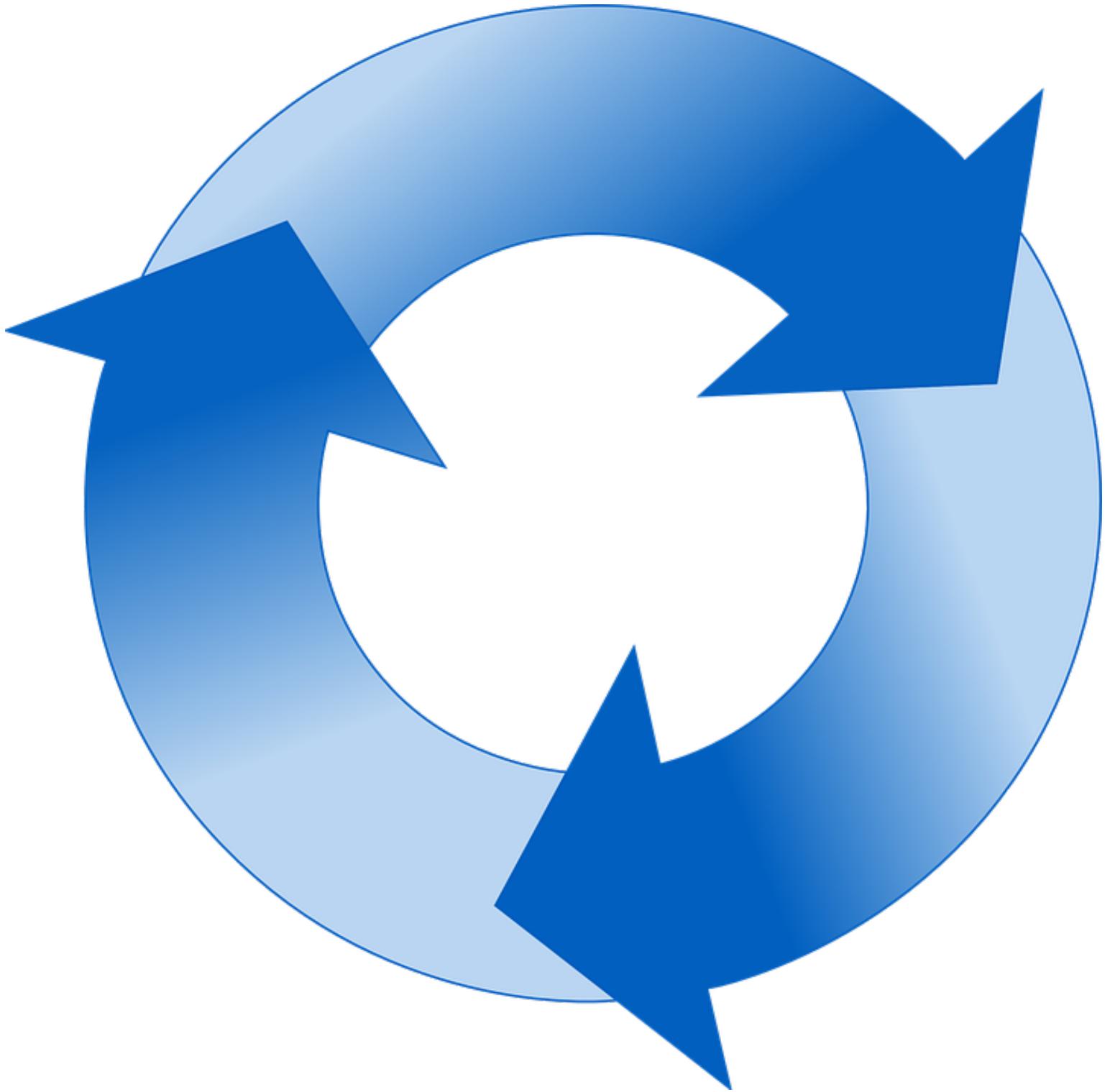


De Regreso al Ahora

Fernando Davalos



Capítulo 1

De Regreso al Ahora

Derechos Exclusivos © 2018

Por

Fernando Davalos

Todos los Derechos Reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada para ser repositada, o transmitida en ninguna forma o por ninguna manera; electrónica, mecánica o de otra forma, salvo para un uso razonable, sin la autorización por escrito del autor.

