría o felicidad. Una especie de amor... Que son cualidades fundamentales muy importantes.

Porque incluso cuando te reconoces a ti mismo, la mente interviene y aleja tu atención. Pero si tienes una sensación de bienestar, de amor y alegría, será mucho más fácil madurar y descansar en ti mismo que si se trata solo de una conciencia de ti mismo seca y vacía. Este tipo de sadhana no dual no requiere ningún tipo de imaginación. No requiere el uso de la mente para nada. No. Tienes que dejar ir todo.

Deja ir la imaginación. Deja ir la mente. Deja ir al que quiere rendirse. Deja ir el esfuerzo. Deja ir la falta de esfuerzo. Deja ir el dejar ir. Es como morir conscientemente mientras sigues vivo.

No es tener miedo a enfrentarse a la muerte existencial, aunque no estés muriendo literalmente. Cuando te vas a dormir por la noche, entras en esta discontinuidad cada noche, en el sueño profundo, cada noche. Pero lo haces inconscientemente. Ahora tienes que hacerlo conscientemente. Y esa es la diferencia.

Estamos hablando de la práctica no dual. La práctica no dual es muy diferente de la práctica dualista, porque la práctica no dual no implica que falte algo, que necesites obtener o prestar atención a algún objeto. Se trata simplemente de reposar o descansar en tu propia Fuente, en tu propio Ser, simplemente siendo... sin hacer nada. Volviendo la flecha de la atención hacia ti mismo. Descansar en la conciencia, en tu propio Ser. Así que esto no es una práctica. Es una práctica sin práctica. Y es muy necesaria.

### **Octava parte: Olvidarse tanto del yo como del buey.**

El círculo, el sagrado Enso... no es la nada, sino todo lo que no se puede captar. El vacío luminoso, o un vacío que baila como todas las cosas. El lugar donde el pensamiento «yo» se disuelve para siempre. En el zen se dice que no hay nadie que alcance nada y que no hay nada que alcanzar. Esto no es un final. Es la desaparición de la necesidad de comienzos y finales. Despierta como aquello que nunca nació.

En la no dualidad, lo que más nos preocupa son las tres últimas etapas. Las tres últimas imágenes... en la octava. No es nada. Es solo una imagen vacía. No hay nada ahí. Y para muchas tradiciones espirituales, tradiciones no duales, eso es la cima. Es como si fueras más allá de toda dualidad y encontraras la disolución verdadera y absoluta. Encuentras lo que hay más allá de la luz de la conciencia. Encuentras la luz sin luz. Encuentras lo no manifestado, lo no nacido. Esto es hermoso, pero... pero esta es la octava imagen. Todavía quedan la novena y la décima imagen.

### **Novena Parte: Regreso al origen.**

T. S. Eliot dijo: «No cesaremos en nuestra exploración, y al final de nuestra exploración llegaremos al lugar donde comenzamos y conoceremos ese lugar por primera vez».

En el zen hay una enseñanza llamada «montañas y ríos». Al comienzo del camino, las montañas son montañas y los ríos son ríos. Tras alcanzar cierta comprensión, las montañas dejan de ser montañas y los ríos dejan de ser ríos. Pero tras la liberación total, las montañas y los ríos son.

El concepto de montaña y río ha sido abandonado. El filtro ha desaparecido, revelando la gran realidad. La montaña, el río... se revelan como Shiva. El gran maestro tibetano no dual Longchenpa dijo: «Todo surge como el juego de la conciencia».

El noveno muestra el mundo sin nadie en él, lo que significa que ya no te refieres a ti mismo en relación con nada. Ni con un yo, ni con la conciencia, ni con nada. Eres una intimidad completa sin fundamento. No necesitas referirte a ti mismo como nada. Ni siquiera como un yo, ni siquiera como un yo trascendental. Nada en absoluto. Eres libre de todo tipo de referencias a ti mismo.

El mundo continúa sin ninguna referencia a sí mismo. Se desarrolla de la forma que necesita. Toda la realidad simplemente juega. Un pájaro canta, una hoja se mueve con el viento, un perro ladra. Una persona habla. Se produce una supernova en el espacio. No hay necesidad de tener ninguna referencia a ti mismo como identidad, como persona. Ni siquiera una trascendental.

## Décima Parte: Entrar en el mercado con las manos abiertas.

El misterio de la no dualidad alcanza su culminación en la décima imagen. Liberarse más allá de la libertad y la esclavitud es permanecer en tu verdadera naturaleza, que nunca estuvo atada.

Pero entonces, el mayor cambio, la mayor transformación, tiene lugar en la décima imagen, que muestra el mercado y al granjero de vuelta al mercado. Esto es muy importante, porque de lo contrario creeríamos que tenemos que ser santos para manifestar y encarnar algún grado de realización y comprensión, lo cual no es el caso. Eres libre de hacer lo que quieras. ¿Y cómo puede cualquier tipo de expresión no ser una expresión de eso?

Así que, a pesar de lo que hagas, todo fluye... no importa. Eres libre. ¿Dónde se encuentra la realidad sino aquí, en este momento, en tu experiencia actual? ¿Qué otra cosa podría ser? ¿Cómo no vas a ser una manifestación pura de la realidad? Sea cual sea tu manifestación.

Moksha, salvación, nirvana, liberación, autorrealización, satchitananda, libertad, nirvana, iluminación, manonasa, etc., son solo conceptos.

¿Qué significan para ti? Tienen significado porque crees que estás atado. Tienen significado porque crees que eres ignorante. Elimina a aquel que cree. Elimina ese «yo» y verás verdaderamente.

Pero mientras exista la esclavitud, existirá la libertad, o el concepto de libertad, o el anhelo de libertad. Cuando eres libre, estás libre tanto de la esclavitud como de la libertad. Cuando estás liberado, estás liberado tanto de la liberación como de la esclavitud, porque son una interacción

dualista, interdependientes, que coexisten. La liberación lo es todo. No hay vida sin liberación. No hay alegría sin liberación. No hay libertad sin liberación. Pero en algún momento, incluso la liberación queda atrás porque es un concepto. Nos interesa la experiencia cruda y directa. Como dice el refrán, nunca debemos confundir el dedo con la luna. El dedo apunta a la luna. Pero no es la luna.

Ser libre más allá de la libertad no es elevarse por encima del mundo, sino caminar descalzo por él sin nada que ganar y todo por dar. Permítanme dejarles con una historia... no como una enseñanza, sino como un guiño del misterio.

En un bullicioso mercado donde lo sagrado y lo mundano se mezclan sin separación, un hombre se acerca a una figura extraña. De barriga redonda, ojos radiantes, vestido con harapos y riendo sin motivo alguno, es Hotei, el llamado Buda sonriente. No es un maestro, sino un signo de interrogación.

El hombre se inclina ligeramente ante esta figura. Reconoce algo en Hotei. Por favor, le dice, «¿Cuál es el significado del Zen?». Hotei da un paso adelante, sonriendo ampliamente. Abre los brazos y atrae al hombre hacia un abrazo cálido y completo. Sin palabras, solo la intimidad absoluta del momento presente.

El hombre exhala profundamente. En lo más profundo de su ser, algo se suaviza. Surge otra pregunta... «¿Cuál es la sabiduría más elevada?». Hotei no dice nada. Se inclina, levanta su vieja bolsa de tela, se da la vuelta y se aleja entre la multitud sin mirar atrás, hasta desaparecer.

Esa fue su respuesta. Un abrazo, una partida. Presencia y desaparición. La plenitud del amor, la libertad del desapego.

Este es el camino sin camino. No hay que entenderlo, hay que vivirlo.