

Quien Yo soy

Luis Granados González



Capítulo 1

QUIEN YO SOY

Tú no eres ninguna ficción.

Lo que es una ficción es ese personaje que crees ser y que tiene un pasado y se dirige a un futuro que le dará continuidad.

Érase una vez...

El cuento comienza, con un cuerpecito que sale disparado a los pies de la cama de un hospital mientras la madre llamaba insistentemente al timbre para alertar al personal sanitario.

A ese niño que tenía tanta prisa por venir al mundo le pusieron de nombre Luis y así hizo su aparición tanto el niño como el personaje de este cuento que se ha venido a llamar vida.

Luis solía visitar la casa donde se crió y donde había un chico mayor al que le solía preguntar por la existencia, la vida, qué hacemos aquí, el por qué de la vida. Le dejaron un libro sobre el Guru Maharaj Ji para que lo leyera y no lo llegó a terminar. No le atrajo el tema en su momento. Luego ese chico se pasó a las drogas, cada vez más fuertes, hasta un día le dijo que si quería le podía pasar LSD aunque tampoco le atrajo ese tema de las drogas.

Más adelante, el personaje de este cuento llamado Luis se interesó por la parapsicología, los ovnis y todo eso que tan de moda estaba por los años 70 y 80. El primer libro que se leyó del tirón y le encantó e impresionó muchísimo fue el de El gran enigma de los platillos volantes de Antonio Ribera, famoso ufólogo -investigador de los ovni- catalán.

Compró muchos libros de esos temas, de adivinación, astrología, tarot, esoterismo, etc.

Más adelante leyó Un Curso De Milagros y El Poder del Ahora de Eckhart Tolle, libro que ha ayudado a muchas personas a adentrarse en este camino espiritual. Llegaron los libros de Jan Kersschot, sobre todo el de Nadie en Casa que fue con el que descubrió su verdadera naturaleza como consciencia allá por el año 2005 y del que extrajo un dibujo e instrucciones para que cada cual también lo hiciese por su cuenta y

llegase a "verlo" por sí mismo.

Gracias a ese libro supo de la existencia de Douglas Harding y sus experimentos. Por aquel entonces aún no era muy conocido en España. Creó su primer grupo en Internet, en Grupos Yahoo -todavía no había Facebook- y comenzó a compartir cosas.

Entonces allá por el año 2007 se aventuró a dar su primer taller sobre la Vía Sin Cabeza y, justo el día en que se impartió en la ciudad donde reside, el día anterior acababa de fallecer Douglas Harding y les dio la noticia a todos los que vinieron al taller pues seguía muy de cerca todo lo que estaba sucediendo en Inglaterra. Gracias a los libros de Jan Keresschot también descubrió a Tony Parsons, Nathan Gill, Adyashanti y muchos otros. También descubrió a Jeff Foster, un muchacho que le encandiló con su forma de escribir y al que conoció en persona hace ya unos cuantos años en su primer encuentro en Berriz, Vizcaya.

En su día también compró un libro de Jean Klein titulado: La alegría sin objeto y comenzó a leerlo pero no continuó puesto que no lo entendía. Tuvo que tirar muchos libros cuando se cambió de casa por tema de espacio y ese de Klein fue uno de ellos. Ahora es el día que lo tiene consigo y lo suele leer y releer porque le encanta y siempre extrae nuevas y maravillosas comprensiones. También compró el libro de Francis Lucille: Flores del Silencio cuya edición también es del año 2005 -qué curioso, como el libro Nadie en Casa de Jan Keresschot- y también le gustó mucho -todavía lo conserva y lo suele releer a menudo- y más adelante leyó algo de Rupert Spira pero en ese momento no le llamó la atención y lo dejó pasar. Cuando realmente le llamó la atención, entonces fue cuando un gran y buen amigo y compañero de Facebook, Tomas Roman publicó un artículo en su magnífica web de advaitainfo -un extracto del primer encuentro de Rupert en Barcelona, del primer día- y con ese artículo se expandió su comprensión aún más y pudo ver que dicha comprensión en realidad no tiene fin, tal así como nuestra Verdadera Naturaleza es, sin límites, sin final.

Solía hablar con personas que también estaban embarcados en esta búsqueda de la Libertad, de la Verdad y conoció a un señor al que le decía que el presente es todo lo que hay -lo cual es cierto también- pero él le decía que pensaba que aún tenía que haber algo más. Le habló de Rupert Spira, de los archivos de sus encuentros y los leyó y el año pasado en abril fueron juntos a Barcelona a verle y escucharle en su encuentro y después su amigo le dijo que ya le había quedado claro lo de su búsqueda. Ya no había "ese algo más por encontrar". Le quedó claro que esta consciencia que está ahora leyendo y entendiendo estas palabras era ese "algo" que aún le quedaba por encontrar y que realmente nunca había perdido, siempre está aquí y ahora y es esta presencia, este espacio de

presencia consciente.

Y aquí estoy, compartiendo todo lo que sé, todo lo que esté a mi alcance para que todos vosotros también tengáis la certeza absoluta de cual es vuestra/nuestra verdadera naturaleza como esta consciencia de la que no existe ninguna prueba de que sea personal, limitada, dependiente del cuerpo-mente, nacida, que se pueda perturbar, estropear, que le afecta el tiempo -el cronológico y el meteorológico- ni nada de lo que aparezca en su espacio de presencia consciente, aunque esto no es algo por que debáis creerme sino que debe ser experimentado por todos. Así sea

Me encanta compartir todo esto con vosotros. Es la consciencia compartiendo consigo misma.

Y qué decir de cuando me embarqué en la búsqueda de traductores que se prestaran a traducir vídeos de Nathan Gill y Jeff Foster para que luego yo pudiera subtítularlos. Hice un llamamiento y aparecieron unos cuantos. Probamos, por aquí y por allá, con buenos resultados por cierto y al final Tarsila Murguía se quedo con nosotros y desde ese día hasta ahora es una magnífica amiga y compañera que traduce muchísimos textos de maestros no duales en las páginas que llevamos juntos aquí en Facebook y de la que estoy muy orgulloso y eternamente agradecido por la gran labor que hace en la difusión de estos maestros y sus enseñanzas. Espero seguir muchos, muchísimos años con ella para continuar nuestra infatigable labor de compartir todo esto.

También compré y leí muchos libros sobre el asunto de la sanación. Realicé por los años 80 el curso de control mental Silva, también he realizado un curso de Jin Shin Jyutsu, la Sanación Reconectiva después de leer el libro del Dr. Eric Pearl, La Reconexión, hasta me fui a Barcelona a dar el primer seminario que impartía en España. Estudié astrología y tarot por numerosos libros. Siempre he sido bastante autodidacta. Con esto de la espiritualidad también. No tengo maestros aunque si tuviera que citar alguno este sería por supuesto Rupert Spira y también el maestro de éste, Francis Lucille, por poner algunos ejemplos. El Maestro es la consciencia, el ser, de eso no me cabe ninguna duda.

En mi propia naturaleza está el compartir todo lo que voy descubriendo para el deleite de todos. El mayor beneficio de todos, a lo más que puede aspirar un ser humano es saber quién es él realmente. Yo lo re-descubrí con el experimento del espejo de Douglas Harding gracias a la lectura del libro de Jan Kersschot, Nadie en Casa que sí que formuló un antes y un después en mi vida de buscador de la Verdad y la Libertad y en todo en general. Por eso comparto con todos vosotros como fue aquella experiencia. Hasta escanéé el dibujo del libro para que os lo imprimáis y lo hagáis frente a un espejo y veáis por vosotros mismos. Solo con leerlo no sirve de nada, hay que hacerlo. Solo con leer un menú de un restaurante no vamos a saciar el hambre. Los experimentos de Douglas Harding me

ayudaron muchísimo, tal como que re-descubrí mi/nuestra verdadera naturaleza como consciencia, como ese espacio de presencia consciente vacía de todo contenido en sí misma y que permite cualquier clase o tipo de contenido en su espacio de Luz y Claridad, a todo lo que surge ahí ya ha dicho un rotundo Sí por lo que también es conocido como Amor Incondicional y es totalmente impersonal, nada tiene que ver con la persona, con el yo pequeño y limitado que en algún momento hemos creído ser y en su total Amor hasta esa libertad nos da: creer -por un tiempo limitado- ser lo que en realidad no somos, este cuerpo-mente percibido.