Índice

Capítulo 1: Despertando del Sueño

Capítulo 2: Las Ventajas del Ahora

Capítulo 3: ¿Quién Caminará por este Sendero?

Capítulo 4: Un Camino al Ahora

Capítulo 5: Lo Importante de este Asunto

Capítulo 1

Despertando del Sueño

"Sé sabiamente consciente de tu entorno y escucha"

Narcisse Blood, Guía Espiritual de la Nación Blackfoot

Todos los buscadores de la verdad han oído hablar de los beneficios que para el despertar individual aporta la capacidad de estar en el momento presente de manera constante y sostenida. Yo por supuesto, no soy la excepción.

El hecho de que constantemente dejamos el momento presente para ir al pasado o al futuro -fuera de lo estrictamente necesario para propósitos prácticos en nuestras actividades diarias - ha sido una fuente de desgracia para nosotros. ¿Por qué ir en busca de la iluminación si esta llega constantemente a nosotros?

Vivimos, habitamos y nos movemos constantemente en el pasado o en el futuro y cuando ello sucede, dormimos, aun en plena actividad cotidiana. Porque buscar yendo al futuro o al pasado en la espacio-temporalidad si nos llega todo en el momento presente atemporal? Mientras más vamos al pasado o al futuro más creamos espacio y tiempo ilusorios.

Si no cambiamos nosotros, el mundo no cambia, porque cuando enfrentamos la realidad que nosotros mismos hemos creado, normalmente caemos en nuestras propias trampas fascinándonos por algún aspecto de lo que enfrentamos, como apego, deseo, frustración, etc. La salida en cada caso es el ahora. Si creamos muchos momentos presentes crearemos una cadena de inercia positiva y las oportunidades se multiplicaran llevándonos al ahora con más facilidad. El secreto es aceptar lo que es y evitar ir en busca de lo que no es.

Existen en nuestro mundo un sinnúmero de distractores que contribuyen al sueño de nuestra conciencia empeorando nuestra situación actual; he aquí algunos ejemplos:

Las actividades rutinarias, el soñar despiertos (en el pasado o el futuro) estar inmersos en las redes sociales constantemente, la super-conectividad que nos proporcionan las tabletas, los videojuegos, los teléfonos celulares y las computadoras; el consumismo, y el hacer múltiples tareas al mismo tiempo.

También, el estar sometidos al embrutecimiento colectivo de los programas televisivos, las películas y otros medios de comunicación que nos mienten y nos manipulan y el sometimiento a las adicciones de todo tipo en las que todos participamos y usamos como válvulas de escape; algunas de ellas abiertamente promovidas por nuestra sociedad como la venta de drogas para uso recreativo. Estos son, solo algunos de estos distractores, los cuales constituyen el peor obstáculo para estar en y aceptar al momento presente.

Todo esto, nos garantiza el sueño y la ilusión permanentes ya que el ahora es la única realidad con la que podemos lidiar; el pasado y el futuro son conceptos ilusorios; sin embargo, no aceptamos lo que es y todo lo conceptualizamos permitiendo que estas dos ilusiones afecten nuestra vida. Como resultado de no aceptar lo que es en el momento presente, juzgamos, criticamos, condenamos y nos quejamos, perdiendo con ello nuestra paz interior. Queremos lo que no tenemos y no queremos lo que

tenemos y esto es garantía de sufrimiento.

¿Por qué nos está pasando todo esto?

Porque la mente es el campo de batalla del maligno.

En Efesios 6:12 leemos: "Porque nuestra lucha no es contra sangre y carne, sino contra los gobernantes, contra las autoridades, contra los poderes de este mundo tenebroso y contra las fuerzas espirituales del mal en los reinos celestiales" (NVI, 1973).

Jacobs (2015), afirmó que no se trata de una batalla que se libra en un plano físico, sino espiritual, y que la guerra espiritual consiste en luchar contra las fuerzas del mal en nuestras mentes.

También en Corintios 10: 3-6, leemos: "Aunque andamos en la carne, no seguimos la carne según la carne; porque las armas de nuestra guerra no son carnales, sino poderosas por medio de Dios para derribar fortalezas; desvaneciendo las imaginaciones, y todo lo elevado que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia de Cristo; y tener la disposición para vengar toda desobediencia, cuando se cumpla tu obediencia" (KJV, 1611).

Capítulo 2

Las Ventajas del Ahora

Las ventajas de estar en el momento presente de manera sostenida tienen sentido para la mayoría de nosotros al menos intelectualmente, ya que el suspender nuestra resistencia para estar en el momento presente nos da la posibilidad de estar más comprometidos física, emocional y mentalmente, no con la cabeza sino con la experiencia del darse cuenta, viviendo al máximo, yendo con la corriente y no contra la marea, conectado con la vida y sin las limitaciones de la noción del tiempo. Es, en una palabra un estado o cualidad mas pura y menos fragmentada de ser, de existir.

He aquí algunas de las ventajas que nos proporciona regresar al ahora/momento presente en nuestra existencia:

Esto significa que podemos apreciar plenamente el espacio en el que estamos interactuando, ya sea caminando, conduciendo, descansando, etc. Por ejemplo, si estamos al aire libre, podemos ser conscientes de la existencia de lo que siempre está ahí, pero que en realidad no notamos

por estar ensimismados en nuestros pensamientos, como las nubes en el cielo, los árboles y las montañas a lo lejos.

También es una buena medida de protección porque con esta conciencia podemos notar algo que está fuera de lo ordinario en nuestro entorno, y no bajamos la guardia. Nos volvemos menos vulnerables.

El universo tiene un ritmo particular y varios niveles de vibración, y cuanto más elevado sea el nivel al que podamos acceder a través de nuestro silencio, mejor, porque esto nos permitirá experimentar eventos de sincronicidad más frecuentes, coincidencias significativas y acuerdos del mundo que nos rodea, siendo todos estos emisarios y señales que nos llegan a través del Tao, directamente relacionadas con nosotros y nuestra circunstancia. Asimismo, algunas veces los mensajes vienen del corazón y no como augurios externos.

Eckhart Tolle los llama 'la inteligencia no conceptual de la totalidad', que parece un milagro pero que es totalmente natural.

El concepto del Tao es fascinante, porque se relaciona con el origen del universo, el orden y el equilibrio que conecta todo y a todos a través del cambio constante. En el Tao, todos somos todo y todo es cada cosa. Para estar en armonía con el Tao tenemos que abandonar nuestro propio camino y seguir en su lugar 'el gran camino'. De esta manera dejaremos de estar desintonizados, desincronizados y desconectados, ya que vibración y conciencia están enlazados.

En la traducción de *Lao Zi, Tao Te Ching, Los libros del Tao*, de Iki Preciado Idoeta (2006), se cita: "El no-ser es principio del Cielo y de la Tierra; por eso con el permanente no-ser se contempla la esencia escondida [del Tao]" (p.383).

La capacidad creciente de permanecer más tiempo sin el ruido constante de nuestros pensamientos es conducente a la auto-observación y esto a su vez nos ayuda a conocernos más a nosotros mismos porque nos ayuda a ser conscientes de nuestra motivación, frustraciones, sentimientos, emociones, sensaciones, comportamiento, reacciones a diferentes situaciones, aspiraciones y expectativas.

Al llegar mediante la auto-observación y la reflexión al fondo y origen de todas estas fluctuaciones de una manera neutral e impersonal, sin auto-condena, entenderemos más las causas que las originaron. Una vez se esclarece el porqué de una frustración que nos causaba estar de mal humor por ejemplo, la frustración se desvanece y el enojo también. El

auto-conocimiento lleva a la auto-transformación.

Nuestra mente normalmente está abrumada con datos. Una vez que el ruido constante de nuestros pensamientos se reduce significativamente a través del silencio y gracias a la permanencia en el ahora/momento presente, aparece una capacidad latente que ha sido suprimida: la intuición, que le provee a la persona de un camino directo a las impresiones de su corazón y como consecuencia le provee de conocimiento sin la necesidad del razonamiento o la evidencia directa.

La intuición no es instinto o razón; es más una sensación de la tripa, una corazonada, y paradójicamente también una voz interna que se puede escuchar si estamos prestando atención, y a la cual cuanto más ignoremos, menos se hará presente en nuestras vidas.