Ahora veo la ufología, el tarot, la sanación y todo ese tipo de cosas como eventos que me han traído hasta donde me encuentro aquí y ahora. Ya forman parte del pasado y les doy mi agradecimiento por todo lo que me han enseñado y por todo lo que he compartido. También el que aquí escribe, ha metido la pata muchas veces -¿y quién no?- pero lo bueno es que de todo se puede aprender y una de las mayores lecciones es la de ama a los demás como a ti mismo, de esa forma se obran milagros. O como muy bien dice Francis Lucille: "Prueba a ver y a tratar con los demás como la consciencia que eres y ellos son y verás obrar milagros", esa es la Verdad.

Capítulo 2

EMPECEMOS POR LO QUE YO NO SOY

Yo no soy esta mente.

Yo no soy este cuerpo.

Yo no soy esta historia.

Yo no soy ningún género.

Yo no soy hombre.

Yo no soy mujer.

Yo no soy masculino.

Yo no soy femenino.

Yo no soy español.

Yo no tengo nacionalidad.

Yo no soy vasco.

Yo no soy una persona.

Yo no soy humano.

Yo no me enfermo.

Yo no me sano.

Yo no indago.

Yo no pregunto.

Yo no vivo en el pasado.

Yo no vivo en el futuro.

Yo no soy esto.

Yo no soy lo otro.
Yo no soy aquello.
Yo no cambio.
Yo no me muevo.
Yo no me alimento.
Yo no tengo sexo.
Yo no... yo no... yo no...

QUIEN YO SOY

Quien yo soy es este momento atemporal.
Quien yo soy es el mismo yo que tú eres.
Quien yo soy es esta consciencia presente.
Quien yo soy no puede objetivarse.
Quien yo soy no conoce la muerte.
Quien yo soy no conoce la enfermedad.
Quien yo soy no se deteriora.
Quien yo soy no cambia.
Quien yo soy no se mueve.
Quien yo soy no es afectado por el tiempo.
Quien yo soy no puede recibir ningún daño.

Capítulo 3

UN DIÁLOGO

B: ¿Cómo hago para no desgastarme tanto? Con eso del aquí y el ahora libro una batalla por mantenerme aquí, por no irme a ningún lado. Término agotada y viajando a alguna de las partes.

Realmente tiene autoridad el pensamiento. No se deja desplazar.

Recibiré gustosa tu ayuda

Un abrazo.

L: No puedes salir del ahora por mucho que se empeñen los pensamientos por sacarte del presente. Todo lo que sucede ocurre en el ahora, hasta los viajes del pensamiento, también suceden en el ahora.

B: Y entonces ¿cómo hago? ¿Cómo se hace eso de mantenerse presente sin que la mente interfiera? ¿Cómo hace uno para entrar en lo profundo? No sé como explicarte.

Creo que me entiendes. ¿Sin pensar? ¿Sin etiquetar? ¿La mente queda en blanco?

¡Necesito de tu ayuda! Esto es un poco complejo

L: No hay que hacer nada.

Con esa misma pregunta: ¿Cómo lo hago para estar más presente? asumes que no estás presente y sí que lo estás. ¿Cómo no podrías estar presente? Es imposible no estar en el presente... ¿No lo ves? ¿Dónde estás si no estás en el presente? ¿En el pasado? ¿En el futuro? ¿Qué experiencia podrías tener ahora del pasado o del futuro más que de un pensamiento que recuerde o se anticipe? Y eso seguiría siendo una experiencia presente de un pensamiento que recuerda o se anticipa.

Deja que los pensamientos vayan y vengan donde quieran. Tú no vayas ni vengas con ellos.

B: ¡Ahí está! Siempre término yendo me con ellos.

L: No hagas nada con ellos. Déjalos a su aire.

B: Y después viene la lucha. Voy vengo, voy y vengo

L: La lucha viene por esa resistencia, así que, ríndete, abandónate al ahora. Sé la observadora de todo eso, la testigo y no hagas nada más que eso, sólo mirar, sólo ver, sin involucrarte con nada de lo que aparezca en el campo de tu visión. Como si fueras una pantalla de televisión.

B: Y ese estado que ustedes dicen que puede lograrse de paz y bienestar, ¿cómo se hace? ¿Sin pensar? ¿Sólo así?

L: Es que no se hace, se ES.

B: Pero yo no lo siento

L: Es ser el testigo, la pantalla de todo lo que sucede sin involucrarte en nada.

B: Tengo temor y angustia

L: Deja que al cuerpo, la mente y el mundo vaya y venga en ti, se involucre y deje de involucrarse y tú, como Consciencia, observa todo eso y no hagas nada con ello. Observa el temor y la angustia. Sé la pantalla para la película titulada "Temor y angustia" de Alfred Hitchcock

B: Pero mi cuerpo experimenta unas sensaciones extrañas. Es como si se adormeciera todo el lado izquierdo de mi cuerpo cuando siento temor y angustia y hay un vacío en mi estomago terrible. Se siente feo.

L: Pues déjalo que se sienta así. No hagas nada con ello. Esas sensaciones van y vienen en ti, consciencia, se mueven en ti, quieren ser vistas, pues no te opongas a eso pues de ahí viene la lucha y el malestar. Déjalas en paz. No hagas nada con ellas, solo obsérvalas con curiosidad, como si fueras un científico o un astrónomo que ha descubierto una nueva estrella.

B: Y si quiero llorar ¿puedo hacerlo?

L: Claro que puedes llorar. ¿Qué o quién te impide hacerlo? Llorar está bien, se liberan muchas tensiones, pero la idea no es querer deshacerte de ellas sino contemplarlas como evolucionan.

B: Y que pasa entonces cuando uno ve que se cierran las puertas, como que no encuentras salida a ciertas situaciones. ¿Cómo encontrar la salida? La solución a la situación. Eso desesperante, porque a veces, las opciones no son las que quisieras ni las mejores tampoco.

L: Hay que verlo todo en su totalidad, no solo una parte o pequeñas partes. Hay que verlo todo en su conjunto y hacer lo que mejor se pueda

en todo y después soltarlo al universo y uno se libera de la carga de aguantarlo todo uno mismo.

B: Creo que no sé como hacerlo aunque suene tonto y se lea igual. Siento que me puede la mente.

L: Pero tú no eres la mente. Tú eres la Consciencia que observa la mente. Tú eres espacio para la mente, el cuerpo y el mundo. Ve eso en tu experiencia. No te pierdas en la mente, el cuerpo ni el mundo sino deja que ellos se pierdan en ti. Tú eres Consciencia, no lo olvides nunca.

Capítulo 4

LA VIDA TENÍA OTROS PLANES PARA MÍ

Hace unos años iba a asistir a otro encuentro con Jeff Foster en Berriz, Vizcaya. Iba a ser la segunda vez que iba a ir y esa vez para quedarme allí a comer y dormir ya que, por mi proximidad al lugar donde resido, la primera vez fui a dormir a casa. Esta vez quería estar cerca de las personas, convivir unos días con ellas, en estrecha relación y dialogar de los temas que nos apasionan sin límites ni tapujos.

Pero la Vida tenía otros planes para mí. Mi mujer enfermó de gravedad y tuve que cancelar mi asistencia. La misma semana del encuentro operaban a mi mujer aunque gracias a Dios todo salió bien. Como es lógico, en vez de estar con Jeff y con más personas compartiendo nuestros intereses, estaba junto a mi mujer porque la situación lo requería y porque otra decisión habría sido absurda y hacerme un despropósito a mí mismo, a mi mujer, a mi familia, a Jeff, a las personas del encuentro...

La Vida tenía otros planes para mí y me amoldé a ellos como debía ser, como así se planteaban, momento a momento. Eso no significa que no siga haciendo planes aunque soy consciente que siempre, la Vida, tiene la última palabra y más nos vale amoldarnos a ella porque si no, sufriremos unas consecuencias peores.

Así que, la Vida tenía otros planes para mí y yo no me opuse a ellos sino al contrario, cada vez estoy más convencido y dispuesto a dejar todos mis asuntos en Sus Manos y que se haga Su Voluntad, porque así va a ser de todas formas, lo quiera o no.

La creencia de que tenemos el control de todo lo que sucede en nuestra vida es un espejismo. Desde que he cedido ese control al momento Presente, al Ahora Intemporal las cosas fluyen de forma más natural y armónica. Desde el momento que dejas de pedir que todo suceda como tú quieres y dejas todo en manos del Ahora, desde ese momento, te quitas un gran peso de encima y fluyes con todo tal como se presenta, tal como es. Eso es instalar e instalarse en una gran y verdadera Paz.