Entonces, esta es la razón por la que siempre debemos ser capaces de notar las cosas, prestar atención a nuestro entorno y sintonizarla con nuestros cuerpos. También necesitamos estar conectados con nuestras emociones y dejar de lado las emociones negativas que siempre oscurecen la claridad.

La intuición y los datos no se mezclan bien.

Cuando estás involucrado en una situación que no te parece correcta de primera instancia, probablemente estés utilizando tu intuición. Si inmediatamente racionalizas esta sensación intuitiva sobre la situación, probablemente no aprovecharas tu propia intuición.

Cuando se permanece en el momento presente, toda nuestra atención y nuestros pensamientos se enfocan en la tarea inmediata. No estamos más en la cabeza; como resultado, la ansiedad, las preocupaciones, el miedo, el rencor, los remordimientos y los pensamientos negativos se encuentran ausentes.

Cuando nuestra permanencia en el ahora/momento presente se incrementa, hay ausencia de pensamientos y emociones negativas, ansiedad, miedo y preocupaciones debido al abandono de la ilusión del pasado y del futuro en nuestra situación y naturalmente hay menos dispendio de la energía que el Creador nos da para cada día. Nuestro 'pan de cada día' se vuelve abundante y el caudal de energía de que disponemos se incrementa y con ello la capacidad de nuestra conciencia.

Debido a lo mencionado anteriormente, y como consecuencia natural del aumento de nuestra energía y la reducción al mínimo de nuestros procesos mentales, disponemos de más enfoque y más concentración en nuestros actos. Nuestra retención del momento presente se incrementa, así como nuestra conectividad con todo cuanto nos rodea y con quien o quienes interactuamos en el momento.

Capítulo 3

¿Quién Caminará por este Sendero?

Para añadir a nuestra vida diversas destrezas personales, las que sin duda nos ayudaran a disfrutar de una existencia menos fragmentada, tales como las mencionadas en el capítulo anterior, necesitamos establecer un contacto real con el universo en el que estamos inmersos, de lo contrario continuaremos aislados en una burbuja de trucos mentales magistralmente instrumentados por nuestro ego.

Somos seres incompletos e inacabados con un enorme potencial y por ello podemos trabajar en nuestra propia evolución.

¿Pero cómo? ¿Esa es la pregunta? Todo el mundo está hablando de las ventajas del ahora, pero nadie está escribiendo sobre cómo llegar allí; nadie nos dice cómo lograr la experiencia. No hay técnicas o sistemas específicos, no existe un mapa para llegar al tesoro. Solo tenemos los testimonios del grandioso escenario que vivir en el momento presente proporciona a nuestras existencias de quienes han logrado la iluminación, pero no hay pistas sobre cómo llegar allí. Unos cuantos afortunados han llegado a salvo a la meta, pero ¿Cómo lo hicieron?

¿Meditación? ¿Atención plena? ¿El camino directo de la conciencia pura? ¿Yoga? Muchos buscadores se han quedado allí durante años sin ningún progreso real. ¿Entonces qué? Tal parece que cuanto más lo buscan, más se les escapa. Esta situación es una tragedia, y una comedia al mismo tiempo, porque de alguna manera todavía seguimos atrapados en la casa de los espejos de nuestras mentes dominadas por el ego.

Esta situación es de esperarse porque las verdades profundas no son para todos y no serán entendidas por muchos. Solo aquellos con el nivel correcto de comprensión debido a su experiencia, conocimiento y nivel de conciencia bien ganados serán capaces de captar lo que los iluminados y sabios dicen, entre líneas, sobre los pasos a seguir para regresar al ahora.

Es por eso que esta es una empresa individual. De lo contrario, estas verdades se prostituirían y perderían su utilidad.

En Mateo 7: 6, leemos una advertencia de Jesús a sus discípulos, *“No deis lo santo a los perros, ni echéis vuestras perlas delante de los cerdos, no sea que las pisoteen, y se vuelvan y os despedacen”* (RVR, 1960).

El mensajero más excelso que ha llegado a este mundo nos dijo, ‘este es mi cuerpo de sabiduría que adquirí a través de grandes sacrificios, tómalo, y haz que sea útil para ti llevando a cabo los sacrificios que yo realice para que puedas unirte a mí por completo’. El trabajo es individual, nadie puede realizarlo por nosotros.

En Juan 14: 6 leemos: *“Jesús le dijo: Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí”*.

Si no queremos acumular una más en nuestra larga lista de desilusiones como buscadores espirituales, necesitamos encontrar un sistema real que pueda funcionar para cada uno de nosotros, no para todos, sino para cada persona individual a fin de lograr una conciencia permanente, o al menos una forma útil y mensurable de progresar en este camino.

En todas las tradiciones religiosas encontramos que la iluminación / despertar / participación de la presencia de Dios es alcanzable, pero nadie realmente nos dice específicamente cómo, o al menos no se nos presenta claramente; tal vez lo podemos encontrar entre líneas o escondido. ¿Por qué?

Creo que depende de cada uno de nosotros descubrir nuestro propio camino de liberación basado en las pautas establecidas por los iluminados. El problema es que hemos recibido solo pautas, no sistemas ni técnicas. En este punto, nadie tiene que convencernos de que es posible, pero nadie nos ha dicho icómo es posible!

Y lo peor es que la respuesta no está afuera sino dentro de cada uno de nosotros, por eso no encontramos ninguna orientación obvia desde el exterior.

Como dijo el maestro espiritual Eckhart Tolle, “el maestro supremo es el momento presente que está alineado con la gran voluntad del universo que te usa como un vehículo para crear, y este es el final de la pequeña voluntad del ego que genera más problemas con lo que crea” (Finding Balance, Eckhart Teachings, 2018).

Capítulo 4

Un Camino al Ahora

Según el artículo periodístico de Montemayor y Haladjian (2007), "la percepción y la cognición son en gran parte independientes, pero aún se afectan entre sí de manera sistemática". Afirmaron que existe una distinción clara y fundamental entre cognición y percepción, siendo *la percepción* el procesamiento de la información sensorial que ocurre en varios niveles y *la cognición* el juzgar los contenidos representacionales relacionados con el razonamiento.

Sin embargo, señalaron la relevancia real [y la relación] de la evolución de la intencionalidad y nuestras capacidades perceptivas (frontiers in Psychology 2017, 8: 40).

Aparentemente, la cognición no afecta la percepción (Firestone C, & Scholl BJ, 2015). Sin embargo, nuestro razonamiento nos crea una descripción del mundo que a veces es muy diferente a lo que percibimos.

Según Rupert Spira (2018), nuestra experiencia diaria está compuesta por un interminable desfile de pensamientos, sentimientos y percepciones que parecen fluir, pero en realidad, el único componente permanente y no cambiante de nuestra experiencia son los espacios existentes entre estos que son formados a partir de la conciencia pura; nuestra conciencia les da continuidad, porque es la naturaleza de la experiencia misma, el elemento continuo de la misma. Esta conciencia no está limitada o definida por nuestros pensamientos, sentimientos o percepciones (<https://www.youtube.com/watch?v=I1fOHVQUJXY>).

Todo lo que hay en nuestra experiencia es la conciencia, pero la mente refuta la existencia de la conciencia sin objetos. No podemos separar ninguna experiencia del conocimiento de los objetos, pero nuestro problema es que perdemos estos espacios de conciencia pura que se suceden entre el desfile interminable de pensamientos, sentimientos y percepciones porque nos fascinamos y nos apegamos a esto o aquello, y no notamos la presencia de la conciencia porque no nos damos cuenta de esta. En este sentido, en realidad estamos soñando nuestras vidas. No nos percatamos de que antes de la experiencia solo hay conciencia.

El legendario monje budista Bodhidharma, el primer patriarca chino del budismo Chan, afirmó que "si usas tu mente para estudiar la realidad, no entenderás ni tu mente ni tu realidad; si estudias la realidad sin utilizar tu mente, comprenderás ambas; y agregó, aquellos que entienden, entienden no entendiendo, y aquellos que no entienden, no entienden

entendiendo" (tricycle magazine, invierno de 1991, <https://tricycle.org>).