Aparentemente, uno hace lo que tiene que hacer, de la mejor forma que pueda y con eso es suficiente. En el fluir con todo está la clave.

Capítulo 5

NO TE DEFINAS

No te definas en base a ningún pensamiento, sentimiento, sensación o percepción. Lo que tú eres es "sin definición". No eres "algo" una "cosa" que pueda hallarse como un objeto, algo que puedas percibir sino que eres "Eso" que percibe.

¿Y cómo puedo saber eso?

Ya lo sabes. Viendo que lo que soy en realidad es consciencia y que ésta no puedo encontrarla en tanto que un objeto de la mente, el cuerpo o el mundo.

UN SUSPIRO

A veces, cuando surge un suspiro, da la sensación que es la forma que tiene la existencia mediante el cuerpo y la respiración de recordarte que aún estás aquí y ahora, respirando y que además, aquí y ahora estás a salvo, por lo que no hay nada que temer.

NO HAY NADA SEPARADO DE LA CONSCIENCIA

Cuando leamos frases parecidas a "Usted no es el/un cuerpo...", "Usted no es el mundo... o de este mundo...", "El mundo es irreal...". No hay nadie ahí...", Etc. cada vez que leamos este tipo de textos no nos olvidemos de añadir "...separado de la consciencia que somos", puesto que, de esa manera, entenderemos mejor y más claramente lo que nos quieren decir, lo que nos quieren expresar y mostrar todas estas enseñanzas de Un Curso De Milagros y No Duales.

SIEMPRE ES LA PRIMERA VEZ

Todas las mañanas te tomas tu desayuno, te aseas, te vistes y vas a trabajar, por la misma ruta de siempre. Eso es lo que hacemos cada día, es nuestra rutina diaria.

¿Qué pasaría si te dices cuenta de que siempre es la primera vez con todo?

Esa naranja o manzana que comes todos los días en el desayuno no es la misma que comiste ayer. Esos pensamientos que surgen en tu cabeza mientras comes esa naranja o manzana no son los mismos de ayer, ni antes de ayer, ni de ningún momento pasado.

Todo momento es nuevo y fresco y en sí, no contaminado por nada ni nadie.

Es tal como es.

EN TODO MOMENTO

Todo momento es un Satsang.

Todo momento es un encuentro con la Verdad.

LA MALA SUERTE EN LA VIDA

Un señor me dice que tiene muy mala suerte en la vida y le contesto diciéndole que, ¿dónde está esa mala suerte ahora, en este momento? Después de pensárselo un instante me vuelve a decir, "Sí, ya, pero es que, tengo muy mala suerte en la vida" y le contesto: "Eso es lo que usted piensa".

Nos llegamos a creer lo que nos decimos a nosotros mismos y nunca nos lo cuestionamos y así transcurre la película de "nuestra" vida, el guión que en vez de verlo siempre nuevo y fresco "parece" estar condicionado por todo lo que "sabemos" y "creemos", y así es con todo pero, nos podemos dar cuenta -o no- del sueño, ¿cuándo?, ahora, porque ahora ya estamos despiertos. Sólo hace falta reconocerlo.

Capítulo 6

DIÁLOGO CON UN BUSCADOR

Buscador: Toda mi vida buscando y buscando y no consigo encontrar, no consigo dar con ello, eso que dicen los sabios va a darme felicidad y plenitud para siempre.

Consciencia: Lo que andas buscando ya lo tienes. Ya es tuyo. Nunca lo perdiste.

Buscador: ¿Y cómo puedo saber eso? Ahora no lo vivo. ¿Cómo sé que ya tengo lo que ando buscando?

Consciencia: Es como esa persona que está buscando sus gafas y revuelve toda la casa, habitación tras habitación poniéndose cada vez más y más nerviosa porque no las encuentra hasta que se rinde, tira la toalla y se recuesta en su sillón de la sala, saca su pañuelo y comienza a secarse el sudor de su frente hasta que roza algo y... ¡sorpresa!, las gafas estaban sobre su cabeza, en todo momento habían estado ahí y fue cuando se rindió, se aquietó y dejó de buscarlas que aparecieron sin más.

Buscador: Entonces, ¿tengo que dejar de buscar para ver "eso"?

Consciencia: Sigue buscando si eso es lo que quieres hacer. No soy nadie para decirte lo que debes hacer. Todo es apropiado. Todo cuanto sucede es tal y como es, tal como debe ser. En algún momento la búsqueda se detiene. "Tú" no haces nada para que se detenga. Cuando no piensas en ella, cuando no le prestas atención, cuando te acuestas cada noche en tu cama para dormir, la búsqueda se acuesta y se duerme contigo... cuando muere el cuerpo-mente la búsqueda muere contigo, así que, estate tranquilo, todo está bien ahora tal y como está. No existe ningún error en nada de lo que sucede.

Buscador: Entonces, ¿la búsqueda va y viene?

Consciencia: Así es, mi querido hijo. Todo viene y va en tu Verdadera Naturaleza, en Eso que no viene ni se va, en la Consciencia que realmente es no nacida por lo que tampoco puede tener un final. No es algo que pueda conocerse porque es Lo-Que-Conoce. Siempre se conoce a Sí Misma. Eternamente Es, Aquí y Ahora y nada ni nadie está afuera o aparte de Ella.

Eso es lo que Tú Eres.

Capítulo 7

¿EN QUÉ "YO" ME VEO A MÍ MISMO?

YO PRESENCIA CONSCIENTE yo separado cuerpo/mente

Ilimitado limitado

Divino humano

Impersonal personal

Universal mundano

Infinito finito

No nacido nacido

Inmortal mortal

Sagrado profano

No localizado localizado

Sin forma

con forma

No dual

dual

Adimensional

dimensional

Atención abierta

identificado con

Unidad

diversidad

Conocimiento

ignorancia

Totalidad

particular

Vasto

individual

Inafectado

afectado

Capítulo 8

HÁGASE TU VOLUNTAD

“La libertad es la sensación de alivio de no tener que preocuparse por las consecuencias de las elecciones y decisiones. Esta libertad total es el resultado de la aceptación inequívoca de la frase “Hágase Tu voluntad”, que es la base de todas las enseñanzas de todos los Maestros de todas las escuelas de liberación”.

Ramesh Balsekar

“Hágase Tu voluntad” es ceder el control a Eso en lo que todo aparece y en lo que todo fluye en un curso natural hasta desaparecer. Es quitarse de en medio para no interferir en el natural desarrollo y desenlace de todo lo que existe, de todo lo que sucede. Uno cede su voluntad a Aquello que no está separado de uno, Aquello que es Uno con todo.

Recordar a menudo la frase “Hágase Tu voluntad”, hacerla parte de uno mismo y tenerla presente en todo momento hace ceder la presión que supone creerse un “yo” separado, un “alguien” que tiene que hacer “algo” para que su vida funcione, para tener el control de todo lo que sucede y para conseguir todo lo que quiere sin que le importe los medios para conseguirlo.

En realidad, es una frase que hace “milagros”, un mantra que nos puede restaurar e instaurar en el Amor y la Felicidad que realmente somos. Hágase Tu voluntad es dejar que todo sea tal como es, que todo suceda tal y como está sucediendo. Lo contrario sería pretender colocar obstáculos, muros, obstrucciones al natural fluir de todo cosa que, aparte de no conseguir cambiar los acontecimientos, produce un desgaste físico y psicológico considerable.

En cualquier situación, “Hágase Tu voluntad, aunque no nos guste lo que está ocurriendo. Que te guste o no lo que sucede sólo puede sucederle al “yo”, esa parte de uno que se cree separada de la consciencia, que emite juicios ante lo que es y que piensa que puede hacer algo para cambiar las cosas cuando “ese intentar hacer algo” es también Lo-Que-Es.

Ramesh dice: “La libertad es la sensación de alivio de no tener que preocuparse por las consecuencias de las elecciones y decisiones” lo que no significa que uno pueda hacer lo que quiera –ya que ese “uno” volvería a ser el yo separado-, pensando que infringiendo las leyes y reglas de la

sociedad pudiera quedar impune en sus actos. Uno podría pensar equivocadamente que con este tipo de filosofía puede librarse de las leyes impuestas por el hombre cuando sería al contrario ya que esas mismas leyes lo condenarían por sus actos en contra del orden establecido. La libertad de la que habla Ramesh es la de la desidentificación con los pensamientos y actos de ese supuesto "yo" que quiere llevarse la gloria en todo y que no se da cuenta que es otro acontecer dentro del universo fenoménico.