Si seguimos este extracto de sabiduría, tal vez podamos construir una manera de volver al ahora, veamos:

Todos sabemos cuán activas son nuestras mentes y cuánto controlan nuestra volición en nuestras actividades diarias. Rara vez tenemos tiempo para habitar en el silencio y la introspección. He aquí una idea, ¿por qué no consideramos la utilidad del dirigir nuestra atención hacia algunos atributos de nuestro cuerpo físico para tratar de escapar del dominio de nuestras mentes?

La mayoría de nosotros tenemos cinco sentidos físicos para percibir nuestro mundo, ¿verdad? Vista, oído, tacto, gusto y olfato. En mi opinión, vista y oído son los más importantes de los cinco, al menos para nuestro funcionamiento diario en nuestro mundo tridimensional, y en esta búsqueda particular del ahora/momento presente que hemos iniciado, estos dos sentidos pueden ser extremadamente útiles.

De hecho, algunos autores y personas despiertas han mencionado la importancia que para el despertar tienen estos dos sentidos físicos, así como nos han dejado sugerencias valiosas para alcanzar la conciencia pura. Aquí hay dos ejemplos:

El famoso místico y poeta persa del siglo 13 Rumi, al hablar sobre la importancia de nuestra visión para alcanzar una mayor conciencia, utilizo la siguiente metáfora: "¡Decapítate! ... Disuelve todo tu cuerpo en visión: ¡iconviértete en visión, visión, visión!" (<https://www.quotetab.com>).

Sobre este mismo tema, Chang (2006), en su libro *Sabiduría para el alma: Cinco milenios de prescripciones para la sanación espiritual*, presentó varias citas interesantes que ilustran la importancia de una visión silenciosa, una visión sin la mente como los comentarios de: Aristóteles, 'el alma nunca piensa sin una imagen'; del Evangelio de Tomás, 'reconoce lo que está ante tus ojos, y lo que está oculto te será revelado'; de Bodhidharma, 'la mente y el mundo son opuestos, y la visión surge donde se encuentran. Cuando tu mente no se mueve dentro, el mundo no surge afuera. Cuando la mente y el mundo son ambos transparentes, esta es una visión verdadera'; y de Huangbo Xiyun, 'los necios rechazan lo que ven, no lo que piensan. Los sabios rechazan lo que piensan, no lo que ven' (pp.735-736).

Pero, ¿cómo convertirse en visión sin la irrupción de la mente?

El escritor Carlos Castaneda mencionó que al caminar al aire libre con su mentor Don Juan Matus, este le pidió que se concentrara en los sonidos de su entorno como un medio para lograr el silencio interno y para

detener su diálogo interno.

Concentrándonos en los sonidos a lo largo de nuestro camino mientras vemos nuestro entorno actúa como un ancla que impide que los pensamientos de la mente perturben nuestra visión. También actúa como una guía porque a través de los sonidos que escuchamos mientras vemos nuestro entorno podemos recibir acuerdos del mundo que nos rodea, presagios y coincidencias significativas que nos van guiando en el camino del despertar.

Hacer caminatas en la naturaleza es la mejor forma de aumentar nuestra receptividad a nuestro medio ambiente.

Capítulo 5

Lo Importante del Asunto

Habiendo dicho esto, hablemos de una técnica fácil y simple para convertirnos en un observador consciente.

La técnica para convertirse en un observador sin dialogo interno, atento y que se da cuenta, requiere el agarrarse con la voluntad a los elementos del ahora que se nos presentan en nuestro accionar como la visión de lo que tenemos frente a nosotros y la atenta escucha de los sonidos que acompañan a nuestro medio ambiente inmediato; el tacto, el olfato y la respiración también pueden actuar como complementos y disolventes de la actividad mental.

Me pregunto que han escuchado y visto los santos cristianos que la historia muestra han entrado en estados de éxtasis ante la presencia de Dios, como Francisco de Asís, Ignacio de Loyola, Teresa de Ávila, Juan de la Cruz o Padre Pio de Pietrelcina o algunos videntes como Francisco y Jacinta o Bernadette, o Iván y Vicka durante las apariciones Marianas en Fátima, Lourdes o Medjugorje.

Es evidente que ven y escuchan lo que muchos testigos no han podido registrar. La capacidad de estar en diferentes lugares a la vez (bilocación) o la levitación que han manifestado los santos cristianos Martin de Porres o Padre Pio que evidentemente van en contra de las leyes naturales de nuestra tri-dimensionalidad es debido a su inmersión en la dimensión espiritual.

Los dos sentidos con los que los santos y videntes mencionados han participado de la presencia de Dios y de la dimensión espiritual son precisamente la vista y el oído, y esto nos hace pensar que andamos por

buen camino en la descripción de la técnica mencionada.

Pero utilizan santos y videntes esta técnica mencionada anteriormente?
No necesariamente.

Su camino hacia la plenitud del momento presente por lo que yo puedo decir es la repetición de verdades profundas (oraciones) con fervor y concentración.

La oración es también un método eficaz para conectarse con el momento presente y a través de este con la dimensión espiritual. Por esta razón santo Domingo de Guzmán pedía a sus discípulos que estuvieran siempre orando y laborando (*ora et labora*) seguramente siguiendo los consejos del apóstol Pablo de Tarso que en Tesalonicenses 5: 16-18, nos invita a 'regocijarnos siempre, *orar sin cesar* y dar gracias en toda circunstancia; porque esta es la voluntad de Dios en Cristo Jesús para ustedes'(ESV).

Es interesante el hecho de que algunas oraciones de la iglesia católica muestran verdades profundas. Una oración dirigida a la virgen María madre de Jesús menciona cuatro elementos fundamentales, para que quien lo reza se entregue totalmente bajo el amparo y la protección mariana. Dos de ellos que ya hemos mencionado aquí, ojos (visión) y oídos (sonido). Además aparecen la lengua (habla) y el corazón (entrega amorosa), los cuales son el complemento necesario para quien busca a través de la técnica que he propuesto a través de la visión (ojos) y el sonido (oídos) consolidar su progreso en este camino.

El no hablar mal de los demás, no criticar, juzgar o condenar a otros y no quejarse (le lengua bien llevada) nos evitara más problemas e ira disminuyendo la cantidad de pensamientos que plasman en el habla y que a través de nuestros decretos se manifiestan en nuestra realidad cotidiana. Jesús de Nazareth, refiriéndose a la importancia de nuestras palabras afirmo: "no es lo que entra en la boca lo que contamina al hombre; sino lo que sale de la boca, eso es lo que contamina al hombre" (Mateo 15:11, Biblia de las Américas).

Cuidar pensamientos y palabras también ira abriendo nuestro corazón, y nos ira enseñando a amar a los demás poco a poco. El señor Buda lo dijo claramente: 'Haz el bien, evita el mal; purifica el propio corazón, ese es el camino de Buda' (<https://www.cuerpamente.com/>).

A medida que progreseemos en este camino y con el complemento de la lengua (habla) y el corazón (entrega amorosa) notaremos que al poner en práctica nuestra técnica visión/sonido, la intromisión de la mente y los pensamientos irán disminuyendo pues iremos sincronizando pensamientos, sentimientos y percepciones; lo mental, lo emocional y lo físico, llevándolos poco a poco al terreno inefable del ahora/momento

presente.

Es importante tomar conciencia que como toda técnica, esta requiere de practica y paciencia y que no se consiguen resultados espectaculares al principio. La liberación es individual aunque haya guías y consejos de otras personas porque es un evento personal que nadie puede vivir por nosotros. Aunque nuestros hermanos que ya han despertado caminen con nosotros, la puerta la abrimos individualmente, y así ha sucedido con los que se han liberado

Lo que nos dicen los que saben, sirve; lo que leemos, sirve; pero lo que más sirve es lo que aprendemos y descubrimos por nosotros mismos a través de la experiencia.

Finalmente, las sabias palabras de la luz de Asia, el señor Buda, que cita Eleonor Burton (2010) en su libro *el misterio de las vidas pasadas*, resumen una forma inteligente de usar el pasado y el futuro en nuestras vidas:

“Lo que eres es lo que has sido, lo que serás es lo que haces ahora. Si quieres conocer tu vida pasada, contempla tu estado presente. Si quieres conocer tu vida futura, contempla tus acciones presentes” (p.35).