"Hágase Tu voluntad" es darse cuenta de que pase lo que pase y suceda lo que suceda, ya se está Haciendo Su voluntad por el mero hecho de que ya está sucediendo, de que ya ha sido permitido –aunque el "yo" no lo quiera admitir así- por la Totalidad, por la Vida Una.

Capítulo 9

ESTO

¿Por qué buscáis la salvación en el futuro? ¿No véis que la salvación ya es **esto**? Ya está aquí y ahora. No puede encontrarse lo que nunca se ha perdido.

Cuando uno se da cuenta de que no existe ninguna posibilidad de equivocarse en **esto**, uno se libera de toda la tensión y preocupación que conlleva todo temor a equivocarse.

esto...

Estoy conduciendo cuando, a lo lejos, diviso un coche accidentado y la policía vasca en el lugar regulando el tráfico. Los rebaso y al dar la curva veo que se acercan tres camiones. Les doy tres ráfagas de luces largas para avisarles del peligro y les hago señas para que aminoren la velocidad.

Una señora con dos niñas pequeñas pasan a mi lado. Una de las niñas está llorando y la mujer regaña a la otra niña diciéndole que los miércoles no se compran golosinas, que no tenía que haber dicho nada.

Dos mujeres sudamericanas extienden sendas sábanas en el suelo y exponen pañuelos grandes de diferentes coloridos en el mercadillo del pueblo. Las señoras se arremolinan para probarse los que más les gustan y para comprar o no comprar, según les parezca.

Llaman a la puerta y un hombre pide limosna porque dice, no tiene para comer. Le doy una moneda y se marcha.

Contemplo un arco iris de tal belleza que saco la cámara digital y realizo unas cuantas fotos.

Soy el hombre accidentado, y los camioneros que circulan en ese

momento, y los ertzainas regulando el tráfico.

Soy la señora que regaña a la niña, y la niña regañada, y la que llora por no tener sus golosinas.

Soy las mujeres sudamericanas que venden pañuelos grandes arrodilladas en el suelo en el mercadillo del pueblo.

Soy el mendigo que va de puerta en puerta pidiendo limosna porque no tiene para comer.

Y soy ese bello arco iris que llena de colores el oscuro cielo en un espectáculo lleno de contrastes.

Aquí estoy, escribiendo **esto**. Algo tan simple y tan sencillo y tan obvio como **esto**.

Me levanto del asiento, apago el televisor de la cocina y me vuelvo a sentar para concluir este escrito. No hay nada más que decir... por ahora.

esto...

Hay una chaqueta tirada en el suelo en la calle. A alguien se le a debido caer. Las personas que pasan a su lado la miran y siguen su camino hasta que un señor que viene paseando su perrito la recoge y la deposita sobre un banco. Mientras escribo, ahí sigue la chaqueta de color marrón claro colgada en el respaldo del banco. Una chaqueta sagrada sobre un banco sagrado recogida de un suelo sagrado en un momento intemporal e igualmente sagrado. Todos ellos ofreciéndose incondicionalmente, sin pedir nada a cambio, en un ilimitado Amor Incondicional. Por eso son sagrados.

Algo tan simple y tan obvio como una chaqueta tirada en el suelo, algo tan sagrado y divino como una chaqueta tirada en el suelo. Una simple y obvia, sagrada y divina paradoja que la mente, el pensamiento, nunca puede ni podrá entender ni comprender porque se está viendo ahora, se ve ahora o no se ve nunca. La chaqueta es depositada en el banco y ahí continúa. Si seguirá ahí o no es otra historia. No hay forma de saberlo. Es el misterio.

Ya no está la chaqueta sobre el banco. No sé nada más de ella. No hay nada más que saber, nada más que decir, nada más que escribir.

esto...

Los jardineros están segando la hierba con sus máquinas y llega hasta mí el olor presente de la hierba recién cortada, no la idea, ni el pensamiento, sino el hecho tal y como es ahora.

Un perro grande, parecido al mastín, de color blanco y negro, se revuelca en la hierba con las patas hacia arriba, después se incorpora y se sacude para volverse patas arriba de nuevo y revolcarse aún más.

Todo se ofrece ahora de forma incondicional sin que nadie haga ningún mérito para merecerlo o desmerecerlo. Dicen que en el pensamiento positivo puedes cambiar la realidad, que con la ley de atracción puedes conseguir todo lo que desees y yo digo: con prestar atención al ahora descubres que lo que acontece está bien tal cual es y no hace falta cambiar nada pues todo lo que desees realmente, todo lo esencial para uno, ya está aquí y ahora, es **esto**, la respiración, dentro y fuera, el bombeo del corazón, bum, bum, bum, sin el cual todo deja de ser, de existir, hasta esos deseos de "algo más que **esto**".

Con **esto** no quiero juzgar ni criticar el pensamiento positivo ni la ley de atracción. Como muy bien dice Jeff Foster sólo son talismanes que, si nos vienen bien, no tenemos por qué dejar de usar.

esto...

Me dicen que, antes de la operación de corazón que estoy a punto de pasar, no beba nada de agua. De todas formas una auxiliar me deja un pequeño botecito lleno de agua con una perilla para que me pueda rociar los labios. El jefe de la UVI les pregunta por qué me han dejado eso pero no llego a escuchar la respuesta aunque sigo con él rociándome los labios pues se secan. Lo que daría por una botella de coca-cola.

Veo llorar a mi familia, sobre todo me centro en mi mujer y le doy ánimos, "ya verás como todo sale bien". El jefe de la UVI dice a las auxiliares que está toda la familia llorando pero, a él, que ha visto tantas cosas, le parece desproporcionado. Me dice que yo soy joven y que ya veré que pronto me recupero y como enseguida vuelvo a trabajar.

Me voy recuperando de la anestesia. Una chica joven, con un aparato en los dientes limpia mi cuerpo con una esponja y agua caliente. Siento el agua caliente por mi cuerpo y un gran placer y satisfacción de volver a la

vida. He vuelto a nacer. ¡Cómo agradezco esto!

Ya en planta, saco la nariz entre la contraventana para respirar aire puro y limpio y así olvidarme de que había estado una semana y media antes de la operación con respiración artificial -ya que tenía los pulmones afectados-. Llueve y quiero salir a la calle a recibir la lluvia en mi rostro y en mi cuerpo pero, como no puedo salir, me conformo con sacar la nariz por la contraventana y aspirar ese olor tan peculiar de la tierra seca cuando comienza a humedecerse.

También escucho los sonidos como si fuera la primera vez. Por la noche le hago saber a mi mujer del canto de un pájaro con un sonido magnífico. Ella no se había percatado. De día, y en las comidas, saboreo cada bocado como si fuera la primera vez que lo saboreo. A mi familia les ruego que no hablen mientras estoy comiendo porque no quiero perderme nada de este momento, del sabor de los alimentos. Y con todo pasa igual. En la televisión no quiero ver noticias negativas. Sólo documentales de la naturaleza.

Nos habituamos a la vida y lo damos todo por hecho y no nos damos cuenta de que cada momento es un milagro, es el milagro de la Vida. A veces, tiene que pasar algo excepcional para que despertemos al ahora y nos demos cuenta de cómo se despliega toda la creación ante nuestros ojos, momento a momento.

Ahora es el momento, si no, ¿cuándo esperas poder maravillarte con todo **esto**? ¿Para el día que te digan que te queda un mes o un año de vida? ¿O hace falta que te lo digan si, en realidad, no sabemos cuando va a ser nuestro último momento aquí, en la Tierra, junto a nuestros seres queridos?

Capítulo 10

SILENCIO

Siempre, antes de tomar cualquier decisión importante, tómate un tiempo para el Silencio, para verlo todo no desde el punto de vista del ser separado sino de la totalidad, del todo implicado en ese asunto y sigue en Silencio y lo que deba o no hacerse, se hará no ya desde el punto de vista del ego sino desde la Totalidad, desde el Amor y eso es lo único que cuenta en todo momento.

Capítulo 11

YO PENSABA, YO CREÍA, YO ME IMAGINÉ...

Yo pensaba, Yo creía, Yo me imaginé...

Pensaba, creía, me imaginé, todo eso puede fallar.

Lo único que no puede fallar ni nunca lo hará es el "Yo" con el que comienzan esas afirmaciones, porque ese "Yo" es el mismo Yo que conoce la experiencia del pensar, del creer y del imaginar aunque ese Yo no puede vivirse como una experiencia sino que es Eso en el que aparece y desaparece toda experiencia.

Vemos seres separados porque nos creemos un ser separado.

Somos el Conocer de la Consciencia y sólo Conocemos Seres que son, en Esencia, Una Sola Consciencia.

Darse cuenta ya es un gran paso, muy importante.

Ahora tienes que dejar de enfocarte en el pasado, en "tus problemas".

"¿Qué hay de malo en este momento si no te paras a pensar en ello?", es lo que suele decir Sailor Bob Adamson

Si te llegan pensamientos, sentimientos, sensaciones, recuerdos más o menos dolorosos, no te involucres en ellos. Sé el observador, el testigo de todo ello y si te involucras, sé el observador de "ese" que ves cómo se involucra.

Tú, el observador, en realidad nunca te involucras con nada de lo que aparece en ti, en el espacio vacío de tu Presencia Consciente, del mismo modo que una pantalla nunca se involucra con nada de lo que aparezca en ella, o como un espejo nunca se involucra ni se adhiere ni se identifica con

los reflejos que aparecen en él.

Cuando comprendas, sientas y experimentes que la Consciencia que está ahora mismo viendo, leyendo y comprendiendo estas palabras no depende de la mente, el cuerpo, el mundo ni de nada que aparezca en ella, te habrás liberado... de la creencia de que esta Consciencia depende de la mente, del cuerpo, del mundo o de cualquier cosa que aparezca en ella.

Capítulo 12

SIGUIENDO LOS PASOS DEL BUDA

El despertar es la experiencia de la consciencia sin objetos.

Francis Lucille

Cuando el Buda se sentó a los pies del árbol Bodhi tomó la determinación de no levantarse hasta ver cuál era Su Verdadera Naturaleza. Desde aquí os sugiero que hagáis lo mismo que él.

No, no tenéis que sentaros al pie de ningún árbol ni dar un paseo por ningún parque, tan solo os pido que cojáis el dibujo que viene con este texto, os metáis en el cuarto de baño donde haya un espejo o si no, entrad con un pequeño espejo de mano y tomad la determinación de no salir hasta haber visto Vuestra Verdadera Naturaleza.

Os voy a explicar como fue el momento en que descubrí que Soy-Somos Consciencia gracias al experimento del espejo ideado por Douglas Harding y que viene en el libro de Jan Kersschot, Nadie en Casa.

He aquí la experiencia del Re-conocimiento de la Consciencia que Somos con el dibujo que tenéis aquí y que fue el que me ayudó para tal cometido. Cuando vi los experimentos en el libro me pareció que este del espejo sería el idóneo para ver Mi Verdadera Naturaleza –como así fue– así que me metí en el cuarto de baño con el libro en la mano y el dibujo en cuestión con la intención de no salir hasta “verlo”. Algo así como cuando el Buda se sentó al pie del árbol Bodhi para no levantarse hasta haber alcanzado la Liberación.

Ya con el libro en la mano y frente al espejo del cuarto de baño comencé a mirar el primer dibujo, el que está más a la izquierda donde está escrito: a: visión en tercera persona (visión desde fuera). ¿Qué significa tal dibujo y tal comentario? Muy sencillo. Que esa es la forma en que te ve alguien aparte de ti y del espejo, como una tercera persona viéndote como te miras a ti mismo en el espejo del cuarto de baño.

Eso me quedó claro. Pasé al siguiente dibujo, b: visión en segunda persona (reflejo en el espejo). La forma de verme reflejado allá fuera, de ver mi rostro, mi cara ahí, -a un metro más o menos-, en el espejo. También era evidente su significado porque allí, en el espejo del baño veía no sólo mi cara sino también parte de mi cuerpo junto con el libro que

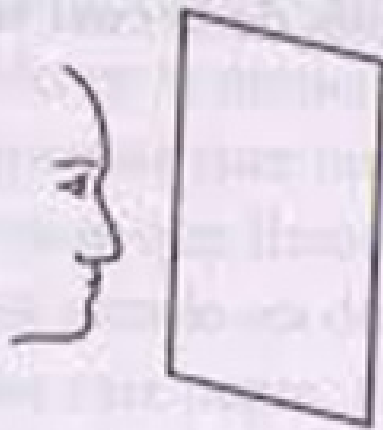
tenía en mis manos.

Ahora entraba de lleno en el meollo de la cuestión con el tercer dibujo, el que se encontraba a la derecha de todos, c: visión en Primera Persona (Rostro Original). Aquí estaba el último peldaño para descubrir mi Verdadera Naturaleza y tenía que ver con ese dibujo que ahora podéis ver conmigo: un círculo hecho con líneas discontinuas.

Bueno, a ver, recapitulemos, a: visión en tercera persona (visión desde fuera), o sea, como si me viera otra persona desde unos metros aparte, b: visión en segunda persona (reflejo en el espejo), como me veo allá afuera, en el reflejo del espejo del baño. Hasta aquí todo correcto, c: visión en Primera Persona (Rostro Original), ¿y? ¿Qué es lo que tengo que ver? ¿Un círculo con líneas discontinuas? Eso lo veo en el dibujo del libro pero no en el espejo. ¿Qué es lo que tengo que ver? ¿Un fondo blanco? Si lo que veo es parte de mi cuerpo en el espejo. Y así una y otra vez vuelta a empezar desde el primer dibujo, desde la visión en tercera persona. Y no quería darme por vencido, tan fácilmente.

Después de intentarlo unas cuantas veces más, me enfoqué en el tercer dibujo, la visión en Primera Persona porque los otros dos ya los tenía claros. La solución estaba en ese tercer dibujo y, a base de intentarlo e intentarlo caí en la cuenta de que no es que tenga que ver algo sino que es desde donde estoy viendo, desde donde estoy mirando: la Consciencia clara, vacía y desnuda de todo por lo que todo puede aparecer. El círculo con líneas discontinuas es la Consciencia Ilimitada que todos somos –y siempre hemos sido– y en ese momento lo vi claro, vi que esto siempre había sido así, siempre habíamos estado Iluminados –siempre hay Consciencia– y no hay nada ni nadie separado de esta Consciencia Una en todo y todos, o sea, una Consciencia Universal.

Os sugiero que imprimáis este texto y que junto al dibujo que he incluido os acerquéis a un espejo del baño y hagáis la prueba por vosotros mismos y veáis que sois Consciencia y cuando lo hayáis visto os daréis cuenta de que todo está incluido en esa Consciencia y que todos tienen esa misma Consciencia por lo que es Universal, Divina, Ilimitada, Inmortal, Atemporal y que no depende de nuestro cerebro ni de nuestro cuerpo sino que el cerebro, el cuerpo y todos los cuerpos, y todas las cosas, pensamientos, sensaciones, percepciones, emociones, aparecen en Ella. La Consciencia es el espacio consciente pero vacío para todo lo que se presenta Ahí y no excluye ni se identifica con nada de lo que surge Ahí.



a. visión en tercera persona (visión desde fuera)



b. visión en segunda persona (reflejo en el espejo)



c. visión en Primera Persona (Rostro Original)

Capítulo 13

LA PRESENCIA NUNCA SE OLVIDA DE TI

Un día, por alguna situación, cierras el puño de la mano, y lo mantienes cerrado. Y te acostumbras a andar así por mucho tiempo.

Experimentas tensión y más tensión.

Has olvidado cómo era la palma abierta de tu mano. Y la buscas por todos modos, por todos lados.

Hasta que algún día te das cuenta que toda esa búsqueda es para mostrarte que no te conduce a nada. Que lo que tienes que hacer es parar y volver al origen.

¿Qué es este puño que me mantiene tensionado?

¿Cómo es eso que recuerdo como la palma de la mano?

Y en ese indagar, en ese ver, en ese soltar el esfuerzo, la alquimia sucede, el puño se abre como una flor, y en ese abrirse, el puño deja de ser para darle espacio a la palma de la mano que estaba oculta en el puño.

Tú "yo" personal y limitado es lo que causa la tensión.

Cuando indagas sobre la naturaleza de este, y permites que se abra, mente y corazón, verás que lo que buscabas ya estaba allí, solo que oculto por tu ensimismamiento, por el ego.

Este ego es como el puño cerrado y tensionado, y nuestra esencia es como esa palma abierta y relajada.

Espacio Satyam

Una reflexión

En este texto de nuestro amigo Satyam puede encontrarse simbolizada la apertura que denota la Presencia Consciente y la cerrazón y tensión que se genera desde el punto de vista del yo separado.

“Has olvidado cómo era la palma abierta de tu mano”.

Has olvidado tu Presencia -aunque esta nunca se ha olvidado de ti, puesto que tú eres Ella-. Has olvidado la apertura e inmensidad que eres identificándote con algo limitado, una cosa que ha nacido en un mundo más o menos bello u hostil del que un día tendrás que partir, tendrás que morir.

“Y en ese indagar, en ese ver, en ese soltar el esfuerzo, la alquimia sucede, el puño se abre como una flor, y en ese abrirse, el puño deja de ser para darle espacio a la palma de la mano que estaba oculta en el puño”.

Ese indagar es volver la atención al puño cerrado y darse cuenta de la tensión que ahí se encuentra. Nos olvidamos de que llevamos el puño cerrado todo el tiempo porque nuestra atención estaba “fuera”, aparte de mí, en los objetos, las cosas, las sustancias, relaciones, en el mundo. Cuando volvemos la atención a nosotros mismos y, como en este caso, a nuestro cuerpo, desde lo de “afuera” hacia lo de “dentro”, realizando un repaso de cómo estamos y de cómo nos sentimos, nuestra atención se fija en que existe una tensión que se nos había pasado por alto, que había pasado desapercibida: la tensión de nuestra mano cerrada en un puño tenso, crispado. Cuando nos damos cuenta, simplemente soltamos, vamos abriendo la mano y dependiendo del tiempo que esta estuvo cerrada, se abre con más o menos dolor, con más o menos rapidez, soltura y elegancia.

Así es el Re-descubrimiento del Ser.

En cualquier otro momento puede que, sin darnos cuenta, o por una situación determinada, volvamos a cerrar la mano en un puño tenso aunque ya tenemos la experiencia de aquello que nos sucedió en su día, tenemos el recuerdo de esa cerrazón, de ese dolor y de esa tensión –el mismo dolor y la misma tensión nos lo hará recordar- y volveremos a abrir la mano inmediatamente para volver a establecernos en esta apertura y facilidad que todo lo abraza desde su amoroso espacio de Presencia.

Capítulo 14

CLARIFICANDO ALGUNOS TÉRMINOS

Algunos maestros y divulgadores del Advaita Vedanta suelen utilizar diferentes palabras para referirse a lo mismo o una sola palabra para referirse a diferentes aspectos según sea el contexto de cómo se exponga.

Por ejemplo: conciencia, puede significar tanto la conciencia de "algo" o "alguien", la conciencia del bien y del mal o la Conciencia como Brahman o Atman, Sí Mismo o Ser.

A este respecto, John Wheeler hace esta aclaración:

"La conciencia, tal como Nisargadatta utiliza el término, es un producto material que surge cuando el cuerpo es concebido, y que subsiguientemente se disuelve con la muerte. Esta 'conciencia' (a la que podríamos llamar 'mente') nos permite concebir pensamientos y generar el sentido de 'yo soy' como un pensamiento o experiencia. Este sentido de 'yo soy' depende de la conciencia-mente, la cual a su turno depende del cuerpo. Así que incluso el sentido de 'yo soy' es impermanente. Pero como Nisargadatta continúa diciendo, tú estás aún presente como esa pura conciencia que está conociendo el surgimiento y la 'puesta' de esa (relativa) 'conciencia'. Él a veces preguntaba: '¿Qué eras tú ocho días antes de ser concebido?'. El interlocutor podía responder: 'No lo sé'. La razón de ello es que el cuerpo y la 'conciencia' no estaban presentes. No había ningún instrumento para registrar ni decir nada. Nisargadatta decía entonces: 'Aquello (en ti) en lo cual ese pensamiento 'no lo sé' surge, estaba allí. Eso es lo que tú eres'. Algunas veces él se refería a eso como 'pura conciencia' o 'puro ser'. Dado que no es un 'objeto', no puede ser conocida objetivamente. Sin embargo, es auto-cognoscente. No puedes conocerla como un 'objeto', pero tampoco puedes negarla porque su presencia es auto-evidente. Es la innegable presencia registrando incluso el sentido de 'yo soy'. Podrías decir que es la pura presencia sin palabras, más allá del sentido del 'yo soy'". (1)

Para Nathan Gill, conciencia es consciencia más el contenido que surge en esta misma consciencia:

"Los conceptos se utilizan para apuntar hacia lo que, sencillamente, <existe>. Sólo existe la Conciencia - o Unidad - de la que se puede decir que consta de dos aspectos: la consciencia y el contenido de la consciencia. Todas las imágenes que aparecen como el contenido, en el momento presente, son constatadas por la consciencia. Esas imágenes

incluyen formas visuales, pensamientos, sensaciones, emociones, etc. Entre las imágenes mentales, la primordial es el pensamiento del <<yo>>, que brota de la imagen del cuerpo". (2)

Por ejemplo, la palabra "consciencia" puede tener diversos significados y referencias según quien la diga y el contexto en que es dicha. En la Vía Directa, sus representantes –Jean Klein, Francis Lucille y Rupert Spira entre otros- suelen mencionarla también en referencia a lo Absoluto: Brahman, Atman o Sí Mismo. En ese sentido, Francis Lucille suele aclarar los términos a los que se refieren las preguntas que puedan hacerle tanto como sus respuestas:

"Interlocutor: Desde el punto de vista médico, la consciencia es diferente de la que tú hablas.

Francis Lucille: Llamemos a ésa "consciencia médica". Sin embargo, no es posible diseñar un experimento que demuestre que el cerebro produce la consciencia". (3)

Para Francis Lucille "la consciencia es la inteligencia misma" que nada tiene que ver con la inteligencia que se le atribuye a la "mente. La consciencia también es la misma en todos los seres: Universal, Atemporal, Infinita, Impersonal y Divina:

"La Luz, la Consciencia, es consciente de todos los individuos del mundo. Es la misma Luz la que es tú y yo. No hay dos luces". (4)

Luego tenemos "la mente". Para los budistas, la Mente, -generalmente escrita con mayúscula- es el Vacío y correspondería con el Brahman del hinduismo. Pero "la mente" también se refiere a la colección de pensamientos, sentimientos y percepciones que son percibidos en y desde la consciencia y que son independientes de ésta.

"Interlocutor: ¿Qué es la mente?

Francis Lucille: Es una cuestión de definición. Yo defino la mente como pensamiento, percepción y sensación. Es un término genérico que incluye todo lo que es percibido. Generalmente se considera que es como una bolsa que contiene todas nuestras esperanzas, deseos, miedo, memorias, etc., pero de hecho nunca hemos experimentado un órgano tal, así que no podemos sostener que exista tal cosa. Nuestra experiencia real es un flujo de pensamientos, sensaciones y percepciones. No están contenidos en la mente; son lo que llamamos mente, y aparecen en la consciencia. Todo lo que es percibido es mental, fenómenos, apariencias, objetos, mientras que la consciencia es el elemento que percibe, el testigo de lo mental". (5)

Y la palabra que más confusiones suele dar en el mundo advaita es la del "yo" porque puede apuntar tanto al Atman, -o Sí Mismo o Self- como al "yo" personal, individuo o ego y su significado va a depender mucho del trato al que se le refiera en el texto en cuestión.

Muchas veces, cuando se refiere al "Yo-Consciencia-Absoluto, ese "yo" se escribe en mayúsculas aunque no siempre es así y puede depender de la traducción o del contexto al que se refiera. Hay que ver entre líneas si ese contexto se refiere a una u otra cuestión.

Lo que no se puede hacer es meter en el mismo saco todos los términos y atribuirles siempre el mismo significado por lo que en este aspecto hay que ser muy claros y tener en cuenta todas las palabras y detalles a los que se refieren.

"Estas son las tres modalidades de ser consciente. La primera es ignorancia, la segunda es conocimiento del yo (Self) en ausencia de objetos, y la tercera es conocimiento del yo (Self) en presencia o ausencia de objetos. El segundo estadio es ya un estadio de realización del yo (Self), pero no trae consigo la felicidad completa porque en la presencia de objetos puede haber todavía alguna nostalgia del estado sin objetos. Puede existir todavía un deseo de volver a la consciencia pura sin objeto. En este estadio, puede existir todavía un rechazo oculto del momento presente, de la situación actual, así que la felicidad todavía no está establecida. Es solo cuando lo vemos todo como Dios que hay estabilidad". (6)

"Interlocutor: Si retrocedemos desde un pensamiento o sentimiento hasta el "yo" sobre el que gira ¿Cómo remontamos desde ahí el río hasta la fuente?

Francis Lucille: Este "yo" es un pensamiento o sensación percibidos. Es percibido por que aparece en mí, sea lo que eso sea, en la consciencia. Así que ¿Somos nosotros el pensamiento o sentimiento "yo", o la consciencia en la que aparecen? Es obvio que somos la consciencia en la que aparecen. Habiendo entendido esto, tenemos ahora la posibilidad de elección entre permanecer conscientemente como este espacio en el cual aparecen el pensamiento o sentimiento "yo" o como un objeto, el "yo".

Al principio, cuando permanecemos conscientemente como este espacio acogedor, nos sentimos arrastrados, por la fuerza del hábito, de vuelta al pensamiento o sentimiento de ser un "yo" limitado. Sin embargo, cuanto más a menudo volvamos suavemente a este espacio acogedor y permanezcamos ahí en un no saber y abiertos, más fácil y natural será permanecer ahí, permanecer como eso". (7)

(1) John Wheeler y otros.

(2) Nathan Gill. Ya estás despierto de ediciones Trompa de elefante.

(3) Francis Lucille. El perfume del silencio, versión Kindle.

(4) Francis Lucille. El perfume del silencio, versión Kindle.

(5) Francis Lucille. El perfume del silencio, versión Kindle.

(6) Francis Lucille. El perfume del silencio, versión Kindle.

(7) Francis Lucille. El perfume del silencio, versión Kindle.

Capítulo 15

Un diálogo desde el chat de Facebook del 30 de abril del 2014

J: Hola Luis:

¿Cómo estuvo la reunión con Rupert?

L: Hola, muy buenas, muy bien, genial. Cien por cien recomendable.

J: ¿Algún material por ahí que tengas para compartir?

L: Bueno, ahora me pillas un poco en frío. Algo comenté ya en el grupo, algo así como una primera impresión y eso...

J: Sí, leí tus comentarios.

L: Pregúntame lo que quieras y a ver si encauzamos algo la conversación.

J: A ver... leí el satsang del año pasado en Barcelona. Me parece súper claro su respuesta.

L: Sí, todo el mundo dice lo mismo.

J: El de febrero del 2013.

L: Es muy claro, muy directo, en suma, muy buen comunicador.

J: Sí, es uno de los mas claros en cuanto a explicar lo inexplicable

L: Eso es. También te voy a decir una cosa: cuando le preguntaban sobre cosas mundanas como por ejemplo, como ser un buen padre o como ayudar cuando un ser querido tiene una enfermedad grave, ponía el ejemplo del que quiere aprender a tocar el piano o sea, que había que informarse y formarse al respecto que solo con la Consciencia no íbamos a poder lidiar con los asuntos mundanos y en eso era muy claro y tajante.

J: Uno tiene entonces que tener un conocimiento mundano respecto a como lidiar con los problemas.

L: Claro, si quieres tocar el piano o aprender a conducir, de nada te sirve pedírselo a la Consciencia si no haces nada más al respecto.

J: Y plantear soluciones validas de acuerdo al problema que se presente.

Eso es verdad.

L: Eso es, sí. Entonces en referencia a los planteamientos mundanos daba esa contestación, aunque también ayuda estar instalado en la Consciencia, claro, pero eso, que también tienes que poner de tu parte.

J: Entonces como uno no puede conocer todo de todo, me imagino que para plantear algún tipo de solución en algún problema llamémoslos mundano uno tiene que recurrir a un especialista.

L: Sí, o especializarse uno en eso que quiere indagar, o sea, llevar la atención a... poner atención a... en el caso que nos ocupa, ponemos atención o llevamos la atención a la Consciencia. La Consciencia lleva su atención hacia Sí Misma.

J: La atención es la única forma por la cual podemos conocer algo ¿verdad?

L: Si, ponía el ejemplo de una goma de esas elásticas cuando está sin estirar es como la Consciencia pura y cuando dirigimos la atención a algo es como si esa goma -la Consciencia- se estirase hasta tocar algo, hasta llegar al contacto.

J: Te sigo.

L: Entonces si no se dirige hacia nada se recoge en Sí Misma y eso sería el sueño profundo y la muerte.

J: ¿Podríamos decir que el "método" si se puede llamar así es: la Conciencia que mira la Conciencia?

L: Sí, la Consciencia que es Consciente de Sí Misma es la goma sin estirarse a nada.

J: ¿No sale, sino que es un entrar más bien?

L: No, no.

J: ¿Por llamarlo de alguna manera?

L: Ni entrar ni salir sólo modularse en tanto que un pensamiento, un sentimiento o una percepción.

J: https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=8rhG-DP2i1U

¿Lo que me dices es lo que Rupert dice en este video?

L: A ver...

J: Esta pregunta se la hubiera hecho yo.

L: Sí. Ok. Eso es.

J: Lo de decir mirarse, verse, extender, no se puede expresar de otra manera en palabras.

L: Eso es.

J: ¿Podemos considerar esto como una práctica no de hacer sino solo Ser?

L: No.

J: ¿Práctica entre comillas?

L: Porque el Ser no se practica. Solo hay Ser.

J: Solo Ser.

L: Eso es. Solo Consciencia.

J: A cada momento.

L: En todo momento.

J: Cuando mi atención está en otra cosa, Yo sigo siendo ¿verdad?

L: Claro .Nunca dejas de Ser.

J: Pero cuando lo soy conscientemente, no sufro.

L: ¿Quién es el que sufre?

J: Jajajajajaja. No hay quien sufra.

L: Claro.

J: Es una visión equivocada.

L: Bueno, o una atención a otra cosa, a otra dirección, a algo o alguien que sufre, pero no hay nada equivocado.

J: Ser, eso es Liberación.

L: Sí, porque el Ser no se involucra con nada ya que es el espacio vacío donde todo se sucede.

J: Si tu mente está en calma, ¿es mas fácil ver?

L: Siempre estas viendo aunque uno no se dé cuenta de ello. Siempre hay el ver.

J: ¿Pero viendo de repente a través de varios vidrios cristales que opacan tu visión?

L: No, siempre hay Consciencia. ¿Qué podría opacar la Consciencia? ¿Qué podría pasar en una película que nublase u opacase la pantalla del televisor?

J: Con el televisor nada.

L: Con la Consciencia es lo mismo.

J: Entonces es una cuestión de no identificación, una visión correcta de lo que eres.

L: Es igual identificarse o no identificarse. Siempre eres lo que eres, Consciencia.

J: Es verdad.

L: Sí.

J: Pero si sabes que eres Conciencia, no sufres.

L: ¿Quién sufre? ¿Quién es el que sabe que es Consciencia?

J: Nadie. No hay sufrimiento.

L: En todo caso la Consciencia Misma, ¿no? Y tampoco le hace falta saberlo porque ya lo Es.

J: En el caso de Douglas Harding, él comenta que la visión es lo más simple del mundo pero mantenerse en ella, no.

L: Claro. Porque la atención se dirige a los objetos. Pero la Fuente de esa atención no se pierde nunca.

J: Te entiendo.

L: Lo que él menciona es ser consciente de la Consciencia.

J: Sí, el famoso Ver.

L: La Consciencia dirigiendo la atención hacia Sí Misma, pero eso no es algo que pueda hacer la mente o el personaje en todo momento, ¿verdad?

J: El Ver no es de la mente.

L: ¿A que no puedes estar todo el rato dirigiendo la atención hacia la Consciencia?, y es que no hace falta desde el momento en que te das cuenta, en que sabes y experimentas que eso es así en todo momento. Es como el ejemplo de la goma.

J: Te sigo.

L: Por mucho que se estire, siempre vuelve a su seno y lo hace todas las noches en el sueño profundo.

J: No pierde su Eseidad.

L: Y lo hará al final con la muerte del cuerpo-mente ya que no puede perder nunca lo que Es.

J: Según Rupert, ¿cómo debe uno vivir?

L: Debe vivir en consonancia con la Verdad, la Verdad de tu Verdadera Naturaleza y cuando eso sucede, se pierde el miedo a la muerte y esa es la Paz que todos anhelamos, esa es la felicidad y dicha que todos andábamos buscando y que nunca habíamos perdido. Sólo un pensamiento y un condicionamiento que creímos aparentemente nos pareció lo contrario. Es como la creencia de que la tierra era el centro del universo y que todo giraba alrededor de ella pues la creencia en el yo separado -de la Consciencia- viene a ser lo mismo y de ahí proviene todo el sufrimiento y toda la búsqueda de lo que nos falta -aparentemente-. Bueno, me tengo que ir. Ya estaremos en otro momento.

J: Gracias Luis.

L: Es muy interesante la conversación. Gracias a ti.

J: Me sirvió mucho conversar contigo.

L: Gracias. Seguimos en contacto.

J: Un abrazo a la distancia.

L: Otro abrazo para ti.

Capítulo 16

TODO SE DA SIN ESFUERZO

“La calma salvaguarda la salud física y mental,
necesidad que intentamos satisfacer constantemente.
Siempre atentos, sin ningún propósito,
simplemente observamos y escuchamos;
la calma llega entonces por impulso propio:
nos integramos en la eternidad.

Ilie Cioara

Muchas personas podrían decir que el yo, el ego y los pensamientos son los causantes de nuestra infelicidad y desdicha, ¿qué se podría hacer para remediarlo, para que esto no fuese así?

Querer que esto no sea así ya es intentar hacer un esfuerzo por cambiarlo. Oponer una resistencia o una lucha tomando como enemigo al mismo pensamiento solo puede realizarlo otro pensamiento –el ego- y por todo ello, lo único que podemos conseguir es darle más energía al pensamiento.

La solución está en darse cuenta de que somos el espacio, la capacidad para que los pensamientos y los sentimientos vengan y vayan a su antojo. No tenemos que hacer otra cosa que observar y en la misma observación no hay lucha ni esfuerzo como al oler una flor tampoco hay lucha ni esfuerzo sino solo el mismo acto de oler. Ser testigo de todo lo que acontece en ese espacio y no hacer nada por controlarlo ni cambiarlo. Entonces los pensamientos se irán por donde han venido. Si no les hacemos mucho caso tampoco nos causaran problemas.

¿Cómo hacemos para ser el espacio para los pensamientos sin interferir en ellos? No hacemos nada. Ya somos el espacio y la capacidad y no solo para los pensamientos sino para todo lo que acontece en la consciencia impersonal que realmente somos. Solo un pensamiento querría hacer algo con todo esto pero un pensamiento es lo que aparece en el espacio que realmente eres, lo que es tu Ser en sí por lo que un pensamiento nunca puede ser el espacio, el vacío en el que acontece. Un pensamiento es un objeto más en la consciencia –la cual no es un objeto- y como tal no puede hacer nada para cambiar, controlar o corromper el espacio de la consciencia.

Los pensamientos que aparecen en la consciencia no son tuyos, no son tus pensamientos ni nunca pueden serlo. Son de la Totalidad y como tal tú no tienes ningún control sobre ellos. Si tuvieras algún control solo decidirías tener pensamientos bonitos, bellos y grandiosos pero no siempre es así. Lo sabio es utilizar los pensamientos útiles, los prácticos como el poner el freno de mano de un vehículo para que no se empotre con el de adelante o cocinar un rico guisado; para todo eso los pensamientos y sus acciones son un buen medio para hacer cualquier cosa práctica pero, los pensamientos que no aportan nada constructivo simplemente son observados y se van igual como han venido, sin oponerles ninguna resistencia.

Los pensamientos van y vienen en ti y tú no vas ni vienes, siempre estás presente para todo lo que acontece y no hay ningún momento en que puedas decir “yo no soy” por lo que siempre eres, siempre.

Capítulo 17

YO, YA...

Recuerdo un día, al salir del colegio, con seis o siete años -u ocho años, no recuerdo bien la edad precisa- iba andando solo, por un pequeño parque de ciudad que desembocaba en una amplia avenida muy transitada por personas y vehículos.

Aparecieron unos chicos mayores que yo, dos o tres, no lo recuerdo bien. Me ataron con una cuerda alrededor del cuello mientras tiraban de mí como si fuese un animal de carga.

Yo lloraba, imploraba y les dije: "¿Qué os pasa? ¿Es que no creéis en Dios"?

Se ve que, yo, ya de muy joven algo debía intuir sobre un poder superior o algo por el estilo, bondadoso y plenamente amoroso.

Recuerdo que se me quedaron mirando entre sorprendidos e incrédulos por lo que les acababa de decir.

Entonces apareció un "ángel mulato" -una forma de hablar para referirme a otro chico más mayor que coincidió que pasaba por allí-. Les dijo que me soltasen y muy amable, me acompañó hasta mi casa.

Siempre eres escuchado cuando más lo necesitas.

Capítulo 18

MI ENFOQUE

Mi enfoque tiene tres guías:

El Camino Sin Cabeza cuyos máximos exponentes son Douglas Harding y Richard Lang.

La Vía Directa de Sri Atmananda Krishna Menon y los Maestros que sigues compartiendo sus enseñanzas entre los que cabe destacar Jean Klein, Francis Lucille, Rupert Spira y Ellen Emmet.

Y las enseñanzas de Jeff Foster del cual llevo dos páginas y un grupo de amigos en Facebook.

El Camino Sin Cabeza nos enseña unos experimentos de atención de la consciencia de vuelta a su fuente, hacia sí misma con la posibilidad de que en ese apuntar descubramos de inmediato nuestra verdadera naturaleza como consciencia.

La Vía Directa, -aunque también apunta a la consciencia que somos sin experimentos aunque sí lo hace en base a nuestra experiencia presente- nos sirve para ahondar en esta consciencia e iniciar una investigación para descubrir y esta consciencia es limitada o limitada, personal o universal e impersonal, finita o infinita, nacida con el cuerpo y mente o innacida, resultado de un cerebro o, al contrario, ver que se puede concebir un cerebro -y un cuerpo- gracias a que hay consciencia.

Después de ver el resultado de nuestra investigación, permear, imbuir de esta comprensión todos los ámbitos de la existencia, esto es, la mente, el cuerpo y el mundo.

Y por último, las enseñanzas de Jeff Foster con las que todo el mundo resuena. Me atrevería a decir un 99%. Es muy claro y sencillo y con un lenguaje mitad poético, mitad prosa, nos acerca a estas enseñanzas No-Duales por un lado pero también a nuestra naturaleza humana.

En realidad no es mi enfoque, -aunque me dirija a vosotros con ese concepto- sino que es un camino -o varios- de todos, universal y que nos conduce, como ríos, al mismo océano del Ser.

Capítulo 19

TODO SE SIENTE CON MÁS INTENSIDAD

Desde la Presencia todo se siente más intensamente porque no hay nada ahí que se oponga a lo que esté sucediendo.

Cuando sentimos dolor psíquico, o sufrimiento, tendemos a ignorarlo o apaciguarlo mediante objetos, sustancias, relaciones, todo tipo de distracciones -la televisión, Internet, etc.-.

Vivir desde la Presencia Consciente es estar en completa apertura, recibiendo con los brazos abiertos todo lo que se presente en ese espacio vacío, puesto que desde que ha aparecido, ya ha sido plenamente aceptado y se le ha dado el permiso para suceder, gracias a la Presencia Consciente, entonces no hay ahí ningún filtro, ninguna distracción ni nada que se oponga o resista lo que ocurra, así que todo, absolutamente todo, se siente con más intensidad, y eso es una Bendición, porque todo es pleno de por sí, todo ya es Presencia y el reconocimiento de Esta.

II

Y qué miedo da sentir todo tan intensamente, ¿verdad?

El yo separado prefiere distraerse a sentirlo todo con plenitud.

Creemos que si sentimos con plenamente, con mucha intensidad, no llegaríamos a soportarlo y podría ser nuestro final y en cierto modo es cierto, aunque lo que sería el final sería del yo separado, de su resistencia a lo que acontece si no le agrada, si no cumple con sus expectativas.

La Presencia Consciente dice "Sí" a todo lo que se presenta porque sabe, reconoce que nada de lo que pueda aparecer ahí va a dañarla o estropearla de ningún modo. Es pura Felicidad, Dicha y Paz y eso es lo que realmente somos.